



UNSGER METTANG (Motion Element of Capture Method): Development of Two-Handed Capture of Pencak Silat

Titin Andri Aningsih¹⁾, Satrio Sakti Rumpoko²⁾, Rima Febrianti³⁾

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

^{1,2,3}Universitas Tunas Pembangunan

Email: ¹titinsh9@gmail.com, ²saktirumpoko1@gmail.com, ³rimafebrians2or@gmail.com

ABSTRACT

The two-handed catch method is currently needed in training as part of the slamming or dropping technique, because of this this study aims to develop a two-handed catch training method in pencak silat based on indicators of comfort, effectiveness, convenience, accuracy, and feasibility as a source of student practice. PRSH Boyolali. The approach used in this research is R&D (Research & Development). The data obtained in this study were processed using quantitative and qualitative data analysis techniques (mix method). Based on data analysis in this study, the results for convenience were 4.5883 and 17.6, indicators for effectiveness were 4.2667 and 22.25, indicators for convenience were 4.3333 and 13.8, indicators for accuracy were 4.8889 and 26.85, and feasibility indicators of 4.6667 and 9.15. The total indicator seen from the results of experts and students obtained an average value of 4.5477 and 4.4825. Based on the results of these average scores, a score in the "Very Good" category is obtained and is suitable for use in training as a two-handed catch exercise at PRSH Boyolali. The limitation in developing the two-handed catch training method in pancake silat include the time that cannot be determined, so that in the process it tends to follow the abilities of the students. This research is expected to make it easier for trainers to carry out the training process and to know the students' process in doing two-handed catches, so that it is useful for students, trainers, as well as for training. With the limitations and contributions of these studies, further research is needed to optimize this research in the future regarding improving students' abilities using the two-handed catch method.

Keywords: *Unsger Mettang, Development, Two Hand Capture, Pencak Silat*

UNSGER METTANG (Unsur Gerak Metode Tangkapan): Pengembangan Tangkapan Dua Tangan Pencak Silat

ABSTRAK

Metode tangkapan dua tangan saat ini sangat dibutuhkan dalam kepelatihan sebagai bagian dari teknik bantingan atau jatuhnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan metode latihan tangkapan dua tangan pada pencak silat berdasarkan indikator kenyamanan, keefektifan, kemudahan, ketepatan, dan kelayakan sebagai sumber berlatih siswa PRSH Boyolali. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian R&D (Research & Development). Data yang didapatkan dalam penelitian ini diolah menggunakan teknik analisis data kuantitatif dan kualitatif (*mix method*). Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini didapatkan hasil kenyamanan sebesar 4,5883 dan 17,6, indikator keefektifan sebesar 4,2667 dan 22,25, indikator kemudahan sebesar 4,3333 dan 13,8, indikator ketepatan sebesar 4,8889 dan 26,85, dan indikator kelayakan sebesar 4,6667 dan 9,15. Indikator total dilihat dari hasil para ahli dan siswa diperoleh nilai rata-rata 4,5477 dan 4,4825. Berdasarkan hasil nilai rata-rata tersebut, maka diperoleh nilai dengan kategori "Sangat Baik" dan layak untuk digunakan dalam kepelatihan sebagai latihan tangkapan dua tangan di PRSH Boyolali. Keterbatasan dalam pengembangan metode latihan tangkapan dua tangan pada pencak silat ini diantaranya waktu yang tidak dapat ditentukan, sehingga dalam prosesnya cenderung mengikuti kemampuan dari siswa. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi siswa, pelatih, maupun bagi kepelatihan, sehingga dapat diterapkan untuk latihan di lapangan maupun latihan mandiri agar memudahkan pelatih dalam melakukan proses latihan dan mengetahui bagaimana siswa dapat berproses dalam melakukan tangkapan dua tangan. Dengan keterbatasan dan kontribusi penelitian tersebut, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk optimalisasi penelitian ini di masa depan mengenai peningkatan kemampuan siswa dengan menggunakan metode tangkapan dua tangan tersebut.

