

## PENGARUH MODEL PENDEKATAN IDEAS TERHADAP KEMAMPUAN IBING PALEREDAN DALAM OLAHRAGA PENCAKSILAT

Isal Safari (isal.safari@student.upi.edu)

Tatang Muhtar (tatangmuhtar@upi.edu)

Dinar dinangsit (dinardinangsitdd4@gmail.com)

Program Studi PGSD Penjas UPI Kampus Sumedang

### ABSTRAK

Penelitian ini berawal dari temuan lapangan pada Anggota UKM yang mengalami kesulitan dalam mengembangkan kemampuan Ibing Paleredan. Penelitian ini berjudul "Pengaruh Model Pendekatan IDEAS Terhadap Kemampuan Ibing Paleredan Dalam Olahraga Pencaksilat". Dengan menggunakan Model Pendekatan IDEAS ini diharapkan memberikan inovasi dalam latihan olahraga pencaksilat. Penelitian ini untuk melihat pengaruh Model Pendekatan IDEAS terhadap kemampuan Ibing Paleredan. Penelitian ini menggunakan model penelitian Pre Eksperiment. Instrument yang digunakan berupa tes keterampilan. Hasil ini mendapatkan nilai *Sig (2-tailed)* yaitu 0,000. Hipotesis yang diajukan satu arah maka *Sig (2-tailed)* dibagi dua yaitu  $0,000/2$  menjadi *Sig (1-tailed)* sebesar 0,000. Nilai *Sig* pada tabel di atas  $\leq 0,05$ ,  $H_0$  ditolak sedangkan  $H_1$  diterima maka dikatakan nilai *posttest* lebih baik daripada nilai *pretest*. Selain itu dilihat dari rata-rata nilai *pretest* yang diperoleh adalah 48,84 sedangkan rata-rata nilai *posttest* yang diperoleh adalah 90,61. Hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan ibing paleredan pada anggota UKM Pencaksilat UPI Kampus Sumedang.

**Kata kunci** : Model, IDEAS, Ibing Paleredan

### PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah bagian yang sangat berpengaruh dan memiliki cakupan yang *universal*. Maka daripada itu penjas lebih mengarah kepada nilai yang akan dicapai. Menurut Sudirjo (2013 hlm. 17) mengemukakan 'pendidikan jasmani merupakan bagian tak terpisahkan selalu akan berkembang secara bertahap dan selaras dengan pendidikan nasional yakni akan memanusiakan manusia secara utuh. Dan tentunya tidak terlepas dari kata belajar karena pada hakikatnya sebuah pendidikan merupakan indikator terpenting dalam sebuah proses pendidikan.

Pada pendidikan itu sendiri tidak terlepas dari yang namanya belajar, dan belajar memiliki makna yakni sebagai berikut: "Belajar merupakan suatu proses atau usaha yang harus ditempuh oleh seseorang untuk mendapatkan suatu perubahan tingkah laku atau nilai secara keseluruhan, dan nantinya menjadi hasil pengalamannya sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar". (Daryanto, 2010, hlm. 2). Menurut Abdillah (dalam Aunurrahman 2009, hlm. 35) belajar adalah proses dimana tingkah laku ditimbulkan atau diubah melalui latihan atau pengalaman. Dan belajar merupakan tahapan yang ditempuh individu sehingga mendapatkan nilai atau perubahan tingkah laku yang baru dan keseluruhan, sehingga nanti akan menjadi pengalaman yang berharga dalam melakukan komunikasi terhadap lingkungan sekitar. Adapun Konsep pembelajaran yang dijelaskan oleh Corey (dalam Sagala 2009, hlm. 61) yakni merupakan tahapan ketika sebuah lingkungan seseorang itu baik dikelola secara terkonsep atau tidak maka kemungkinan ia turut serta dalam kepribadian dan dalam keadaan keadaannya ataupun nantinya menghasikan respons

