

MENINGKATKAN PENGUASAAN RANGKAIAN JURUS TUNGGAL MELALUI METODE BAGIAN-KESELURUHAN PADA CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT SISWA KELAS V SD NEGERI 33 KOTA SELATAN

Hartono Hadjarati

Rocmad Gani

FIKK Universitas Negeri Gorontalo

ABSTRAK

Proses pembelajaran dengan menggunakan metode bagian-keseluruhan ini diawali dengan penjelasan guru mengenai rangkaian jurus tunggal tangan kosong (jurus 1 dan 2) yang baik dan benar selanjutnya guru mendemonstrasikan rangkaian jurus tunggal tangan kosong (jurus 1 dan 2) sesuai dengan indikator-indikator yang telah ada, yaitu posisi siap (salam pembuka), bentuk kuda-kuda, bentuk serangan tangan, bentuk serangan kaki serta urutan gerak jurus 1 dan 2 secara bagian-bagian dan menyeluruh.

Pada saat guru memberikan contoh gerakan, siswa diminta untuk memperhatikan secara teliti. Karena setelah guru memberikan contoh dalam hal memperagakan jurus tunggal tangan kosong (jurus 1 dan 2), siswa diberikan tugas gerak untuk mempraktikkan jurus tunggal tangan kosong (jurus 1 dan 2) dengan baik dan benar.

Berdasarkan hasil penelitian, tindakan yang diberikan pada siklus I hanya dapat meningkat 18,64% penguasaan siswa dalam memperagakan jurus tunggal tangan kosong (jurus 1 dan 2), dari penguasaan awal siswa, yakni 43,01% menjadi 61,65%. Hal ini tentu belum mencapai apa yang telah ditargetkan, yaitu jika persentase rata-rata siswa sudah mampu memperagakan rangkaian jurus tunggal tangan kosong (jurus 1 dan 2) dapat ditingkatkan minimal menjadi 75% maka tindakan dilanjutkan pada siklus II. Pada siklus II penguasaan siswa dalam memperagakan rangkaian jurus tunggal tangan kosong (jurus 1 dan 2) meningkat sebesar 30,52% yakni dari 43,01% menjadi 81,53%. Dengan demikian maka hipotesis yang telah diajukan dapat diterima, berdasarkan pencapaian indikator kinerja yang telah ditetapkan, kemampuan siswa dalam hal penguasaan jurus tunggal tangan kosong (jurus 1 dan 2) meningkat dari 43,01% menjadi 81,53%.

Kata Kunci : Pencak Silat, Jurus Tunggal, Bagian-Keseluruhan

PENDAHULUAN

Dewasa ini, pendidikan merupakan salah satu aspek utama sasaran pembangunan bangsa Indonesia yang orientasinya adalah peningkatan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas. Pembangunan nasional di bidang pendidikan merupakan bagian dari upaya mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia Indonesia.

Mewujudkan visi pendidikan nasional tersebut, diperlukan peningkatan dan penyempurnaan penyelenggaraan pendidikan nasional yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan masyarakat serta perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) yang diatur dalam salah satu wadah penyelenggaraan pendidikan berdasarkan kurikulum yang telah ditetapkan sesuai jenjang pendidikan.

Kurikulum pendidikan dasar dan menengah, terdapat berbagai macam disiplin ilmu yang tidak dapat dipisahkan dengan pendidikan secara keseluruhan. Salah satunya adalah pendidikan jasmani dan kesehatan. Sehingga pendidikan jasmani dan kesehatan perlu ditanamkan kepada anak-anak sedini mungkin.

Melalui kegiatan olahraga pendidikan pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan siswa dapat menyalurkan minat dan bakat, sehingga guru pendidikan jasmani dan kesehatan serta keterlibatan lembaga-lembaga yang terkait dalam usaha pembinaan prestasi pada cabang olahraga sangatlah dibutuhkan untuk meningkatkan olahraga di Provinsi Gorontalo.