Kata Kunci: *Unsger Mettang, Pengembangan, Tangkapan Dua Tangan, Pencak Silat*

© 2023 IKIP BUDI UTOMO MALANG

Info Artikel

Dikirim : 28 Februari 2023

Diterima : 25 Mei 2023

Dipublikasikan : 31 Mei 2023

P-ISSN 2613-9421

E-ISSN 2654-8003

✉ Alamat korespondensi: titinsh9@gmail.com

Universitas Tunas Pembangunan, Jl. Walanda Maramis No.31, Nusukan, Kec. Banjarsari, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57135, Indonesia

PENDAHULUAN

Sistem bela diri yang digunakan untuk mempertahankan diri dari serangan dengan menggunakan senjata dan tidak menggunakan alat apapun sebagai warisan budaya bangsa dan termuat unsur keindahan disebut dengan pencak silat (Widyastuti, 2010). Sehingga pencak silat termasuk ke dalam proses pengamatan, pembelajaran, dan perenungan dari warisan budaya yang dikembangkan dan tetap dilestarikan (Kriswanto, 2015). Meskipun pencak silat sebagai warisan budaya bangsa, ajaran dan ilmunya sudah diajarkan dan dikembangkan hingga mancanegara. Pencak silat sendiri belum diketahui kapan pastinya ditemukan dan diajarkan, meskipun demikian pencak silat tetap warisan dari Indonesia sejak peradaban manusia (Tarigan & Rangkuti, 2022). Lebih lanjut, metode bela diri yang diajarkan untuk melindungi diri dari bahaya sekitar untuk mengancam kelangsungan hidup dan keselamatan disebut dengan pencak silat (Aufan & Hasibuan, 2018).

Pencak silat memiliki teknik kunci maupun tangkapan pada bantingan. Tangkapan adalah variasi dari ketepatan waktu untuk mempersingkat jarak dengan lawan serta ketepatan menangkap serangan dari lawan (Hardi, 2017). Teknik tangkapan pada bantingan memiliki berbagai macam jenis, termasuk teknik tangkapan dua tangan. Menurut Syamsiah (2020), teknik ini termasuk teknik yang banyak digunakan pada pertandingan karena menggunakan kedua tangan, sehingga gerakan mengunci atau menangkap kaki lebih mudah dan efektif.

Teknik yang dapat dilakukan ketika jarak lawan sangat dekat adalah teknik tangkapan, untuk menguasai hal tersebut atlet harus memahami teknik dasar tangkapan (Syamsiyah et al., 2020). Dalam melakukan bantingan, kemampuan menangkap serangan lawan harus dikuasai terlebih dahulu agar proses

lanjutannya untuk menghempaskan lawan dapat dilakukan (Sudirjo & Rukmana, 2019). Kenyataan yang ditunjukkan di lapangan mengungkapkan bahwa masih ada pelatih yang tidak menguasai metode latihan tangkapan dua tangan yang nyaman, efektif, mudah, tepat, dan layak untuk siswa. Padahal, pelatih harus mencari metode latihan yang efektif untuk siswa yang sedang belajar (Ghufron, 2020). Selain itu, siswa tidak tertarik untuk berlatih materi tangkapan maupun jatuhan bantingan dikarenakan siswa merasa takut mengalami cedera. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa pelatih masih menggunakan cara kepelatihan tradisional yang dimana melatih tanpa batasan, target, keamanan, maupun metode yang tepat ataupun materi yang kurang terstruktur dalam melatih. Keterbatasan media maupun dalam pengembangan metode kepelatihan akan mempersulit pelatih dalam menyampaikan materi. Hal ini akan mudah menimbulkan terjadinya cedera saat latihan maupun bertanding pada tangan maupun jari tangan atau yang lain.