terhadap keadaan tertentu, dan pembelajaran inipun merupakan subset khusus dari pendidikan. Adapun kecabangan ilmu dalam olahraga yaitu Pendidikan Jasmani terbagi kembali kedalam beberapa cabang, salah satu diantaranya adalah olahraga beladiri Pencak silat. Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri tertua yang merupakan olahraga beladiri asli Indonesia. Pencak silat merupakan seni untuk membela diri yang diwariskan oleh nenek moyang bangsa Indonesia. Perkembangan Pencak silat sejalan dengan kemajuan peradaban manusia dengan karakteristik yang banyak dipengaruhi oleh situasi dan kondisi manusia itu berada. Perbedaan tempat tinggal, adat istiadat, pola hidup memberikan warna dalam cara membela diri mereka. Perbedaan cara membela diri inilah yang menyebabkan lahirnya aliran-aliran dalam pencak silat. Pada awalnya, Pencak silat berkembang di perguruan, yaitu tempat mereka belajar bela diri. Dengan terjalinnya persahabatan diantara perguruan dari daerah satu dengan daerah lainnya, maka terjadilah saling tukar menukar ilmu beladiri, sehingga ilmu diri pencak silat semakin berkembang.

Pengertian Pencak silat menurut Muhtar (2014, hlm, 11), Pencak silat merupakan jati diri budaya orang Indonesia yang memiliki fungsi yakni menjaga dan mempertahankan eksistensi atau kemandirian serta integritas lingkungan hidup maupun alam sekitar guna tercapainya keharmonisan hidup yang bertujuan untuk meningkatkan keimanan serta ketaqwaan terhadap tuhan yang maha esa. Dalam upaya mewujudkan tujuan pendidikan nasional, Pencak silat telah diajarkan ke dalam kurikulum pendidikan jasmani, baik untuk jenjang SD sampai Jenjang Perguruan Tinggi sehingga sangat memungkinkan Pencak silat dapat dikembangkan secara optimal. Pada dasarnya, Pencak silat seni mampu disebut sebagai Pencak silat beladiri yang memiliki estetika dan kaidah. Pencak silat dengan kategori seni ini mampu digunakan kembali kepada hakikat sebenarnya yakni menjadi Pencak silat bela diri. Karena pada dasarnya pencak silat seni mempunyai struktur gerak yang sama dengan pencak silat beladiri pada umumnya. Struktur ini tergabung kedalam beberapa jurus ataupun teknik seperti jurus pasang, jurus langkah, jurus serangan jurus bela dan itu semua merupakan bagian dari satu kesatuan. Pencak silat adalah serangan membela, yakni berupa tarian yang berirama mencakup kedalam peraturan adat kesopanan tertentu, yang selalu diperlihatkan di depan khalayak umum (Sucipto, 2001: 26). Oleh sebab itu, Kriswanto (2015, hlm. 13) berpendapat bahwa "pencak silat merupakan system seni beladiri yang diwarisi oleh pejuang dan nenek moyang sehingga merupakan kebudayaan bangsa Indonesia yang harus dijaga dilestarikan dan dikembangkan dengan baik. Adapun Jenis-Jenis Pencak silat yaitu sebagai berikut:

1. Pencak Silat Seni, Pada dasarnya, Pencak silat seni dapat juga dikatakan sebagai Pencak silat bela diri yang indah. Pada saat diperlukan, Pencak silat seni dapat difungsikan kembali ke asalnya menjadi Pencak silat beladiri. Hal tersebut karena Pencak silat seni memiliki struktur gerak yang sama dengan

pencak silat beladiri. Struktur tersebut meliputi teknik-teknik, sikap pasang, gerak langkah, serangan dan bela diri sebagai suatu kesatuan. Perbedaan Pencak silat seni dengan bela diri terletak pada nilai, orientasi, papakem, dan ukuran yang diterapkan pada proses pelaksanaannya. Pelaksanaan Pencak silat bela diri bernilai teknis, orientasinya efektif, praktis, dan taktis. Papakemnya logis, yakni urutan tentang pelaksanaan sesuatu dengan menggunakan peralatan atau perhitungan akal sehat. Ukurannya adalah objektif sedangkan pencak silat seni bernilai estesis. Orientasinya keindahan dalam arti luas, yang meliputi keselarasan dan keserasian. Papakemnya estetika, yakni disiplin atau aturannya tentang pelaksanaan sesuatu secara indah. Ukurannya subjektif, relative.

2. Pencak silat sebagai beladiri, Struktur Pencak silat beladiri, mungkin akan lebih jelas apabila dilakukan dengan menggunakan pendekatan system. Sistem dapat diartikan sebagai suatu keseluruhan atau totalitas yang terdiri dari sejumlah komponen yang saling bergantung, saling menunjang dan saling berhubungan secara fungsional, menurut pola tertentu untuk sesuatu tujuan.