Salah satu olahraga yang diminati oleh masyarakat di Provinsi Gorontalo adalah cabang olahraga bela diri yaitu Pencak Silat. Olahraga Pencak Silat merupakan salah satu cabang olahraga yang menjadi andalan di Provinsi Gorontalo. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya keberhasilan pesilat-pesilat Gorontalo yang telah mengharumkan nama Provinsi Gorontalo di tingkat nasional maupun internasional.

Olahraga Pencak Silat merupakan salah satu olahraga pilihan yang sesuai dengan kurikulum pembelajaran yang ada di SD Negeri 33 Kota Selatan. Dengan kurikulum yang ada, maka sangat memungkinkan dalam proses belajar dan mengajar khususnya olahraga pilihan Pencak Silat, akan bisa ditemukan siswa-siswa yang memiliki bakat dan potensi serta mudah untuk mengembangkannya ke arah prestasi puncak, sebab dalam menciptakan atlet yang mampu berprestasi, alangkah efektif dan efisien ketika dilaksanakan pembinaan atlet pada masa usia dini.

Di SD Negeri 33 Kota Selatan, siswa-siswa khususnya siswa kelas V sangatlah antusias mengikuti olahraga Pencak Silat, namun mereka belum menguasai teknik-

teknik dasar dalam olahraga Pencak Silat khususnya dalam penguasaan rangkaian jurus tunggal. Hal ini disebabkan oleh karena di dalam jurus tunggal itu sendiri terdapat berbagai macam teknik-teknik dasar langkah, kuda-kuda, tangkisan, elakan, jatuhan, pukulan maupun tendangan.

Berbagai nomor yang dipertandingkan dalam cabang olahraga Pencak Silat, jurus tunggal merupakan salah satu yang termasuk dalam kategori seni lebih khususnya seni tunggal. Selain itu, kategori seni ini sudah mulai dipertandingkan mulai dari tingkat SD, SMP, SMA, Mahasiswa dan sampai tingkat dewasa (umum), sehingganya peningkatan penguasaan jurus tunggal (tangan kosong) sangatlah diharapkan pembinaannya sejak usia dini.

Pengamatan penulis, kemampuan penguasaan rangkaian jurus tunggal masih sangatlah rendah dan kurang sosialisasinya di masyarakat pada umumnya, khususnya oleh siswa kelas V di SD Negeri 33 Kota Selatan karena penguasaan rangkaian jurus tunggal ini perlu memenuhi kerampilan teknik dasar seperti, langkah, kuda-kuda, tangkisan, elakan, jatuhan, pukulan serta tendangan, sebab dengan keterampilan dan penguasaan teknik dasar ini, maka untuk meningkatkan penguasaan rangkaian jurus tunggal akan dapat tercapai.

Mewujudkan hal tersebut, maka guru harus mendapat metode yang tepat. Menurut penulis metode tersebut adalah metode bagian-keseluruhan. Dengan kedua metode ini diharapkan siswa mampu menguasai rangkaian jurus tunggal pada cabang olahraga Pencak Silat.

Metode bagian merupakan metode mengajarkan suatu keterampilan gerak dengan cara memecah-mecah gerak sebelum dijalin menjadi suatu rangkaian gerak secara keseluruhan dan metode keseluruhan merupakan metode mengajarkan suatu keterampilan gerak sebagai suatu unit yang

utuh. Sehingga dengan perpaduan antara kedua metode ini, maka penguasaan rangkaian jurus tunggal akan lebih mudah dipahami dalam hal penguasaannya.

Berkaitan dengan hal tersebut, penulis merasa tertarik untuk meneliti tentang kemampuan penguasaan rangkaian jurus tunggal pada cabang olahraga Pencak Silat dengan judul "*Meningkatkan Penguasaan Rangkaian Jurus Tunggal Pada Cabang Olahraga Pencak Silat Melalui Metode Bagian-Keseluruhan*".