Teknik tangkapan pada pencak silat didefinisikan sebagai suatu serangan yang dilakukan untuk menahan serangan lawan maupun menjatuhkan lawan pada jarak dekat. Suatu teknik jatuhan tanpa tangkapan 55% berhasil dan 44% mengalami kegagalan (Maria, 2020). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa lebih mudah menerapkan jatuhan dengan guntingan dibandingkan dengan tangkapan (Maria, 2021). Penelitian sebelumnya telah mencoba menganalisis teknik jatuhan dengan tangkapan dua tangan (Andiano, 2019), dan kegagalan jatuhan tanpa tangkapan yang menunjukkan hasil lebih besar dibandingkan dengan jatuhan menggunakan tangkapan (Andiano, 2018). Namun belum ada penelitian sebelumnya yang mencoba untuk mengembangkan metode latihan tangkapan dua tangan dengan langkah awal untuk proses jatuhan. Upaya ini diharapkan dapat menyajikan arah penelitian lebih lanjut tentang peningkatan latihan tangkapan dua tangan pada pencak silat dan memberikan data yang berguna untuk merancang materi tangkapan latihan dua tangan di kepelatihan.

Berdasarkan penelitian tersebut, penelitian ini akan menjadi alternatif penyelesaian bagi pelatih dan siswa supaya dapat melakukan tangkapan bantingan dengan lebih mudah dan akurat serta mampu menerapkan tangkapan dua tangan dalam kepelatihan maupun pertandingan. Pengembangan metode

tangkapan dua tangan pada pencak silat dengan nama UNSGER METTANG mampu menjadikan siswa memahami tangkapan dua tangan dengan baik, siswa tidak takut untuk cedera dan mencoba. Selain itu, metode yang dikembangkan ini diharapkan mampu menjadi terobosan baru bagi dunia pencak silat terutama teknik tangkapan bantingan untuk diterapkan dalam latihan terutama di PRSH Boyolali sebagai tempat penelitian.

Berdasarkan beberapa masalah dalam penelitian ini, penelitian yang dilakukan oleh peneliti bertujuan untuk mengembangkan metode latihan tangkapan dua tangan pada pencak silat berdasarkan indikator kenyamanan, keefektifan, kemudahan, ketepatan, dan kelayakan sebagai sumber berlatih siswa PRSH Boyolali.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode R&D dari Borg and Gall (Sugiyono 2018). Prosedur pengembangan dalam penelitian melalui tahap berikut: 1) mengidentifikasi masalah dan potensi di tempat latihan (PRSH Boyolali), 2) mengembangkan produk metode kepelatihan tangkapan dua tangan pada pencak silat, 3) desain pengembangan divalidasi oleh para ahli yang ditunjuk oleh peneliti, 4) peneliti merevisi produk yang sudah divalidasi oleh para ahli, 5) menguji coba produk yang sudah direvisi kepada subjek penelitian, 6) merevisi produk yang sudah diuji coba kepada subjek penelitian, dan 7) revisi produk pengembangan metode tangkapan dua tangan disetujui dan menjadi hasil produk akhir dengan nama UNSGER METTANG.

Hasil penelitian berupa data kualitatif didapatkan dari hasil observasi, dokumentasi serta wawancara secara lisan dan tertulis untuk mendapatkan saran dan masukan dari para ahli sebagai bahan revisi produk metode latihan tangkapan dua tangan pada pencak silat. Sedangkan, data kuantitatif didapatkan dari hasil kuesioner (Sugiyono, 2021). Subjek penelitian berjumlah 20 siswa PRSH Boyolali.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah teknik simak catat. Teknik simak merupakan teknik yang digunakan dalam penelitian dengan cara menyimak atau mendengarkan lambang-lambang lisan untuk mendapatkan fakta-

fakta yang termuat pada masalah penelitian (Zaim, 2014). Instrumen dalam penelitian ini melalui observasi dan penilaian oleh peneliti. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik kuantitatif deskriptif dengan data penelitian didapatkan dari perhitungan kuantitatif rata-rata skor dari setiap ahli dan subjek penelitian mengenai produk UNSGER METTANG dengan konversi nilai Sukarjo menggunakan skala likert dan penjelasan dari hasil penelitian berupa narasi deskripsi produk (Maulana, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil pengembangan produk berupa metode tangkapan dua tangan pada pencak silat yang dinamakan UNSGER METTANG (Unsur Gerak Metode Tangkapan) dengan teknik metode latihan yang lebih sederhana dan efektif melalui penerapan metode dari teori borg and Gall, dengan tahapan :

