

# PENGEMBANGAN MEDIA VIDEO LATIHAN BANTINGAN L PENCAK SILAT

**Muhammad Ruwil, Edi Purnomo, Mimi Haetami**

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP Untan Pontianak

Email: muhammadruwil32@gmail.com

## Abstrak

*The problem in this study is the need for a kickback training in audio visual media in North Kancil martial arts college. This research aims to develop L slam training media through a video as a training aid that can provide effectiveness for coaches and athletes, and help stimulate other media for training. This research aims to develop L slam media training through a video as a training aid that can provide effectiveness for coaches and athletes, and help stimulate other media for training. This research is a research or development research and development (R&D). This research was conducted in several steps, namely: identification of potential and problems, information gathering, product design, product manufacture, expert validation, product revision, testing, final production. The development of video media for slamming L pencak silat training was first validated by material experts, media experts, and 10 respondent participants for small group trials, 18 students for field trials. The subjects of this research are students PKO UNTAN, Pontianak and Perguruan Pencak Silat North Kancil Pontianak. Data collection techniques used in this study using an instrument in the form of a questionnaire. The data analysis technique of this research is descriptive qualitative and quantitative descriptive percentage. The results showed that the media of slamming L training videos was appropriate to be used as a training tool for pencak silat. The results obtained from the latest results of validation a) material experts at 90.6% or feasible; b) media expert 83.88% or feasible; c) Field trial athletes in terms of material amounted to 87.5% or feasible, in terms of media design amounted to 88.88% or feasible. Thus, the conclusion that the media of slamming L pencak silat training videos has been declared suitable for use as a training aid.*

**Keywords:** *Slap L, Pencak Silat*

## PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan sistem beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan. Pencak silat adalah “Suatu metode beladiri yang diciptakan untuk mempertahankan diri dari bahaya yang dapat mengancam keselamatan dan kelangsungan hidup” (Erwin, 2015: 14-15). Dalam kamus bahasa Indonesia, pencak silat diartikan permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang dan membela diri dengan atau tanpa senjata. Pencak silat juga merupakan seni beladiri, sehingga di dalamnya terdapat unsur keindahan dan tindakan. Pencak silat

merupakan hasil budi dan akal manusia, lahir dari sebuah proses perenungan, pembelajaran dan pengamatan. Pencak Silat adalah “Hasil budaya manusia Indonesia untuk membela atau mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (menunggalnya) terhadap lingkungan hidup atau alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa” (Roni Hidayat, 2011: 23).

Ajaran dalam pencak silat meliputi empat aspek, yaitu aspek mental spiritual, aspek seni, aspek beladiri, dan aspek olahraga. Setiap aspek memiliki penekanan teknik yang berbeda. Untuk itu diperlukan kemampuan pelatih dalam menguasai teknik dasar

sehingga proses berlatih melatih dapat efektif dan efisien. Bagi pesilat yang baru belajar pencak silat sering mengalami kesulitan bila langsung diajarkan teknik pukulan, tendangan, maupun jatuhan tanpa diberikan sikap dan gerak dasar terlebih dahulu. Hal ini dikarena teknik pukulan, tendangan, maupun jatuhan memerlukan koordinasi yang tinggi.

Disamping itu pesilat pemula belum siap otot-otot lengan, tangan, tungkai kaki, dan panggul. Sehingga sering mengakibatkan pesilat cedera pada persendian pergelangan tangan, tungkai kaki, maupun pinggul. Oleh karena itu perlu pemberian materi yang tepat bagi pesilat pemula sebelum mereka latihan pukulan, tendangan, dan jatuhan. "Materi latihan yang baik bagi pesilat pemula adalah sikap dan gerak dasar yang akan mempengaruhi bentuk-bentuk serangan dan pembelaan. Sikap dasar adalah: sikap berdiri tegak, sikap kuda-kuda, sikap duduk, dan sikap pasang. Sikap gerak dasar meliputi: arah delapan penjuru mata angin, langkah, dan pola langkah" (Agung Nugroho,2015).

Kenyataan banyaknya materi pencak silat yang harus dikuasai seorang atlet, sering timbul permasalahan-permasalahan dalam proses latihan. Diantaranya terbatas penguasaan materi sehingga sering kali atlet lupa ketika hendak melakukan teknik-teknik dalam pencak silat. Selama ini latihan pencak silat masih tradisional, jika hendak melakukan latihan teknik bantingan atlet harus mencobannya sebanyak mungkin, latihan seperti itu akan beresiko terjadinya cidera pada organ tubuh yang digunakan apabila atlet salah dalam melakukan teknik bantingan tersebut maka fatal akibatnya, orang belajar itu butuh persepsi supaya bisa diulang berkali-kali. Melihat kenyataan tersebut peneliti berpikir diperlukannya media latihan yang dapat lebih mengefektifkan latihan terutama latihan teknik bantingan karena dengan menggunakan media latihan yang dilakukan akan lebih efektif. Penggunaan media latihan yang sesuai memungkinkan atlet lebih mengerti dan mengingat dalam waktu yang lama dibandingkan dengan menggunakan metode lama yaitu metode ceramah tanpa

menggunakan alat bantu media. Teori penggunaan media dalam proses belajar dikemukakan oleh Dale's cone of experience (Kerucut Pengalaman Dale) bahwa pengaruh media dalam pembelajaran dalam dilihat dari jenjang pengalaman belajar yang akan diterima oleh siswa (Ashar Arsyad,2010: 10). Untuk itu meninjau dari masalah yang ada maka perlu dikembangkan sebuah media sebagai alat bantu pelatih dan atlet untuk menyampaikan dan melakukan beladiri pencak silat.