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka bisa disimpulkan beberapa masalah diantaranya, Apakah ada pengaruh dan seberapa besar pengaruh model pendekatan IDEAS terhadap kemampuan Ibing Paleredan dalam Olahraga Pencak silat? Menurut Subarjah (2015, hlm. 131) "Model Pendekatan IDEAS merupakan salah satu model pendekatan dalam suatu pembelajaran yang memiliki fungsi untuk melatih meningkatkan keterampilan atau kemampuan teknik dalam suatu olahraga. Model IDEAS sendiri merupakan kependekan dari *introduction, demonstration, explanation, action, dan summary*. Adapun beberapa penjelasan mengenai hal di atas ialah: **Introduction**, proses pembelajaran hendaknya diawali dengan introduction atau membuka latihan yang berisi informasi. Contohnya yaitu memberikan penjelasan mengenai arti dari jurus ibing paleredan dalam olahraga Pencak silat. **Demonstration**, pelatih melakukan aktivitas gerak yang akan dilakukan dan harus dilakukan oleh para atlet. Pada saat melakukan demonstrasi pastikan gerakan tersebut secara rinci tanpa dibarengi dengan penjelasan terlebih dahulu. Biarkan atlet menyimak bagaimana atlet gerakan tersebut dilakukan. Contohnya seorang pelatih / guru hanya mempraktikkan gerakan jurus ibing paleredan dihadapan anggota UKM. **Explanation**, setelah mendemonstrasikan gerakan yang akan dilakukan barulah pelatih / guru menjelaskan dan menguraikan bagaimana gerakan tersebut dilakukan. Dalam teori belajar gerak proses demonstrasi dan explanation merupakan phase kognitif bagi para atlet. Diharapkan pada phase ini seorang atlet dapat memahami bagaimana gerakan tersebut hendaknya dilakukan. Contohnya seorang pelatih mempraktikkan gerakan ibing paleredan dihadapan anggotanya dengan menjelaskan kembali bagaimana gerakan atau cara melakukan jurus ibing paleredan yang baik dan benar secara tegas dan lugas. **Action**, tahapan selanjutnya atlet melakukan gerakan atau aktifitas

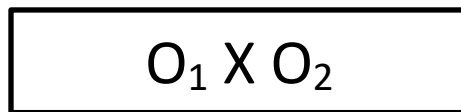
gerak yang sudah didemonstrasikan dan dijelaskan. Pada tahapan ini atlet memasuki pada tahap asosiatif yang mana atlet mencoba dan melakukan gerakan tersebut secara berulang ulang atau melakukan aktifitas gerak sesuai tugas yang diberikan. Tentu saja tidak semua atlet dapat menguasai gerakan tersebut secara langsung, hal itu tergantung kepada sulit tidaknya gerakan tersebut. Contohnya setelah pelatih atau guru memberikan arahan seperti menjelaskan dan mempraktikkan maka atlet harus melakukan gerakan ibing paleredan secara mandiri dan berulang ulang guna meningkatkan kemampuan ibing paleredan. **Summary**, langkah selanjutnya apabila pembelajaran sudah dianggap memadai dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya atau waktu pembelajarannya telah selesai dengan rencana, maka dilaksanakanlah *Summary* yang berisi penjelasan akhir tentang gerakan atau permainan yang dilakukan, termasuk didalamnya atlet dapat bertanya dan menjawab tentang materi pelajaran yang telah dilaksanakan. Diharapkan dengan sistematika pembelajaran yang tersusun dengan baik mengikuti konsep IDEAS dapat berlangsung secara lancar, sistematis, dan bermakna. Contohnya ketika pelatih sudah merasa cukup memberikan instruksi baik berupa penjelasan dan praktek, maka tahapan selanjutnya yaitu tahapan mengevaluasi hasil daripada latihan ibing paleredan, guna mengetahui sejauh mana proses penerapan latihan itu berhasil atau tidak, dan anggota atau atlet dipersilahkan untuk memberikan pertanyaan seputar materi yang baru saja diajarkan oleh seorang pelatih atau guru. Harsono (1988, hlm. 101) menjelaskan tentang "Training ialah sebuah tahapan sistematika yang terintegral dari latihan dan bekerja dengan pola yang dikerjakan secara berulang ulang. Sehingga diharapkan setiap harinya akan terjadi penambahan jumlah beban latihan ataupun pekerjaannya". Jadi program latihan adalah sebuah rangkaian kegiatan latihan yang diberikan kepada siswa atau atlet secara berulang untuk membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin. Dengan berlatih secara berulang-ulang dan secara teratur maka gerakan yang tadinya sulit dipraktikkan akan mampu dipraktikkan dengan baik dan gerakannya pun akan lebih baik. Dalam penelitian ini peneliti mengambil data tersebut melalui kegiatan ekstrakurikuler atau yang sering disebut unit kegiatan mahasiswa, adapun pendapat mengenai ekstrakurikuler. Menurut Saputra (1998, hlm. 7), kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler merupakan suatu pengembangan dari kegiatan intrakurikuler dan atau merupakan sebuah kegiatan tambahan, dan merupakan pelengkap bagi mata pelajaran yang wajib". Kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler mampu memberikan peluang kepada anak sehingga nanti anak dituntut untuk melakukan berbagai macam kegiatan dihadapan orang lain sehingga mempertunjukkan pada orangtua dan teman-teman. Berdasarkan pengertian tersebut mengenai ekstrakurikuler mampu disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler ini mampu menjadikan sebuah upaya dalam melengkapi kegiatan kurikuler yang berada diluar jam pelajaran yang dilakukan didalam