1. Pengumpulan informasi dan studi pendahuluan

Tahap ini dilaksanakan dengan cara wawancara, kuesioner, observasi, dan dokumentasi oleh peneliti agar mendapat sebuah informasi mengenai metode latihan yang lebih sederhana, mudah dilakukan, dan meminimalisir rasa takut akan cedera. Selain itu belum ada metode latihan tangkapan dua tangan pada pencak silat yang lebih sederhana, mudah dan nyaman untuk diterapkan oleh siswa, sehingga perlu adanya metode latihan tangkapan dua tangan pada pencak silat yang lebih aman, nyaman, maupun mudah untuk diberikan kepada siswa sekaligus sebagai rujukan dalam proses mempelajari teknik dasar pencak silat untuk siswa Persaudaraan Rumpun Setia Hati di Boyolali. Menurut observasi yang dilakukan oleh peneliti, ditemukan informasi bahwa banyak pesilat yang masih kurang memahami materi teknik tangkapan dua tangan pada pencak silat karena materi dilatihkan berhadapan secara langsung dengan serangan kaki.

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan di atas, peneliti akan menerapkan metode pengembangan tangkapan dua tangan pada pencak silat. Dari tanggapan sebelumnya, pengembangan metode latihan tangkapan dua tangan pada pencak silat dalam kegiatan kepelatihan terlihat mampu menjadi

rujukan dan metode kepelatihan dalam berlatih teknik tangkapan dua tangan pencak silat. Dari penjabaran di atas, maka peneliti memiliki ketertarikan untuk menerapkan penelitian dengan pengembangan yang berjudul “Pengembangan Metode Latihan Tangkapan Dua Tangan Pencak Silat pada Siswa Perguruan PRSH Boyolali”

2. Desain produk meliputi perencanaan dan pengembangan dengan hasil rencana dalam pengembangan metode latihan meliputi tujuan, langkah-langkah penerapan metode, serta video dan gambar (Purwanto, 2020).

a) Perencanaan

Dalam tahap ini, peneliti membuat rencana metode yang akan dikembangkan dalam penelitian. Metode yang digunakan yaitu UNSGER METTANG (Unsur Gerak Metode Tangkapan). Hasil dari tahap perencanaan ini mencakup metode dan langkah-langkah latihan. Indikator dalam metode ini meliputi kenyamanan, keefektifan, kemudahan, ketepatan, dan kelayakan.

b) Pengembangan

Langkah pengembangan metode ini adalah pengembangan dari metode latihan, yaitu metode kepelatihan. Langkah-langkah metode latihan ini perlu diamati secara prosedur langkah apa saja yang ada di dalam metode latihan. Setelah metode tangkapan dua tangan pencak silat pada siswa perguruan PRSH Boyolali tahap perencanaan selesai, kemudian peneliti berkonsultasi dengan dosen pembimbing supaya mendapatkan arahan mengenai penelitian yang sedang dilakukan.

Setelah itu, peneliti mendatangi tiga ahli yaitu dua ahli kepelatihan dan satu ahli materi untuk meminta validasi dan penilaian mengenai metode yang sedang dikembangkan. Validasi yang sudah diberikan memperoleh revisi sehingga peneliti dapat segera memperbaiki dan menguji coba metode yang dikembangkan di kepelatihan. Hasil rencana dalam pengembangan metode latihan meliputi komponen-komponen sebagai berikut :

1) Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah mengembangkan metode latihan tangkapan dua tangan pada pencak silat PRSH Boyolali, sebagai acuan pelatih dalam menerapkan metode latihan tersebut mengembangkan metode

latihan tangkapan dua tangan pada pencak silat berdasarkan indikator kenyamanan, keefektifan, kemudahan, ketepatan, dan kelayakan sebagai sumber berlatih siswa PRSH Boyolali.