Menurut (Johansyah Lubis, 2014: 17) Kategori tanding adalah kategori yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu 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.

Teknik bantingan dalam olahraga pencak silat sangatlah penting bagi atlet dikarenakan bantingan adalah salah satu teknik untuk mematahkan atau menghentikan serangan lawan. Berikut adalah beberapa teknik bantingan dasar menurut (Erwin, 2015: 43-48) sebagai berikut :

a. Kuda-Kuda Tengah

Kedua kaki dikangkangkan, sejajar. Lebar kangkangan kurang lebih dua kali lebar bahu. Kedua kaki ditekuk, badan tegap, berat badan terbagi rata di antara kedua kaki.

b. Kuda-Kuda Samping

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

c. Kuda-Kuda Depan

Kaki kiri di depan kaki kanan atau sebaliknya, keduanya terletak satu garis. Kaki yang di depan ditekuk dan kaki yang belakang sedikit ditekuk. Berat badan 90 persen

diletakkan di atas kaki depan. Posisi kedua kaki membentuk sudut kurang lebih 30 derajat, bisa dilakukan lurus atau serong.

d. Kuda-kuda Belakang

Kaki kiri dibelakang kaki kanan atau sebaliknya, keduanya berada dalam satu garis. Kaki yang belakang ditekuk dan yang di depan agak diluruskan. Berat badan 90 persen diletakkan di atas kaki yang dibelakang. Kuda-kuda belakang tersebut dapat pula dilakukan dengan kaki yang di depan diangkat ujung-ujung jarinya. Bisa dilakukan lurus ke belakang atau serong.

e. Kuda-Kuda Silang

Kedua kaki saling bersilangan, badan diputar, dan kaki yang dibelakang atau yang di depan, tergantung kaki yang sebelah mana yang akan digerakkan. Jika kaki yang akan digunakan untuk menyerang atau menghindari kaki kanan, maka berat badan diletakkan diatas kaki yang kiri. Begitu sebaliknya.

f. Kuda-Kuda Khusus

Berdiri diatas satu kaki. Sikap ini biasa dilakukan pada saat salah satu kaki digunakan untuk menangkis, menghindari, atau menyerang. Agar Kuda-Kuda ini dapat dilakukan dengan baik, terlebih dahulu harus diadakan latihan kekuatan otot kaki dan latihan keseimbangan.

Sikap kuda-kuda adalah hal yang sangat penting dalam pencak silat. Sebaik apapun teknik serangan, tidak ada artinya jika tidak didukung kuda-kuda yang baik. Cara melatih kuda-kuda yang benar bukan dengan melatih kuda-kuda itu secara sendiri-sendiri, melainkan harus dilakukan bersama-sama dengan suatu teknik serangan atau teknik belaan.

Sedangkan menurut (Johansyah Lubis, 2014: 18-20) menyatakan Istilah kuda-kuda sangat akrab digunakan dalam bela diri pencak silat. Posisi ini digambarkan seperti orang menunggang kuda agar mudah mengingatnya. Kuda-kuda merupakan posisi dasar dalam melakukan teknik pencak silat selanjutnya. Kuda-kuda adalah teknik yang memperlihatkan sikap dari kedua kaki dalam keadaan statis. Teknik ini digunakan untuk mendukung sikap pasang pencak silat. Kuda-kuda juga digunakan sebagai latihan dasar

pencak silat untuk memperkuat otot-otot kaki. Otot yang dominan dalam melakukan kuda-kuda adalah *quadriceps femoris dan hamstring*.