lingkungan sekolah ataupun di luar lingkungan sekolah guna mencapai dan melengkapi pembinaan manusia seutuhnya dalam memmbentuk kepribadian mahasiswa itu sendiri.

## METODE PENELITIAN

Arikunto (dalam Taniredja dan Mustafidah, 2014, hlm. 53) mengemukakan bahwa “Eksperimen merupakan salah satu cara ataupun teknik yang difungsikan untuk mencari hubungan sebab akibat (kausal) yakni antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu”.

Dalam penelitian ini peneliti menerapkan metode eksperimen, adapun pengertian metode eksperimen menurut Sugiono (2009, hlm. 72) mampu diartikan sebagai salahsatu metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi terkendalikan. Metode penelitian yang diambil dalam penelitian ini adalah metode penelitian *Pre-Experimental Design* Pada penelitian ini terdapat satu kelompok dan membandingkan hasil *pretest* dengan hasil *posttest*. Rancangan penelitian ini yang digunakan adalah desain model *One Group Pretest and Posttest Desain* (Sugiono, 2009, hlm. 110-111) seperti berikut:



**Gambar 1** : *One group pretest-posttest design*

Keterangan :

O<sub>1</sub> = nilai pretest sebelum diberikan perlakuan atau treatment

O<sub>2</sub> = nilai posttest setelah diberikan perlakuan atau treatment

Pengaruh model pendekatan IDEAS Terhadap Kemampuan Ibing Paleredan Dalam Olahraga Pencaksilat = (O<sub>1</sub>-O<sub>2</sub>).

Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah model IDEAS. Sedangkan variabel terikat adalah Ibing Paleredan, dan adapun *dependent* menurut Maulana (2009, hlm. 8) bahwa “Sering disebut dengan variabel konsekuen, output atau kriteria. Yaitu yang dipengaruhi atau akibat adanya variabel bebas”.

Menurut Suherman (2013, hlm 77) “Instrumen tes berupa serentetan atau sekumpulan pertanyaan, lembar kerja ataupun sejenisnya yang bisa dijadikan sebagai tolak ukur untuk mengukur pengetahuan, keterampilan, bakat, dan kemampuan dari subjek peneliti”.

Pada desain diatas, akan dihitung dan dibuktikan untuk melihat adanya pengaruh Model Pendekatan IDEAS Terhadap Kemampuan Ibing Paleredan Dalam Olahraga Pencaksilat.

Penelitian dilakukan di Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang yaitu terhadap mahasiswa Anggota UKM Pencaksilat UPI Kampus Sumedang yang dilaksanakan dari bulan Maret sampai dengan bulan Mei 2017.