2) Langkah-langkah Penerapan Metode

Pada bagian ini memuat langkah-langkah penerapan metode latihan tangkapan dua tangan pada pencak silat sebagai acuan pelatih dalam menerapkan metode ini supaya metode tersebut dapat diterapkan pada siswa sesuai dengan tujuan dari pengembangan metode tangkapan dua tangan dalam penelitian.

3) Video dan Gambar

Pada bagian ini gambar dan video sebagai media utama pelatih dalam memahami metode tangkapan dua tangan untuk diterapkan dalam latihan. Video dan gambar ini dapat memudahkan pelatih maupun siswa dalam memahami dan menerapkan metode pengembangan tersebut.

3. Tahap validasi meliputi validasi ahli kepelatihan 1, validasi ahli kepelatihan 2, validasi ahli materi, serta validasi ahli bahasa.

Tahap ini terdiri dari tahap validasi oleh ahli kepelatihan I, ahli kepelatihan II, ahli materi, dan ahli bahasa. Rincian dalam tahap validasi adalah sebagai berikut.

a) Validasi Ahli Kepelatihan I

Validasi ahli kepelatihan I mengenai evaluasi dan penilaian metode pengembangan menggunakan kuesioner validasi. Validasi ahli kepelatihan I oleh Wahyu Aryanto, didapatkan saran dan masukan terhadap metode yang dikembangkan.

b) Validasi Ahli Kepelatihan II

Validasi ahli kepelatihan II mengenai evaluasi dan penilaian metode pengembangan menggunakan kuesioner validasi. Validasi ahli kepelatihan II oleh pelatih yang ditunjuk dari PRSH Cabang Boyolali sebagai narasumber yakni Melati Vista, didapatkan saran dan masukan terhadap metode yang dikembangkan.

c) Validasi Ahli Materi

Validasi ahli materi mengenai evaluasi dan penilaian metode

pengembangan menggunakan kuesioner validasi. Validasi materi oleh Slamet Pujiyanto didapatkan saran dan masukan terhadap metode yang dikembangkan.

d) Validasi Ahli Bahasa

Validasi ahli bahasa mengenai evaluasi dan penilaian metode pengembangan menggunakan kuesioner validasi. Validasi ahli bahasa oleh Ika Zulianti didapatkan saran dan masukan terhadap metode yang dikembangkan.

Gambaran Produk Langkah-langkah Pengembangan Metode Latihan Tangkapan Dua Tangan Hasil Validasi Ahli Materi dan Ahli Kepelatihan



Gambar 1. Gambaran Langkah Awal Pengembangan Metode Latihan

Tangkapan Dua Tangan



Gambar 2. Gambaran Langkah Kedua Pengembangan Metode Latihan Tangkapan Dua Tangan



Gambar 3. Gambaran Langkah Ketiga Pengembangan Metode Latihan Tangkapan Dua Tangan



Gambar 4. Gambaran Langkah Keempat Pengembangan Metode Latihan Tangkapan Dua Tangan

Setelah mendapatkan validasi dari para ahli mengenai langkah-langkah metode tangkapan dua tangan pada pencak dengan nama UNSGER METTANG. Di bawah ini adalah konversi skor dari hasil penilaian oleh para ahli dan siswa dalam uji coba produk melalui kuesioner penelitian.

Tabel 1. Konversi skor penilaian validasi oleh para ahli melalui angket penelitian

Nama	Kenyamanan	Keefektifan	Kemudahan	Ketepatan	Kelayakan
Wahyu Ariyanto	18	20	12	29	8
Melati Vista	19	24	14	30	10
Slamet Pujiyanto	18	20	13	29	10
Jumlah Skor	55	64	39	88	28
Rerata Skor	4,5833333	4,2666667	4,3333333	4,888889	4,666667
Kategori	Sangat Baik	Sangat Baik	Sangat Baik	Sangat Baik	Sangat Baik
Rerata Total	4,54777778				
Kategori	Sangat Baik				

Sumber: (Aljabar, 2016)

Tabel 2. Konversi skor penilaian pengembangan metode tangkapan dua tangan pencak silat pada siswa perguruan PRSH Boyolali