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yakni : "Apakah penguasaan rangkaian jurus tunggal pada cabang olahraga Pencak Silat dapat ditingkatkan melalui metode bagian-keseluruhan?".

CARA PEMECAHAN MASALAH

Masalah kurangnya kemampuan penguasaan rangkaian jurus tunggal oleh siswa kelas V SD Negeri 33 Kota Selatan dapat ditingkatkan melalui metode bagian-keseluruhan dalam pembelajaran dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Tahap pertama, guru menjelaskan dengan lisan disertai peragaan pada setiap unsur gerak, siswa mengikuti gerakan guru.
- b. Setiap unsur gerakan gerak yang dilakukan oleh siswa, guru mengamati dan memberikan koreksi gerakan siswa yang menyimpang sedini mungkin.
- c. Tahap berikutnya, guru menugaskan kepada siswa untuk memperagakan secara keseluruhan unsur gerakan.

TUJUAN PENELITIAN

Adapun tujuan penelitian ini adalah meningkatkan kemampuan penguasaan rangkaian jurus tunggal pada cabang olahraga Pencak Silat siswa kelas V SD Negeri 33

Kota Selatan melalui metode bagian-keseluruhan.

MANFAAT PENELITIAN

Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian tindakan kelas ini adalah sebagai berikut :

- a. Bagi siswa
 1. Memberikan pemahaman dan penguasaan terhadap rangkaian jurus tunggal.
 2. Membangkitkan keinginan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran dengan adanya metode yang digunakan.
- b. Bagi tenaga pengajar (Guru)
 1. Hasil penelitian ini akan menjadi bahan informasi tentang olahraga Pencak Silat dalam hal pemahaman terhadap rangkaian jurus tunggal.
 2. Dapat memberikan tambahan pengetahuan ketika menghadapi permasalahan dalam Kegiatan Belajar Mengajar (KBM).
 3. Dengan metode pembelajaran yang digunakan dalam penelitian ini, kiranya dapat memberi motivasi bagi tenaga pengajar agar lebih teliti dan kreatif dalam melaksanakan tugasnya.
- c. Bagi sekolah
 1. Dapat memberikan kontribusi positif bagi pihak sekolah yang menjadi tempat penelitian berlangsung.
 2. Dapat memberikan tambahan pemahaman bagi guru yang menghadapi permasalahan dalam Kegiatan Belajar Mengajar (KBM).

KAJIAN TEORI

Hakikat Seni Bela Diri

Seni beladiri adalah perpaduan unsur seni, teknik membeladiri, olahraga, serta olah

batin (spiritual) yang di dalamnya terdapat muatan seni budaya masyarakat, di dalam seni bela diri itu lahir dan berkembang. Perkembangan seni bela diri terus berlanjut seiring dengan berkembangnya seni budaya di masyarakat.

Seni beladiri bukanlah seni berkelahi. Menurut Utomo (2002:9) menjelaskan "Seni beladiri adalah seni yang menyelamatkan diri". Artinya seni bela diri idealnya adalah alat untuk mencari persaudaraan, perdamaian, bukan sebagai sarana yang justru meregangkan hubungan manusia satu dengan manusia lainnya.

Tujuan orang mempelajari seni beladiri antara lain untuk berprestasi sebagai atlet melalui cabang-cabang olahraga beladiri, untuk menjaga kesehatan, untuk berkelahi, untuk mengikuti pertarungan secara profesional, untuk menjadi artis yang bermain di film laga dan sebagainya (Haryo, 2005:3).

Dapat disimpulkan seni beladiri adalah suatu metode yang terstruktur digunakan manusia untuk melindungi dirinya dari serangan manusia lainnya serta memiliki tujuan-tujuan positif di dalamnya.

Definisi Pencak Silat

Pencak Silat merupakan warisan dari nenek moyang. Selain itu, Pencak Silat juga lahir melalui sejarah yang cukup panjang hingga pada akhirnya telah menjadi sebuah produk seni dan budaya bangsa Indonesia yang dapat dibanggakan di kancah seni bela diri dunia sebagai seni bela diri Indonesia.