Tangkapan menurut (Erwin, 2015: 96-103) adalah belaan dengan cara menahan lengan atau tungkai dari serangan lawan dengan cara ditangkap. Tangkapan merupakan teknik dan taktik serangan pada jarak jangkauan dekat dan sedang yang dilaksanakan dengan menangkap salah satu komponen tubuh lawan. Untuk menguasai teknik tangkapan diperlukan kuda-kuda dengan keseimbangan badan, sikap tubuh, dan kesesuaian penggunaan lengan atau tangan untuk menangkap serangan. Teknik tangkapan dapat dilakukan dengan satu atau dua lengan. Berdasarkan penggunaan lengan, teknik tangkapan dapat dibedakan menjadi tiga, yaitu tangkapan tangan, lengan, dan ketiak atau dikempit.

a. Tangkapan dari dalam ke luar

Suatu upaya menangkap serangan lawan yang arahnya dari dalam ke luar dengan menggunakan lengan bawah bagian dalam. Gerakan ini biasanya diawali dengan gerakan hindaran atau elakan terlebih.

b. Tangkapan dari luar ke dalam

Suatu upaya menangkap serangan lawan yang arahnya dari luar ke dalam dengan menggunakan lengan bawah bagian dalam. Gerakan ini biasanya diawali dengan gerakan hindaran atau elakan terlebih dahulu.

c. Tangkapan ketiak atau kempit

Suatu upaya menangkap serangan lawan dengan menggunakan ketiak dengan cara dijepit (kempit) di antara lengan dan badan.

d. Tangkapan dua tangan rapat searah

Tangkapan ini dilakukan dengan menggunakan kedua tangan dengan mengikuti arah serangan lawan (searah) kemudian tangkapan dilakukan dari bawah dengan kedua tangan secara bersamaan. Tangkapan ini biasanya digunakan untuk menangkap tendangan lurus.

e. Tangkapan dua tangan rapat berlawanan.

Tangkapan ini dilakukan dengan menggunakan kedua tangan berlawanan arah dari serangan lawan kemudian tangkapan dilakukan dari atas ke bawah atau dari luar ke

dalam. Tangkapan ini digunakan untuk menangkap tendangan lurus dari luar ke dalam, untuk menangkap tendangan “T” dengan tidak menahan serangan lawan, dan menangkap dengan kedua tangan secara bersamaan.

f. Tangkapan renggang searah

Tangkapan yang dilakukan dengan dua tangan dari arah yang sama dan posisi tangan kanan dengan kiri renggang, misalkan menangkap pukulan lurus, tangan kanan menangkap pergelangan tangan dan tangan kiri menangkap bagian siku dari arah yang sama, yang sebelumnya didahului dengan hindaran atau elakkan.

g. Tangkapan renggang berlawanan

Tangkapan yang dilakukan dengan dua tangan dari arah yang berlawanan dan posisi tangan kanan dengan kiri renggang, misalkan menangkap pukulan lurus, tangan kanan menangkap pergelangan tangan dari dalam ke luar dan tangan kiri menangkap bagian siku dari luar ke dalam, yang sebelumnya didahului dengan hindaran atau elakan.

menurut Sucipto (2007: 86-89) menyatakan tangkapan adalah belaun dengan cara menahan lengan atau tungkai dari serangan lawan untuk menjaga serangan berikutnya. Teknik tangkapan merupakan salah satu unsur dari teknik jatuhan atau kunci. Yang perlu diperhatikan dari teknik tangkapan adalah kuda-kuda dengan keseimbangan badan, sikap tubuh, dan kesesuaian penggunaan lengan/tangan untuk menangkap serangan.

Jatuhan menurut Erwin (2015: 104-112) adalah Teknik dan taktik serangan pada jarak jangkau jauh dan sedang yang dilaksanakan dengan menggunakan tungkai atau kaki untuk menjatuhkan lawan. Jatuhan merupakan teknik menjatuhkan lawan sebagai pembelaan akibat tindak lanjut dari teknik tangkapan atau serangan langsung. Teknik jatuhan dapat dilakukan dengan menambah tenaga pada serangan lawan, merubah arah serangan lawan, menghilangkan tumpuan badan lawan.

Sapuan, merupakan teknik menjatuhkan lawan dengan menghilangkan tumpuan badan lawan dengan cara menyapu kaki lawan dengan kaki dengan lintasan dari luar ke

dalam. Kelengahan lawan dan ketidakseimbangan lawan memudahkan teknik ini digunakan dan hasilnya pun akan telak. Sapuan dapat dilakukan dengan posisi tegak, rebah, dan melingkar.

Kaitan, adalah usaha menjatuhkan lawan dengan cara mengkait kaki lawan dengan menggunakan kaki, sehingga lawan kehilangan tumpuan badan. Kaitan dapat dilakukan dari arah luar, dalam, dan belakang.

Ungkitan, adalah usaha menjatuhkan lawan dengan cara mengungkit atau mengganjal kaki lawan dengan menggunakan kaki disertai dengan dorongan tangan untuk menghilangkan tumpuan badan lawan.

Guntingan, yaitu menghilangkan tumpuan badan lawan dengan cara menggunting kedua kaki lawan dengan menggunakan dua kaki sambil merebahkan diri. Gerakan dilakukan dengan posisi rebah, posisi kaki silang (membentuk seperti gunting), ketika ada serangan langsung melakukan gerakan guntingan, salah satu kaki mengarah kebelakang dan yang lainnya ke depan, sasaran bisa tubuh bagian atas atau bawah.

Bantingan L, yaitu menangkap kaki lawan dan menariknya kebawah dengan kejutan, memutar ke samping kiri atau kanan sehingga musuh akan jatuh berputar.