Nama	Kenyamanan	Keefektifan	Kemudahan	Ketepatan	Kelayakan
Ehya Umuludin	18	20	12	29	8
Sulistio Budi	19	24	14	30	10
Ahmad Zaini	18	20	13	29	10
Desi Wulan Dari	55	64	39	88	28
M Agung S B	17	22	13	26	9
Septia R A	18	25	13	27	9
Ade Lima	18	21	14	24	7
Naila N A	15	22	12	27	9
Puspa Indah S	17	23	14	25	9
Ahmad Widiyanto	18	19	12	22	8
M Isnanto	19	21	13	27	10
Muhammad Fajar	14	22	12	26	9
Riana Anggun R.A	18	22	15	28	10
Hasfullah A	19	22	14	30	10
Agung Cahyadi	19	23	15	29	10
Muhammad Bagas Z	20	24	15	29	10
M Rifai	18	22	14	28	9
Dinda Amalia	18	22	14	27	9
Muhamad Dava	17	22	14	27	8
Riska Noptri A	17	23	15	28	10
Jumlah Skor	352	445	275	538	183
Rerata Skor	17,6	22,25	13,75	26,9	9,15
Kategori	Sangat Baik	Sangat Baik	Sangat Baik	Sangat Baik	Sangat Baik
Rerata Total	17,93				
Kategori	Sangat Baik				

Sumber: (Aljabar, 2016)

Penilaian yang dilakukan pada kelima aspek pada kuesioner, memuat jawaban yang digunakan oleh peneliti sebagai data penelitian. Setelah data dikumpulkan dapat disimpulkan hasil pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Aspek Kenyamanan

Dalam aspek kenyamanan tersusun atas 4 (empat) pertanyaan yang

dipusatkan kepada responden. Data hasil rekapan penilaian dari setiap pertanyaan kepada para ahli dan siswa berbeda-beda. Data hasil rekapan dari para ahli berjumlah 55 yang mana dari hasil tersebut didapatkan nilai rata-rata dari setiap pertanyaan adalah 4,5833 dengan kategori Sangat Baik. Sedangkan, untuk setiap pertanyaan dari siswa mendapatkan hasil berjumlah 17,6 yang mana dari hasil tersebut maka diperoleh nilai rata-rata dari setiap pertanyaan sebesar 4,4 (Sangat Baik).

2. Aspek Keefektifan

Dalam aspek keefektifan tersusun atas 5 (lima) pertanyaan yang dipusatkan kepada responden. Data hasil rekapan dari para ahli berjumlah 64 yang mana dari hasil tersebut didapatkan nilai rata-rata dari setiap pertanyaan adalah 4,2667 dengan kategori Sangat Baik. Sedangkan, untuk setiap pertanyaan dari siswa mendapatkan hasil berjumlah 22,25 yang mana dari hasil tersebut maka diperoleh nilai rata-rata dari setiap pertanyaan sebesar 4,45 (Sangat Baik).

3. Aspek Kemudahan

Dalam aspek kemudahan tersusun atas 3 (tiga) pertanyaan yang dipusatkan kepada responden. Data hasil rekapan dari para ahli berjumlah 39 yang mana dari hasil tersebut didapatkan nilai rata-rata dari setiap pertanyaan adalah 4,3333 dengan kategori Sangat Baik. Sedangkan, untuk setiap pertanyaan dari siswa mendapatkan hasil berjumlah 13,8 yang mana dari hasil tersebut maka diperoleh nilai rata-rata dari setiap pertanyaan sebesar 4,6 (Sangat Baik).

4. Aspek Ketepatan

Dalam aspek ketepatan tersusun atas 6 (enam) pertanyaan yang dipusatkan kepada responden. Data hasil rekapan dari para ahli berjumlah 88 yang mana dari hasil tersebut didapatkan nilai rata-rata dari setiap pertanyaan adalah 4,8889 dengan kategori Sangat Baik. Sedangkan, untuk setiap pertanyaan dari siswa mendapatkan hasil berjumlah 26,85 yang mana dari hasil tersebut maka diperoleh nilai rata-rata dari setiap pertanyaan sebesar 4,475 (Sangat Baik).