Pencak Silat ialah sistem yang terdiri atas sikap (posisi) dan gerak-gerik (pergerakan). Pada saat seorang pesilat bergerak ketika bertarung, sikap dan gerakannya berubah mengikuti perubahan posisi lawan secara berkelanjutan. Segera setelah menemukan kelemahan pertahanan lawan, maka pesilat akan mencoba mengalahkan lawan dengan suatu serangan yang cepat dan tepat.

Pencak Silat adalah cabang olahraga yang berupa hasil budaya manusia Indonesia untuk mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya terhadap lingkungan hidup atau alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup, meningkatkan iman dan taqwa Kepada Tuhan Yang Maha Esa (Mukholid Agus, 2004:126).

Selanjutnya diungkapkan oleh Lubis (2004 : 1) Pencak Silat merupakan salah satu budaya dari bangsa Indonesia. Para pendekar dan pakar Pencak Silat meyakini bahwa masyarakat melayu menciptakan dan menggunakan ilmu bela diri sejak masa prasejarah. Karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras dengan tujuan untuk melawan binatang buas untuk mempertahankan hidupnya, yang pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak bela diri tersebut.

Saat ini, Pencak Silat sudah menjadi seni bela diri dunia. Perkembangannya cukup membanggakan, pada setiap kejuaraan dunia Pencak Silat dilaksanakan lima benua telah terwakili. Di Jepang yang dikenal sebagai sumber bela diri dunia, Pencak Silat pun berkembang di sana. Bahkan bangsa Amerika Serikat telah pula mengakui keberadaan seni bela diri yang berasal dari bangsa Indonesia ini.

Aspek Pencak Silat

Istilah Pencak Silat mengandung unsur-unsur pengertian yang memang merupakan inti dari Pencak Silat itu sendiri. Dengan demikian Pencak Silat dalam pelaksanaannya harus memenuhi empat unsur yaitu olahraga, kesenian, bela diri dan kerohanian.

Pencak Silat mempunyai 4 aspek yang mencakup nilai-nilai luhur sebagai suatu kesatuan yang tidak terpisahkan. Adapun aspek-aspek tersebut sebagai berikut :

1). Pencak Silat Sebagai Ajaran Kerohanian.

Umumnya Pencak Silat mengajarkan pengenalan diri pribadi sebagai insan atau makhluk hidup yang percaya adanya kekuasaan yang lebih tinggi yaitu Tuhan Yang Maha Esa. Biasanya, Pencak Silat sebagai ajaran kerohanian atau kebatinan diberikan kepada siswa yang telah lanjut dalam menuntut ilmu Pencak Silatnya. Sasarannya adalah untuk meningkatkan budi pekerti atau keluhuran budi siswa. Sehingga pada akhirnya Pencak Silat mempunyai tujuan untuk mewujudkan keselarasan, keseimbangan, keserasian alam sekitar untuk meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, guna mengisi pembangunan nasional Indonesia dalam mewujudkan manusia Indonesia seutuhnya yang Pancasila.

2). Pencak Silat Sebagai Seni.

Ciri khusus pada Pencak Silat adalah bagian kesenian yang di daerah-daerah tertentu terdapat tabuh iringan musik yang khas. Pada jalur kesenian ini terdapat kaidah-kaidah gerak dan irama yang merupakan suatu pendalaman khusus (*skill*). Pencak Silat sebagai seni harus menuruti ketentuan-ketentuan, keselarasan, keseimbangan, keserasian antara wirama, wirasa dan wiraga.

Beberapa daerah di Indonesia, Pencak Silat ditampilkan hampir semata-mata sebagai seni tari, yang sama sekali tidak mirip sebagai olahraga maupun bela diri. Misalnya tari serampang dua belas di Sumatera Utara, tari randai di Sumatera Barat dan tari Ketuk Tilu di Jawa Barat. Para penari tersebut dapat memperagakan tari itu sebagai gerak bela diri yang efektif dan efisien untuk menjamin keamanan pribadi.