Sedangkan menurut (Sucipto, 2007: 90-93) menyatakan Jatuhan adalah teknik menjatuhkan lawan sebagai tindak lanjut dari teknik tangkapan atau serangan langsung. Teknik jatuhan dapat dilakukan dengan menambah tenaga serangan lawan searah, merubah arah serangan lawan, menghilangkan tumpuan badan lawan.

Media latihan menurut (Winkel, 2004: 321) menyatakan: peralatan yang dapat digunakan atau tidak digunakan, tergantung dari tujuan instruksional, keadaan siswa yang aktual, materi latihan, prosedur di daktis dan bentuk pengelompokkan atlet maka, tersedianya sejumlah media latihan, memberikan sejumlah alternatif kepada pelatih untuk memilih alat mana yang paling sesuai dengan mengingat keuntungan dan kelemahan dari masing-masing media latihan. Sedangkan menurut (Syaiful dan Aswan, 2010: 120) Bila media adalah sumber latihan,

maka secara luas media dapat diartikan dengan manusia, benda, ataupun peristiwa yang memungkinkan anak didik memperoleh pengetahuan dan keterampilan.

Sedangkan menurut (Syaiful dan Aswan, 2010: 124-126) media yang telah dikenal dewasa ini tidak hanya terdiri dari dua jenis, tetapi sudah lebih dari itu. Klasifikasinya bisa dilihat dari jenisnya, daya liputnya, dan dari bahan serta cara pembuatannya semua ini akan dijelaskan pada pembahasan berikut :

a. Media Auditif

Media auditif adalah media yang hanya mengandalkan kemampuan suara saja, seperti radio, *cassette recorder*, piringan hitam. Media ini tidak cocok untuk orang tuli atau mempunyai kelainan dalam pendengaran.

b. Media Visual

Media visual adalah media yang hanya mengandalkan indra penglihatan. Media visual ini ada yang menampilkan gambar diam seperti film *strip* (film rangkai), *slides* (film bingkai) foto, gambar atau lukisan, dan cetakan. Ada pula media visual yang menampilkan gambar atau simbol yang bergerak seperti film bisu, dan film kartun.

c. Media Audiovisual

Media audiovisual adalah media yang mempunyai unsur suara dan unsur gambar. Jenis media ini mempunyai kemampuan yang lebih baik, karena meliputi kedua jenis media yang pertama dan kedua. 1) Audiovisual Diam, yaitu media yang menampilkan suara dan gambar diam seperti film bingkai suara (*sound sliders*), film rangkai suara, dan cetak suara. 2) Audiovisual Gerak, yaitu media yang dapat menampilkan unsur suara dan gambar yang bergerak seperti film suara dan video cassette.

Fungsi media latihan menurut (Winkel, 2004: 320) menyatakan merekam dan menyimpan data atau informasi, misalnya bunyi suara berbagai jenis burung dapat direkam pada *cassette recorder*, memanipulasi aneka obyek, misalnya proses pembagian sel pada tumbuh-tumbuhan dapat diperlihatkan pada film dengan memperlambatnya atau memperlambatnya, menyebarluaskan data

atau informasi, misalnya melalui siaran TV yang disalurkan lewat satelit komunikasi, dapat diketahui dengan cepat apa yang sedang terjadi di negara lain. Mendampingi atlet dalam mengolah materi latihan baru atau mengolah kembali materi latihan lama. Khususnya pengembangan perekat lunak untuk computer (*software*) yang terdiri atas program studi mengenai materi tertentu, memungkinkan atlet belajar mandiri untuk memperoleh pemahaman yang lebih dalam dan luas.

Sedangkan menurut (Syaiful dan Aswan, 2010: 134) Mengatakan sebagai alat bantu dalam proses belajar mengajar, media mempunyai beberapa fungsi. Nana Sudjana (1991) merumuskan fungsi media latihan menjadi enam kategori, sebagai berikut :

a. Penggunaan media dalam proses belajar melatih bukan merupakan fungsi tambahan, tetapi mempunyai fungsi sendiri sebagai alat bantu untuk mewujudkan situasi belajar melatih yang efektif.

b. penggunaan media latihan merupakan bagian yang integral dari keseluruhan situasi melatih. ini berarti bahwa media latihan merupakan salah satu unsur yang harus dikembangkan oleh pelatih.

c. Media latihan dalam melatih, penggunaannya integral dengan tujuan dari isi pelajaran. Fungsi ini mengandung pengertian bahwa penggunaan (pemanfaatan) media harus melihat kepada tujuan dan bahan latihan.

d. Penggunaan media dalam melatih bukan semata-mata alat hiburan, dalam arti digunakan hanya sekedar melengkapi proses latihan supaya lebih menarik perhatian siswa.

e. Penggunaan media dalam latihan lebih diutamakan untuk mempercepat proses latihan dan membantu atlet dalam menangkap pengertian yang diberikan pelatih.

f. Penggunaan media dalam latihan diutamakan untuk mempertinggi mutu latihan. Dengan perkataan lain, menggunakan media, hasil belajar yang dicapai atlet akan tahan lama diingat atlet, sehingga mempunyai nilai tinggi.