5. Aspek Kelayakan

Dalam aspek kemudahan tersusun atas 2 (dua) pertanyaan yang dipusatkan kepada responden. Data hasil rekapan dari para ahli berjumlah 28 yang mana

dari hasil tersebut didapatkan nilai rata-rata dari setiap pertanyaan adalah 4,6667 dengan kategori Sangat Baik. Sedangkan, untuk setiap pertanyaan dari siswa mendapatkan hasil berjumlah 9,15 yang mana dari hasil tersebut maka diperoleh nilai rata-rata dari setiap pertanyaan sebesar 4,575 (Sangat Baik).

Pembahasan

Produk yang dikembangkan yaitu metode latihan tangkapan dua tangan pada pencak silat. Tangkapan dua tangan adalah teknik tangkapan yang menggunakan dua tangan untuk menangkap kaki lawan. Tangkapan ini efektif digunakan karena sulit untuk dilepaskan oleh lawan (Kriswanto, 2015). Pengembangan metode latihan tangkapan dua tangan dilakukan melalui validasi dari ahli bahasa, ahli materi, dan ahli kepelatihan. Sejalan dengan Muhammad Rifqi Al Jabar (2016:118), setelah menyelesaikan produk awal, dilakukan evaluasi kepada para ahli guna menghasilkan produk yang berkualitas dan layak diterapkan.

Evaluasi untuk pengembangan metode latihan tangkapan dua tangan yaitu memerlukan waktu yang cukup lama untuk penyesuaian ke kepelatihan masing-masing untuk menerapkan metode latihan tangkapan dua tangan dalam pencak silat. Hal ini selaras dengan yang diungkapkan oleh Harsono (2015:50), latihan merupakan proses yang sistematis dalam latihan dan bekerja, proses ini dilakukan berulang-berulang dengan jumlah latihan yang bertambah di setiap prosesnya.

Uji coba pengembangan metode latihan tangkapan dua tangan dilakukan secara langsung kepada sebanyak sepuluh siswa tingkat pemula yang berpusat di SMK Negeri 1 Wonosegoro dan sepuluh siswa dengan tingkatan sedang yang berpusat di Kecamatan Wonosegoro. Uji coba pengembangan metode latihan ini mendapat tanggapan mengenai produk akhir yang sudah divalidasi oleh para ahli dan sudah diuji coba secara langsung kepada siswa.

Penelitian ditujukan sebagai metode analisis untuk uji keefektifan produk agar sesuai dengan fungsinya, sedangkan pengembangan bersifat longitudinal artinya secara bertahap dalam membuat model atau produk hasil pengembangan (M. B. U. B. Arifin & Nurdyansyah, 2018). Faktor yang mempengaruhi keberhasilan sampel dalam penelitian ini dengan perbedaan tingkatan siswa yaitu

langkah dalam metode latihan yang dikembangkan dapat diterapkan sebagai gerak dasar. Pengembangan metode latihan tangkapan dua tangan ini memperoleh kriteria “sangat baik” dalam uji coba. Perhitungan yang telah diperoleh dikonversikan berdasarkan skala berikut.

Tabel 3. Kriteria Penilaian

NILAI	PERHITUNGAN	KRITERIA
5	$X > 4,21$	Sangat Baik
4	$3,40 < X \leq 4,21$	Baik
3	$2,60 < X \leq 3,40$	Cukup Baik
2	$1,79 < X \leq 2,60$	Kurang Baik
1	$X \leq 1,79$	Sangat Kurang Baik

Sumber: (Aljabar, 2016)

Dari hasil rekap penilaian berdasarkan kelima aspek, yaitu aspek kenyamanan, keefektifan, kemudahan, ketepatan, dan kelayakan, diperoleh data total nilai dari kelima aspek dilihat dari hasil para ahli dan siswa diperoleh nilai rata-rata 4,5667 dan 4,4825. Berdasarkan hasil nilai rata-rata tersebut, maka diperoleh dengan kategori nilai “Sangat Baik”. Menurut analisis data tersebut, diketahui penilaian kelima aspek, sehingga pengembangan metode latihan tangkapan dua tangan dapat diimplementasikan sebagai materi latihan tangkapan dua tangan pada kepelatihan pencak silat.