3). Pencak Silat Sebagai Olahraga Umum.

Walaupun unsur-unsur serta aspek-aspeknya yang terdapat dalam Pencak Silat tidak dapat dipisah-pisahkan, tetapi pembinaan pada jalur-jalur masing-masing dapat

dilakukan. Ditinjau dari segi olahraga, kiranya Pencak Silat mempunyai unsur yang dalam batasan tertentu sesuai dengan tujuan gerak dan usaha dapat memenuhi fungsi jasmani dan rohani. Gerakan Pencak Silat dapat dilakukan oleh laki-laki atau wanita, anak-anak maupun orang tua atau dewasa, secara perorangan dan kelompok.

4). Pencak Silat Sebagai Olahraga Prestasi (Olahraga Pertandingan)

Pengembangan Pencak Silat sebagai olahraga dan pertandingan (*Championships*) telah dirintis sejak tahun 1969, dengan melalui percobaan-percobaan pertandingan di daerah-daerah dan di tingkat pusat. Pada PON VIII tahun 1973 di Jakarta telah dipertandingkan untuk pertama kalinya yang sekaligus merupakan kejuaraan tingkat nasional yang pertama pula. Masalah yang harus dihadapi adalah banyaknya aliran serta adanya unsur-unsur yang bukan olahraga yang sudah begitu meresapnya dikalangan Pencak Silat. Dengan kesadaran para pendekar dan pembina Pencak Silat serta usaha yang terus menerus, maka sekarang ini program pertandingan olahraga merupakan bagian yang penting dalam pembinaan Pencak Silat pada umumnya. (<http://Id.ipsi dan action.com>).

Selanjutnya, Hariyadi (2002:2) Pencak Silat bukan lagi hanya berfungsi sebagai alat beladiri (teknis), namun juga sebagai sarana berolahraga (atletika), sarana mencurahkan kecintaan dan rasa keindahan (estetika) dan sebagai alat pendidikan mental dan rohani (etika).

Jadi, keempat aspek tersebut terjalin dalam suatu rangkaian yang utuh, tidak dapat dipisah-pisahkan, saling mengisi dan saling membutuhkan.

Kategori Pencak Silat

1). Kategori Tanding

Kategori tanding adalah salah satu bentuk pertandingan Pencak Silat di samping

kategori tunggal, ganda dan regu. Jurus-jurus yang digunakan dalam kategori tanding semuanya berasal dari kaidah bela diri Pencak Silat. Namun, tidak semua jurus dapat digunakan karena dalam peraturan pertandingan ada batasan-batasan yang harus diperhatikan, diantaranya faktor keselamatan pesilat dan obyektivitas dalam penilaian. Oleh karena itu dalam pertandingan Pencak Silat, kategori tanding tidak akan ditemukan jurus-jurus yang membahayakan dan berakibat fatal bagi lawannya seperti mencengkram leher, menjambak rambut, menusuk mata, atau mematahkan sendi. Jurus-jurus tersebut merupakan bentuk pelanggaran berat, padahal justru teknik seperti itulah yang sering diajarkan diperguruan Pencak Silat. (<http://silatIndonesia.com>)

Definisi pertandingan Pencak Silat kategori tanding adalah pertandingan yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari kubu yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis / mengelak / mengenai / menyerang sasaran dan menjatuhkan lawan. Penggunaan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus untuk mendapatkan nilai terbanyak. Adapun yang dapat dijadikan sasaran sah dan bernilai adalah bagian tubuh kecuali leher ke atas dan dari pusat ke kemaluan, yaitu: dada, perut (pusat ke atas), rusuk kiri dan kanan, dan punggung atau bagian belakang badan (Hasil MUNAS, 2003:1).