Zuriah (2005: 168) menyatakan Instrumen penelitian merupakan alat bantu bagi peneliti dalam mengumpulkan data kualitas instrumen yang akan menentukan kualitas data yang terkumpul. "Garbage tool garbage result" merupakan hubungan antara instrumen data. Oleh karena itulah, menyusun instrumen bagi kegiatan penelitian merupakan langkah penting yang harus dipahami betul oleh peneliti (Arikunto, 1995: 177). Hal ini selaras dengan ungkapan S. Margono (Zuriah, 2005: 168) yang menyatakan bahwa pada umumnya penelitian ini akan berhasil dengan baik apabila menggunakan instrumen, sebab data yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan penelitian (masalah penelitian) dan menguji hipotesis diperoleh melalui instrumen. Instrument sebagai alat pengumpul data harus betul-betul dirancang dan dibuat sedemikian rupa sehingga menghasilkan data empiris sebagaimana adanya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari perlakuan ini terhadap variabel bebas dapat ditemukan hasilnya pada variabel terikat (Maulana, 2009:20). Hasil dari pengolahan data *pretest* & *posttest* Keterampilan gerak Ibing Paleredan menggunakan perhitungan statistika diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 1.**

Data *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan Ibing Paleredan Dalam Olahraga Pencaksilat anggota UKM Pencaksilat UPI Kampus Sumedang

Data	Nilai Ideal	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi	Rata-rata	Simpangan Baku
<i>Pretest</i>	100	33.30	66.60	48.84	11.55
<i>Posttest</i>	100	77.70	100	90.61	8.32

**Tabel 2.**

Hasil Uji Normalitas Data *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan Ibing Paleredan anggota UKM Pencaksilat UPI Kampus Sumedang

kelompok	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Nilai pretest	.198	25	.013	.878	25	.006
posttest	.230	25	.001	.805	25	.000

Berdasarkan hasil analisis data *pretest* dan *posttest* kemampuan Ibing Paleredan yang tersaji Tabel 2 diperoleh informasi bahwa nilai *pretest* memiliki *P-value* (Sig.) senilai 0,006, sementara nilai *posttest* memiliki *P-value* (Sig.) senilai 0,00. Nilai yang diperoleh dari hasil *pretest* kurang dari 0,05 sehingga  $H_0$  ditolak atau dapat dikatakan bahwa data berdistribusi tidak normal. Sementara nilai yang diperoleh dari *posttest* lebih dari 0,05 sehingga  $H_0$  diterima atau dengan kata lain data berdistribusi normal.

**Tabel 3.**

Hasil Perbedaan Rata-rata Kemampuan Ibing Paleredan Pencaksilat Data *Pretest* dan *Posttest* pada Anggota UKM Pencaksilat UPI Kampus Sumedang

			Nilai
Mann-Whitney U			.000
Wilcoxon W			325.000
Z			-6.144
Asymp. Sig. (2-tailed)			.000
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.		.000 <sup>a</sup>
	95% Confidence Interval	Lower Bound	.000
		Upper Bound	.000
Monte Carlo Sig. (1-tailed)	95% Confidence Interval	Lower Bound	.000

\*\*\*

	Upper Bound	.000
Sig.		.000 <sup>a</sup>

Berdasarkan hasil pengujian rata-rata kemampuan Ibing Paleredan tersebut, diperoleh informasi bahwa nilai *Sig.(1-tailed)* adalah 0,000 artinya kurang dari 0,05. Karena dalam pengujian hipotesis ini menggunakan pengujian satu arah, maka nilai tersebut atau 0,000 dibagi 2 sehingga diperoleh *P-value (sig-1 tailed)* senilai 0,000. Dari hasil ini pula dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, maka  $H_1$  diterima, artinya Bahwa penggunaan model Pendekatan IDEAS memberikan pengaruh terhadap kemampuan Ibing Paleredan terhadap anggota UKM Pencak silat UPI Kampus Sumedang. Peningkatannya dapat dilihat dari rata-rata *pretest* yaitu 48.84 dan rata-rata *posttest* yaitu 90.61 sehingga diperoleh rentang senilai 41.77 dan hasil ini menunjukkan adanya peningkatan.

### KESIMPULAN

Berdasarkan perolehan data yang kemudian diolah dan dianalisis dari penelitian yang telah dilaksanakan pada Anggota UKM Pencak silat UPI Kampus Sumedang selama 12 kali pertemuan, didapatkan kesimpulan sebagai berikut. Pembelajaran Seni Ibing Pencak Silat Melalui model pendekatan IDEAS Terhadap Kemampuan Ibing Paleredan. Hal ini terlihat dari uji hipotesis 1 diperoleh nilai *Sig (2-tailed)* yaitu 0,000. Hipotesis yang diajukan satu arah maka *Sig (2-tailed)* dibagi dua yaitu  $0,000/2$  menjadi *Sig (1-tailed)* sebesar 0,000. Nilai *Sig* pada tabel di atas  $\leq 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak sedangkan  $H_1$  diterima. Dapat dikatakan bahwa nilai *posttest* lebih baik daripada nilai *pretest* terhadap pembelajaran seni ibing pencak silat melalui model pendekatan IDEAS terhadap kemampuan ibing paleredan. Selain itu dilihat dari rata-rata nilai *pretest* yang diperoleh adalah 48,84 sedangkan rata-rata nilai *posttest* yang diperoleh adalah 90.61. Hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan ibing paleredan pada anggota UKM Pencak silat UPI Kampus Sumedang. Dapat disimpulkan  $H_1$  diterima yang artinya pembelajaran seni ibing pencak silat melalui model pendekatan IDEAS dapat meningkatkan kemampuan ibing paleredan.