## METODE PENELITIAN

Desain Penelitian yang digunakan pada penelitian adalah penelitian pengembangan (research and development). Disebut pengembangan berbasis penelitian (research-based development). Menurut Sugiyono (2013: 407), metode penelitian pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan mengkaji keefektifan produk tersebut. Lain halnya, untuk menghasilkan produk tertentu diperlukan analisis kebutuhan dan untuk menguji keefektifan produk tersebut.

Penelitian ini bertujuan mengembangkan media latihan bantingan L melalui sebuah video sebagai alat bantu latihan yang dapat memberikan keefektifitas kepada pelatih maupun atlet, dan membantu merangsang adanya media lain untuk latihan. Media ini digunakan untuk melatih teknik sehingga memudahkan kinerja pelatih.

Pengembangan alat adalah suatu cara yang dilakukan untuk merencanakan dan mempersiapkan secara seksama dalam mengembangkan, memproduksi, dan mengvalidasi suatu alat pelontar bola multifungsi. Alat dapat digunakan sebagai alat bantu latihan yang dapat dipergunakan oleh guru atau pelatih.

Prosedur pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode research and Development (R & D). Menurut Sugiyono (2012: 409), langkah-langkah penelitian dan pengembangan ditunjukkan pada gambar berikut. Penelitian dapat berangkat dari adanya potensi masalah. Penelitian ini mengandung potensi masalah yang dapat diangkat adalah masih banyak latihan dengan manual perlu adanya suatu media untuk membantu proses latihan, maka dari itu perlunya media berupa video untuk membantu proses latihan.

Dilihat dari potensi masalah diatas langkah berikutnya adalah mencari informasi yang ada dilapangan. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan selama alat bantu latihan video latihan bantingan L masih jarang ada yang menggunakannya dan yang digunakan pun juga masih menggunakan sistem manual. Sehingga peneliti bermaksud

mengembangkan alat media latihan bantingan L. Setelah mengumpulkan informasi dari masalah-masalah yang ada dilapangan,

Peneliti merancang desain produk yang sesuai dengan potensi dan masalah tersebut, peneliti juga melakukan analisis materi. Hasil analisis dapat dijadikan acuan dalam membuat produk. Kebutuhan dalam mendesain produk ini disesuaikan dengan keefisienan dan keefektifan. Produk penelitian ini akan menciptakan sebuah alat media latihan berupa video latihan bantingan L berdasarkan dari hasil wawancara teknik-teknik bantingan L dari para pelatih pencak silat.

Validasi produk merupakan proses kegiatan untuk menilai apakah rancangan produk, dalam hal ini sistem kerja baru secara rasional akan lebih efektif. Setelah desain produk divalidasi para Ahli, maka akan dapat diketahui kelemahan dari produk tersebut. Kelemahan tersebut akan direvisi menjadi lebih baik lagi.

Uji coba produk dilakukan setelah produk mendapatkan penilaian oleh ahli materi dan media bahwa produk yang sedang dikembangkan sudah layak untuk diuji cobakan di lapangan. Uji coba produk dilakukan pada kelompok terbatas. Tujuan dilakukannya uji coba ini adalah untuk memperoleh informasi apakah produk alat media video latihan bantingan L lebih efektif dan efisien sebagai alat latihan.

Data yang diperoleh dari uji coba ini digunakan sebagai acuan untuk memperbaiki dan menyempurnakan alat media video latihan bantingan L yang merupakan produk akhir dalam penelitian ini. Dengan dilakukannya uji coba ini kualitas alat yang dikembangkan benar-benar telah teruji secara empiris dan layak untuk dijadikan sebagai alat latihan yang efektif.

Produk Akhir dari penelitian ini adalah yang telah mendapat validasi oleh para ahli dan yang telah diuji cobakan kepada atlet.

### 1. Subjek Uji Coba Ahli

Ahli materi yang dimaksud adalah dosen/pakar Pencak Silat yang berperan untuk menentukan apakah alat media video latihan bantingan L ini sudah sesuai materi dan kebenaran.

Ahli media pada penelitian ini adalah dosen/pakar yang biasa menangani dalam hal media latihan. Validasi dilakukan dengan menggunakan angket tentang desain alat media video latihan bantingan L yang diberikan kepada ahli media.

## 2. Subjek Uji Coba

Subyek uji coba dalam penelitian pengembangan ini adalah Mahasiswa Pko cabor pencak silat. Uji coba tersebut dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahapan uji coba satu lawan satu, uji coba kelompok kecil, dan uji coba kelompok besar. Teknik penentuan subyek uji coba dalam penelitian pengembangan ini dengan metode purposive sampling. Menurut Suharsimi Arikunto (2004: 84) purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan kriteria yang telah ditentukan.