2). Kategori Seni

Untuk kategori seni dulu dikenal dengan Pencak Silat seni, kemudian menjadi wiragana (seni silat tunggal), wirasangha (seni silat berpasangan) serta wiraloka (seni silat beregu). Akan tetapi, sekarang lebih dikenal dengan istilah TGR yang merupakan kependekan dari 1 tunggal, Ganda, Regu.

Kategori tunggal adalah kategori pertandingan seni Pencak Silat yang menampilkan seorang pesilat dengan memperagakan kemahirannya dalam jurus baku tunggal secara benar, tepat, mantap, dan penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan bersenjata (Lubis, 2004:41). Sedangkan yang membedakan antara kategori tunggal, ganda dan regu yaitu pada jumlah pesertanya.

Selanjutnya, Hasil MUNAS IPSI (2003:1) menjelaskan:

- 1). TUNGGAL adalah: Kategori Pencak Silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus tunggal baku secara benar, tepat dan mantap, penuh kejiwaan, dengan tangan kosong dan bersenjata serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ini.
- 2). GANDA adalah: Kategori pertandingan Pencak Silat yang menampilkan dua orang pesilat dan kubu yang sama, memperagakan kamahiran dan kekayaan teknik jurus serang bela Pencak Silat yang dimiliki.
- 3). REGU adalah: Kategori pertandingan Pencak Silat yang menampilkan tiga orang pesilat dari kubu yang sama memperagakan kemahirannya dalam jurus regu baku secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak dengan tangan kosong serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ini.

Hakikat Jurus Tunggal

Kategori tunggal adalah kategori pertandingan Pencak Silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus baku tunggal secara benar, tepat, mantap, dan penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan bersenjata (Lubis, 2004:41). Sedangkan yang membedakan antara kategori tunggal, ganda dan regu yaitu pada jumlah peserta. Sementara itu, di dalam jurus

tunggal, jurus baku itu terdiri dari 7 jurus tangan kosong, 3 jurus senjata golok, dan 4 jurus senjata tongkat, dengan waktu penampilan 3 menit.

Tujuan dibentuknya atau dipertandingkannya jurus tunggal selain menstandarisasi gerak teknik dasar dan jurus adalah mengacu pada keinginan untuk menampilkan sebanyak mungkin nilai budaya yang menjadi kekayaan Pencak Silat seperti jurus bela diri dan keterkaitannya dengan budaya lain.

Jurus tunggal terdiri dari tangan kosong, senjata (golok dan tongkat) akan tetapi dalam penelitian ini lebih difokuskan pada jurus tunggal tangan kosong (jurus 1 dan 2).

Hakikat Metode Bagian-Keseluruhan

Metode merupakan cara yang dilakukan atau digunakan dalam proses pemberian pengajaran untuk mencapai tujuan yang diharapkan baik berupa pengetahuan, pemahaman, penguasaan, maupun peningkatan terhadap apa yang diajarkan

Secara umum metode merupakan suatu cara untuk melangsungkan proses belajar mengajar sehingga tujuan dapat dicapai. Metode juga dapat dirumuskan sebagai cara untuk menyampaikan apa yang diharapkan sehingga proses pembelajaran akan berlangsung baik hingga mencapai hasil yang baik pula.

Tidak bisa dipungkiri dalam proses belajar mengajar metode belajar juga sangat diharapkan. Dalam prakteknya metode mengajar dapat dikatakan sebagai suatu cara yang spesifik untuk menyuguhkan tugas-tugas belajar secara sistematis yang terdiri dan seperangkat tindakan guru, penyediaan kondisi belajar yang efektif serta bimbingan yang difokuskan pada penguasaan isi dan pengalaman belajar yang diarahkan untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Mappa dan Anisa (1994:40) menjelaskan bahwa metode

dan teknik pembelajaran memegang peranan penting dalam penyusunan strategi dan pelaksanaan kegiatan belajar mengajar.

Pada hakikatnya metode ini adalah merupakan perpaduan antara dua metode yaitu metode bagian dan keseluruhan. Pada metode ini setiap kali mengajarkan guru harus membagi waktu dengan sebaik mungkin dari waktu pemanasan, latihan inti, sampai dengan pendinginan.