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, penulis berharap penelitian ini dapat memberikan implikasi bahwa penelitian ini dapat memberikan implikasi dalam segi pembelajaran Pencak silat menggunakan Model Pendekatan IDEAS karena dengan model tersebut dapat meningkatkan kemampuan ibing paleredan pada anggota UKM Pencak silat UPI Kampus Sumedang.

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan karena gerak dasar Pencak silat terutama ibing paleredan anggota UKM Pencak silat UPI Kampus Sumedang sudah cukup baik maka pihak UKM atau Universitas bisa lebih memanfaatkan kegiatan Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak silat untuk meningkatkan kualitas para mahasiswa / anggota UKM dalam bidang olahraga Pencak silat.



Berdasarkan simpulan penelitian di atas, penulis merekomendasikan kepada beberapa pihak diantaranya sebagai berikut: Bagi anggota UKM, setelah pembelajaran atau program latihan dilaksanakan, sebaiknya anggota UKM mengulang kembali pembelajaran atau program latihan yang telah diberikan untuk meningkatkan kemampuan Ibing Paleredan dengan memperhatikan tingkat keselamatan dan dengan didampingi oleh orang tua. Bagi Pelatih, penerapan model pendekatan IDEAS dalam pembelajaran atau program latihan Pencak silat ini agar dijadikan acuan bagi para pelatih Pencak silat, sebagai usaha meningkatkan gerak dasar ibing paleredan. Pelatih diharapkan untuk memberi lebih banyak kesempatan kepada anggota UKM untuk secara aktif menggali dan memperoleh pengalaman baru tentang pembelajaran atau program latihan ibing paleredan. Oleh karena itu pelatih harus mampu menciptakan suatu alternatif pembelajaran atau program latihan yang mampu membuat anggota UKM menambah pengetahuan dan pengalamannya melalui pembelajaran atau program latihan yang lebih menyenangkan. Penelitian yang telah dilakukan ini merupakan bagian daripada proses yang cukup panjang dan memerlukan waktu yang cukup lama terutama pada saat program latihan diberikan. Bagi peneliti selanjutnya, peneliti menghimbau untuk lebih mengembangkan media pembelajaran yang digunakan untuk menunjang keberhasilan pembelajaran yang diberikan, agar anggota UKM Pencak silat tidak merasa bosan dalam mengikuti pembelajaran yang berulang kemudian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Aunurrahman. (2009). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung : Alfabeta
- Daryanto. (2010). *Belajar dan mengajar*. Bandung: CV. RYMA WIDYA
- Harsono, (1988). *COACHING dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*.
- Kriswanto, Erwin (2015). *PENCAKSILAT*, Yogyakarta.CV Pustaka Baru Press
- Maulana (2009). *Memahami Hakikat, Variabel, dan Instrumen Penelitian Pendidikan dengan Benar*. Bandung: Learn2live,n Live2Learn.
- Muhtar,Tatang. (2014). *Pencak Silat*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Sagala, H. Syaiful. (2016). *Konsep dan makna pembelajaran*. Bandung: Alfabeta
- Saputra, Y. (1998). *Pengembangan Kegiatan Ko dan Ekstrakurikuler*. Bandung : Depdikbud.
- Subarjah, Herman (2015). *Teori Pelatihan Olahraga*, Bandu
- Sucipto. (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Pencak Silat*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Sudirjo, E. (2013). pakem dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. *jurnal mimbar pendidikan dasar*, 17.

Sugiyono. (2007). *Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Suherman, Ayi. (2013). *Penelitian Pendidikan*. Cimahi: CV. Arjunalndra

Zuriah, N. (2005). *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Malang: PT. Bumi Aksara.