Teknik analisis data merupakan cara untuk mengetahui hasil penelitian yang dilakukan. Analisis data mencakup seluruh kegiatan mengklarifikasi, menganalisa, memaknai dan menarik kesimpulan dari semua data yang terkumpul dalam tindakan. Setelah data terkumpul, maka data tersebut akan diolah. Teknik analisa data yang dilakukan pada penelitian ini adalah teknik analisa kuantitatif yang bersifat penilaian menggunakan angka. Persentase dimaksudkan untuk mengetahui status sesuatu yang dipersentasekan dan disajikan tetap berupa persentase. Prosedur penelitian dalam penelitian ini terdiri dari tiga tahap sebagai berikut:

### 1. Tahap Persiapan

Langkah-langkah yang dilakukan pada tahap persiapan antara lain: (1) menyusun instrumen, untuk menyusun instrumen penelitian adapun langkah-langkahnya yaitu: (a) menyusun kisi-kisi, (b) menyusun item pernyataan (2) Mengurus surat izin.

### 2. Tahap Pelaksanaan

Setelah data penelitian yang diperoleh dari berbagai data pengumpulan data. Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:(a) memeriksa hasil angket yang dilakukan oleh atlet. (b) memeriksa hasil angket, apakah menjawab seluruh item sudah terjawab

memeriksa hasil angket yang dilakukan oleh pelatih. (c) mengevaluasi hasil angket.

### 3. Tahap Akhir

Langkah-langkah yang dilakukan pada tahap akhir antara lain: (1) pengolahan Data (2) mendeskripsikan hasil analisis data dan memberikan kesimpulan sebagai jawaban dari rumusan masalah. (3) menyusun laporan penelitian.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Pengembangan video latihan bantingan L pencak silat berupa teknik-teknik dan cara awalan sampai akhir untuk melakukan bantingan L. Video awal yang dihasilkan dinamakan “Latihan Bantingan L” latihan dengan menggunakan ban dalam karet motor untuk memberikan keefetivan dalam melatih atlet pencak silat. produk pengembangan media video latihan bantingan L untuk memberi kemudahan dalam melatih atlet. Pengembangan media video latihan bantingan L diharapkan dapat digunakan sebagai media bantu latihan yang memberi kemudahan dalam proses melatih.

Produk “Pengembangan Media Video Latihan Bantingan L Pencak Silat” dikembangkan dengan menggunakan karet ban dalam.

#### a. Data Validasi Ahli Pencak Silat Tahap Pertama

Ahli pencak silat yang menjadi validator dalam penelitian pengembangan ini adalah Adi Muhran, Beliau adalah seorang pelatih teknik di perguruan Kancil Teratai dan sekaligus wasit juri pencak silat Kalimantan Barat. Peneliti memilih beliau sebagai ahli materi karena kompetensinya di bidang olahraga pencak silat sangat memadai.

Pada validasi tahap pertama persentase yang didapatkan mengalami hasil yang bagus yaitu 90,6% dari skor maksimal. Dapat dinyatakan bahwa menurut ahli Pencak Silat, pada tahap validasi pertama media “Pengembangan Media Video Latihan Bantingan L Pencak Silat” yang dikembangkan dari aspek kelayakan isi materi mendapatkan kategori “Layak”.

### **b. Validasi Ahli Media Tahap Pertama**

Ahli media yang menjadi validator dalam penelitian ini adalah Muhammad Adi Williansyah. Beliau memiliki keahlian pada bidang media pembelajaran. Selain itu, Beliau adalah seorang desain grafis di hotel mahkota dan hotel maestro Pontianak. Beliau juga pernah bekerja di jambore studio sebagai editor. beliau lulusan managemen desain grafis STIMIK Pontianak.

Pada validasi tahap pertama persentase yang didapatkan 66,66% dengan demikian dapat dinyatakan bahwa menurut ahli media, pada tahap validasi pertama “Pengembangan Media Video Latihan Bantingan L Pencak Silat” yang dikembangkan dari aspek kelayakkan desain mendapatkan kategori “cukup layak”.

### **c. Validasi Ahli Media Tahap Kedua**

Validasi tahap kedua presentase yang didapatkan mengalami peningkatan dari 66,66% menjadi 83,33% dari skor maksimal. Dapat dinyatakan bahwa menurut ahli media, pada tahap validasi kedua “Pengembangan Media Video Latihan Bantingan L Pencak Silat” yang dikembangkan dari aspek fisik dan desain mendapatkan kategori “layak”.