Metode bagian adalah metode mengajarkan suatu keterampilan gerak dengan cara memecah-mecah gerak sebelum dijalin menjadi satu rangkaian gerak secara keseluruhan dan metode keseluruhan adalah metode mengajarkan suatu keterampilan gerak sebagai suatu unit yang utuh dan tidak dipecah-pecah dalam beberapa bagian (Harsono, 1993:22).

PEMBAHASAN

Proses pembelajaran dengan menggunakan metode bagian-keseluruhan ini diawali dengan penjelasan guru mengenai rangkaian jurus tunggal tangan kosong (jurus 1 dan 2) yang baik dan benar selanjutnya guru mendemonstrasikan rangkaian jurus tunggal tangan kosong (jurus 1 dan 2) sesuai dengan indikator-indikator yang telah ada, yaitu posisi siap (salam pembuka), bentuk kuda-kuda, bentuk serangan tangan, bentuk serangan kaki serta urutan gerak jurus 1 dan 2 secara bagian-bagian dan menyeluruh.

Pada saat guru memberikan contoh gerakan, siswa diminta untuk memperhatikan secara teliti. Karena setelah guru memberikan contoh dalam hal memperagakan jurus tunggal tangan kosong (jurus 1 dan 2), siswa diberikan tugas gerak untuk mempraktikkan jurus tunggal tangan kosong (jurus 1 dan 2) dengan baik dan benar.

Berdasarkan hasil penelitian, tindakan yang diberikan pada siklus I hanya dapat meningkat 18,64% penguasaan siswa dalam memperagakan jurus tunggal tangan kosong

(jurus 1 dan 2), dari penguasaan awal siswa, yakni 43,01% menjadi 61,65%. Hal ini tentu belum mencapai apa yang telah ditargetkan, yaitu jika persentase rata-rata siswa sudah mampu memperagakan rangkaian jurus tunggal tangan kosong (jurus 1 dan 2) dapat ditingkatkan minimal menjadi 75% maka tindakan dilanjutkan pada siklus II. Pada siklus II penguasaan siswa dalam memperagakan rangkaian jurus tunggal tangan kosong (jurus 1 dan 2) meningkat sebesar 30,52% yakni dari 43,01% menjadi 81,53%. Dengan demikian maka hipotesis yang telah diajukan dapat diterima, berdasarkan pencapaian indikator kinerja yang telah ditetapkan, kemampuan siswa dalam hal penguasaan jurus tunggal tangan kosong (jurus 1 dan 2) meningkat dari 43,01% menjadi 81,53%.

Metode pembelajaran yang telah digunakan dalam penelitian ini adalah metode bagian-keseluruhan. Meskipun kemampuan siswa dalam hal penguasaan rangkaian jurus tunggal tangan kosong (jurus 1 dan 2) dapat ditingkatkan akan tetapi masih perlu pengembangan lebih lanjut, hal ini disebabkan oleh pembelajaran masih perlu pembenahan lebih baik lagi.

Hal yang perlu diperhatikan dalam menerapkan metode bagian-keseluruhan adalah tindakan yang dilakukan oleh guru harus disertai dengan penjelasan dan peragaan gerakan yang berkesinambungan (kontinyu) secara tepat, sesuai dengan yang direncanakan pada tahap sebelumnya dan pengamatan guru harus dipertajam terhadap tugas gerak yang sedang dilakukan oleh siswa.

Pada pelaksanaan atau pemberian tindakan siklus I hasilnya menunjukkan bahwa dari jumlah siswa 20 orang, 14 orang (60%) termasuk kategori cukup. Jumlah ini masih sangat rendah jika dibandingkan dengan kriteria keberhasilan tingkatan yang telah ditetapkan. Belum nampaknya peningkatan pada kemampuan siswa dalam hal

penguasaan rangkaian jurus tunggal tangan kosong (jurus 1 dan 2) disebabkan belum maksimalnya proses pembelajaran yang diterapkan oleh guru. Sehingga masih terdapat berbagai kekurangan pada siklus I yang kemudian disempurnakan pada siklus II.