SIMPULAN

Keterbatasan dalam pengembangan metode latihan tangkapan dua tangan pada pencak silat ini diantaranya waktu yang tidak dapat ditentukan, sehingga dalam prosesnya cenderung mengikuti kemampuan dari siswa. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk latihan di lapangan maupun latihan mandiri oleh siswa perguruan. Selain itu, juga diharapkan dapat memudahkan pelatih dalam melakukan proses latihan dan mengetahui bagaimana siswa dapat berproses dalam melakukan tangkapan dua tangan, sehingga bermanfaat bagi siswa, pelatih, maupun bagi kepelatihan. Dengan keterbatasan dan kontribusi penelitian tersebut, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk optimalisasi penelitian ini di masa depan mengenai peningkatan kemampuan siswa dengan menggunakan metode tangkapan dua tangan tersebut.

DAFTAR RUJUKAN

- Aljabar, M. R. (2016). Pengembangan Sumber Belajar Materi Pencak Silat untuk Pemula Berbasis Android. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 5(4).
- Aufan, R., & Hasibuan, R. P. (2018). PENGEMBANGAN PRODUK ALAT PENGUKUR KEKUATAN PUKULAN MANUAL PADA CABANG PENCAK SILAT. *JURNAL PENELITIAN SAINTIKA*, 18(1), 38-44.
- Al Azis, H. (2017). Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Universitas PGRI Palembang. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 1(1).
- Ghufron, R., Sucipto, A., & Bekti, S. (2020). Differences Influence Of Ladder Drill Scissor Hops And Icky Shuffle Training On Improvements Prosperity And Speed In Pencak Silat Athletes. *Jp. jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 3(2), 227-235.
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat*. 1st ed. edited by Siswantoyo and N. R. Muktiani. Pustaka Baru Press.
- Majid, A. (2019). ANALISIS TEKNIK JATUHAN (TANPA TANGKAPAN DAN DENGAN TANGKAPAN) TIM PENCAK SILAT UNJ PADA KEJURNAS ANTAR PERGURUAN TINGGI UNJ OPEN I TAHUN 2018 (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA).
- Maulana, Fadli. (2019). *Pengembangan Multimedia Teknik Dasar Pencak Silat Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Purwanto, Edy. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. II. edited by P. W. Nugroho. Pustaka Pelajar.
- PUTRI, M. K. E. (2021). ANALISIS TEKNIK JATUHAN TANPA TANGKAPAN ATLET PENCAK SILAT KOPPENSIS UNJ PADA KEJURNAS UPN" VETERAN" YOGYAKARTA 2020 (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA).
- Sudirjo, E., & Rukmana, A. (2019). Teknik Serangan Yang Dominan Menghasilkan Kemenangan Pada Pertandingan Pencak Silat Kategori Tanding. *SpoRTIVE*, 4(1), 401-410.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2021). *Statistik Untuk Penelitian*. 31st ed. CV Alfabeta.
- Syamsiah, S., Purnomo, E., & Gustian, U. (2020). Pengembangan Alat Latihan Tangkapan Pencak Silat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 140-148.
- Tarigan, E. H., & Rangkuti, Y. A. (2022). PERAN ORANG TUA TERHADAP PRESTASI PERGURUAN TAPAK SUCI SMA MUHAMMADIYAH 02 MEDAN. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*, 5(2), 23-31.

Widyastuti, Candra. (2010). Karakteristik Psikologis Atlet Beladiri Pencak Silat Dan Karate Ditinjau Dari Jenis Kelamin. Universitas Negeri Yogyakarta.

Zaim, M. (2014). *Metode Penelitian Bahasa: Pendekatan Struktural*. 1st ed. edited by Ermanto. FBS UNP Press Padang.