### **d. Uji Coba Kelompok Kecil**

Uji coba kelompok kecil dilakukan kepada 10 responden di mahasiswa PKO Untan uji coba dilakukan dalam 1 pertemuan. Kondisi selama uji coba kelompok kecil secara keseluruhan dapat dijabarkan sebagai berikut. (a) Kondisi penjelasan pengoperasian alat ukur responden atau atlet tampak antusias, penasaran dan bertanya-tanya pada pelatih dan peneliti ketika diberikan penjelasan awal mengenai alat yang di uji cobakan. Responden atau atlet sangat antusias dalam bertanya dan membantu teman-temannya pada saat proses alat dioperasikan. (b) Kondisi penggunaan media video latihan bantingan L responden atau atlet tampak bersemangat. Tampak beberapa atlet bertanya mengenai media video bantingan L menurut mereka masih terasa asing. (c) Kondisi saat pengisian angket responden atau atlet memperhatikan penjelasan mengenai tata cara pengisian angket, atlet mengisi dengan teliti. Dengan penuh konsentrasi responden atau atlet

mengisi angketnya, walaupun ada beberapa kesalahan dalam mengisi tapi secara keseluruhan pengisian angket berjalan lancar.

Hasil angket responden atau angket atau atlet mengenai “Pengembangan Media Video Latihan Bantingan L Pencak Silat” menunjukkan bahwa untuk penilaian tentang aspek materi sebesar 88,33% yang dikategorikan “Layak”, segi desain video sebesar 86,66% yang dikategorikan “Layak”. Total penilaian uji kelayakkan penelitian “Pengembangan Media Video Latihan Bantingan L Pencak Silat” menurut responden sebesar 87,5% dikategorikan “Layak” yang dapat diartikan bahwa media tersebut layak untuk diuji cobakan ke tahap berikutnya.

### **e. Uji Coba Lapangan**

Uji coba lapangan dilakukan kepada 18 responden atau atlet di perguruan pencak silat Kancil Utara Pontianak. Uji coba lapangan dilakukan dalam satu pertemuan. Kondisi selama uji coba lapangan secara keseluruhan dapat dijabarkan sebagai berikut. (a) kondisi penjelasan pengoperasian responden tampak antusias, penasaran dan bertanya-tanya pada pelatih dan peneliti ketika diberikan penjelasan awal mengenai penelitian video bantingan L yang akan dilakukan. (b) Kondisi penggunaan media video bantingan L responden tampak konsentrasi dan semangat. Beberapa atlet bertanya mengenai materi yang belum jelas dan langkah-langkah melakukan bantingan L. (c) Kondisi saat pengisian angket responden berjalan dengan lancar, diawali peneliti menjelaskan tata cara pengisian angket. Sedangkan responden atau atlet memperhatikan penjelasan mengenai tata cara pengisian angket, responden mengisi angket dengan teliti.

Hasil uji angket responden atau atlet mengenai penelitian “Pengembangan Media Video Latihan Bantingan L Pencak Silat” menunjukkan penilaian tentang aspek materi sebesar 87,5% yang dikategorikan “layak”, untuk segi desain video sebesar 88,88% yang dikategorikan “layak”, total penilaian uji kelayakan penelitian “Pengembangan Media Video Latihan Bantingan L Pencak Silat” menurut responden atau atlet sebesar 88,19% dikategorikan “Layak”.

Berdasarkan data yang diperoleh dalam penelitian ini, analisis data dilakukan secara cermat dan teliti dengan analisis data yang dipeloreh ini menghasilkan beberapa hal sebagai berikut. (a) Berdasarkan catatan dari ahli media dan ahli materi, maka diputuskan untuk melakukan revisi yaitu opening video dibikin semenarik mungkin, dan bahasa yang digunakan dibikin sesimple mungkin agar mudah dipahami. (b) setelah dilakukan beberapa tahap validasi dan revisi pada validasi kedua produk ini dinyatakan layak dan diijinkan untuk melakukan tahap uji coba kelompok kecil terhadap 10 peserta responden mahasiswa PKO UNTAN juga tidak dapat kekurangan sehingga dilanjutkan ke uji coba lapangan terhadap 15 responden atau atlet perguruan Pencak Silat Kancil Utara Pontianak. (c) Berdasarkan uji coba kelompok kecil, dan lapangan menunjukkan hasil tes dalam kategori “Layak”. Hasil data yang diperoleh diinterpretasikan menurut kategori yang telah ditentukan. Kategori yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini dibagi menjadi beberapa bagian, yaitu untuk nilai <40% dikategorikan tidak layak, 41-55% dikategorikan kurang layak, 56-75% dikategorikan cukup layak, dan 76-100% dikategorikan layak.

### **Pembahasan**

Pada awal Pengembangan Media Video Latihan Bantingan L Pencak Silat ini didesain dan diproduksi menjadi sebuah produk media bantu latihan pencak silat untuk semua umur dalam proses kedepan. Proses pengembangan melalui prosedur penelitian dan pengembangan. Melalui beberapa perencanaan, produksi dan evaluasi. Kemudian produk dikembangkan dengan bantuan seseorang yang menguasai teknik desain grafis, setelah produk awal dihasilkan maka perlu dievaluasi kepada para ahli melalui validasi ahli dan perlu diuji cobakan kepada atlet. Tahap evaluasi dilakukan kepada ahli materi dan ahli media. Selanjutnya tahap penelitian dilakukan dengan uji coba produk kelompok kecil dan uji coba lapangan.