Pada tahap siklus II berdasarkan pengamatan kegiatan siswa yang dilakukan maka 16 orang siswa (80%) kemampuan penguasaan jurus tunggal tangan kosong (jurus 1 dan 2) mengalami peningkatan dan bila dibandingkan dengan capaian siklus I dan II sudah mencapai hasil yang diharapkan dan telah mencapai target.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pembelajaran penjaskes pada cabang olahraga Pencak Silat dengan materi jurus tunggal tangan kosong (jurus 1 dan 2) setelah diterapkan metode bagian-keseluruhan ternyata berdampak positif dan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam hal penguasaan rangkaian jurus tunggal tangan kosong (jurus 1 dan 2).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya maka peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut :

- 1). Pada pembelajaran penjaskes khususnya materi jurus tunggal tangan kosong (jurus 1 dan 2) pada cabang olahraga Pencak Silat dapat menggunakan metode bagian-keseluruhan, dimana korelasi dan pertalian antara satu gerakan dengan gerakan selanjutnya dapat dipertahankan dan juga lebih efisien dalam segi waktu.
- 2). Jika guru menggunakan metode bagian-keseluruhan pada materi jurus tunggal tangan kosong khususnya jurus 1 dan 2 maka hasil belajar siswa dapat meningkat. Hal ini dapat dilihat pada peningkatan kemampuan siswa dari siklus I dengan nilai rata-rata 61,65% dan siklus II 81,53%.

- 3). Pada siklus I hasil capaian siswa hanya meningkat 18,64% yaitu dari hasil observasi awal 43,01 menjadi 61,65% ini dikarenakan guru masih kurang teliti dalam melihat aspek yang membuat siswa tidak dapat memperagakan jurus tunggal tangan kosong (jurus 1 dan 2) dengan baik dan benar, jadi siklus I belum mencapai apa yang diharapkan dan dilanjutkan pada siklus II. Pada siklus II mengalami peningkatan sebesar 30,52% yakni dari 43,01% menjadi 81,53%,

SARAN

- 1). Dari hasil penelitian ternyata metode bagian-keseluruhan mempunyai pengaruh yang sangat positif terhadap peningkatan kemampuan siswa dalam memperagakan jurus tunggal pada cabang olahraga Pencak Silat. Oleh karena itu kiranya para guru dapat mengintensifkan metode tersebut.
- 2). Metode bagian-keseluruhan diharapkan dapat digunakan dalam pembelajaran penjaskes dan guru hendaknya semaksimal mungkin memanfaatkan alokasi waktu yang tersedia dan dimanfaatkan sesuai perencanaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Hadimulyo dkk. 2000. *Jurus Tunggal IPSI*. Jakarta Tirnur : PB IPSI.
- Hariyadi, Kotot R. 2003. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding, Seni Bela Diri*. Jakarta: PT Dian Rakyat.
- Harsono. 1993. *Prinsip-Prinsip Latihan*. Jakarta: KONIPUSAT.
- Haryo, Ben. 2005. *Seniman Bela Diri (Martial Artist)*. Jakarta Selatan: Fukaseba Publications
- <http://id.ipsidanaction.com>
- <http://silatindonesia.com>
- Lubis, Johansyah. 2004. *Pencak Silat (Paduan Praktis) Devisi Buku Olahraga*. Jakarta: Rajawali Sport.
- Mukholid, Agus. 2004. *Pencak Silat Seni*, Jakarta : PB IPSI.
- MUNAS 1PSI. 2003. *Peraturan Pertandingan Pencak Silat IPSI*. DKI JAYA: Pengurus Besar IPSI.
- Sanapaiah, Wiseso G. 1982. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Utomo, Bambang. 2002. *Aikido (Seni Bela Diri dan Filosofi)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.