Proses validasi ahli materi menghasilkan data yang dapat digunakan untuk revisi produk awal. Dalam proses validasi ahli materi ini peneliti menggunakan dua tahap yaitu tahap I dan tahap II. Data validasi tahap I dijadikan dasar untuk merevisi produk menyempurnakan hingga produk siap digunakan untuk uji coba. Setelah selesai validasi ahli materi, maka dengan segera validasi ke ahli media. Dari ahli media didapat data, saran dan masukan untuk memperbaiki kualitas “Pengembangan Media Video Latihan Bantingan L Pencak Silat” yang sedang dikembangkan. Dalam proses validasi media peneliti melalui dua tahap yaitu tahap I, tahap II data validasi ahli media tahap I dijadikan dasar untuk merevisi produk. Setelah selesai revisi yang pertama divalidasi lagi hingga produk siap digunakan untuk uji coba. Uji coba dilakukan dengan dua tahap, yaitu tahap uji coba kelompok kecil, dan uji coba lapangan.

Kualitas “Pengembangan Media Video Latihan Bantingan L Pencak Silat” ini termasuk dalam kriteria “Layak” pernyataan tersebut dapat dibuktikan dari hasil analisis penelitian “Layak” dari kedua ahli baik itu ahli materi dan ahli media, serta dalam penilaian uji coba kelompok kecil, dan uji coba lapangan. Atlet merasa senang dan antusias dengan adanya produk ini karena responden tertarik untuk mencoba mempraktekkannya langsung dilapangan, produk ini dapat disebar luaskan untuk media bantu latihan bantingan. Adanya kelebihan-kelebihan dari produk ini, adapun kelemahan dalam produk ini, diantaranya kualitas kamernya masih kurang bagus sehingga tampilan gambarnya masih belum jernih, belum adanya tempat studio untuk pengambilan suara, sehingga suara masih terganggu. Beberapa kelemahan tersebut, harapannya dapat perhatian dan upaya pengembangan selanjutnya untuk memperoleh hasil produk yang lebih baik. Kenyataan ini akan semakin membuka peluang untuk senantiasa diadakannya pembenahan selanjutnya. Hasil pengujian dapat dijabarkan dalam pembahasan berikut.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Hasil dari penelitian “Pengembangan Media Video Latihan Bantingan L Pencak Silat” dikategorikan layak digunakan sebagai alat latihan dalam kepelatihan olahraga. Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian ahli materi, yaitu mendapat skor 29 dari skor maksimal 32 dipersenkan menjadi 90,6% dan ahli media mendapat skor 50 dari skor maksimal 60 dipersenkan menjadi 83,33% serta berdasarkan hasil uji coba lapangan yaitu mendapatkan skor 381 dari skor maksimal 432 dipersenkan menjadi 88,19%.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah menyatakan bahwa pengembangan media video latihan bantingan L pencak silat sudah layak dan tervalidasi oleh ahli media dan ahli materi pada bidang olahraga kepelatihan, maka ada beberapa saran sebagai berikut.

1. Pada pembinaan atlet, pelatih dapat memanfaatkan pengembangan media video latihan bantingan L pencak silat sebagai variasi dalam proses latihan.
2. Atlet dapat memanfaatkan media video latihan bantingan L pencak silat untuk berlatih semaksimal mungkin.
3. Praktisi pengembangan alat dapat menguji tingkat keefektifannya dalam latihan dengan melakukan penelitian-penelitian terhadap pengembangan media video latihan bantingan L dan membuat alat latihan ataupun alat-alat olahraga kepelatihan yang lebih bervariasi.
4. Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga jangan ragu untuk mengambil judul skripsi tentang penelitian pengembangan.

Suatu penelitian pengembangan, layak atau tidak layak tergantung pada bagaimana mengemasnya atau mengembangkannya dan kepraktisan penggunaannya serta kesediaan alat dan tempat dimana kita akan menerapkannya.

5. Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga kecabangan pencak silat diharapkan dapat mengembangkan penelitian pengembangan media video latihan pencak silat lainnya lebih menarik dan efektif.

### DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsyad, A. (2010). *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Perseda.
- Kriswanto, E. S. (2015a). *Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat Teknik-Teknik dalam Pencak Silat Pengetahuan Dasar Pertandingan Pencak Silat*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- Hidayat, R. (2011). *Membela Diri Dngan Pencak Silat*. Jakarta: PT Wadah Ilmu.
- Lubis, J. (2014). *Pencak Silat Edisi Kedua*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Perseda.
- Sucipto. (2007). *Modul Pembelajaran Pencak Silat*. Bandung.: FPOK UPI.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung.: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan, R & D*. Bandung.: Alfabeta.
- Winkel, W. S. (2004). *Psikologi Pengajaran*. Yogyakarta: Media Abadi.