

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN FLEKSIBILITAS TINGKAT LANJUT DALAM PEMBELAJARAN PENCAK SILAT

Kholil Halbatullah, I.K. Budaya Astra, I.G. Suwiwa

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Pendidikan Ganesha

Singaraja, Indonesia

e-mail: { halbatullahkholil@gmail.com, astra_budaya@yahoo.com, suwiwagede@gmail.com } @undiksha.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan fleksibilitas tingkat lanjut dalam pembelajaran pencak silat. Jenis penelitian ini adalah penelitian pengembangan. Prosedur pengembangan bahan ajar menggunakan model Borg dan Gall meliputi 10 tahap yaitu: (1) penelitian dan pengumpulan informasi, (2) perencanaan, (3) Mengembangkan bentuk pendahuluan produk, (4) uji lapangan persiapan, dan (5) revisi produk utama, (6) uji lapangan utama, (7) pelaksanaan revisi produk, (8) uji lapangan operasional, (9) revisi produk akhir, (10) penyebaran dan pengimplementasian. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah kuisioner. Teknik analisis data yang digunakan yaitu deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa validasi bahan ajar ditinjau dari aspek isi adalah sangat baik dengan persentase 100%. Ahli mata pelajaran dengan persentase 100%. Validitas menurut para siswa terhadap model latihan fleksibilitas tingkat lanjut dalam pembelajaran pencak silat yang dikembangkan adalah (1) uji lapangan persiapan, (2) uji lapangan utama, (3) dan uji lapangan operasional memperoleh persentase masing-masing sebesar 96,7%, 98,6% dan 98,7% dengan kualifikasi sangat baik dan tidak ada revisi. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan model latihan fleksibilitas tingkat lanjut dalam pembelajaran pencak silat layak digunakan menurut uji ahli, uji coba lapangan persiapan, uji lapangan utama dan uji coba operasional. Penelitian ini diharapkan dapat dieksperimenkan untuk mengetahui keefektifannya dalam meningkatkan hasil belajar dan prestasi.

Kata kunci: pengembangan, fleksibilitas, pencak silat

Abstract

This The objectives of this research is to develop a more advance flexibility training model for pencak silat teaching. This research used development

research method based on Borg and Gall model which consists of 10 steps such as: (1) Research and Collecting Information, (2) Planning, (3) Developing preliminary product design, (4) Early field test, (5) Revision of the main product, (6) Main field test, (7) Execution of revised product, (8) Operational field test, (9) Revision of final product and (10) Implementing and deployment. In collecting the data, the researcher used questionnaire and data analysis technique being used are qualitative and quantitative analysis. The result of this research showed that validation of the teaching material, reviewed by its content had shows a very good result with 100% in percentage. Subject expert by 100% in percentage. The validity from the students against the Advance Flexibility Training Model in Pencak Silat teaching that being developed as such: (1) Early field test, (2) Main field test, (3) Operational field test, Each get a percentage of 96,7% , 98,6%, and 98,7% respectively with no revision and exceptional qualification. Based on the result, it can be concluded that an advance flexibility training model for pencak silat teaching can be implemented properly according to experts, early field main field, and operational field test result. This research is expected to be able to be experimented on to determine its effectiveness in improving student learning outcomes and achievements.

Keywords: Development, Flexibility, Pencak Silat.

1. Pendahuluan

Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia dimana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat melayu saat ini menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak di masa prasejarah (Lubis, 2013: 1). Pengertian pencak silat secara umum adalah merupakan metode bela diri yang diciptakan untuk mempertahankan diri dari bahaya yang dapat mengancam keselamatan dan pencak silat sebagai kinerja (keterampilan) pertahanan diri yang mempekerjakan kemampuan untuk membela diri, menangkis serangan dan akhirnya menyerang musuh, dengan senjata atau tanpa senjata.

Untuk mencapai prestasi ada empat rana yaitu fisik, teknik, strategi, dan mental. Yang paling dasar dalam pencak silat yaitu fisik. Seorang pesilat membutuhkan kelengkapan kondisi fisik agar mampu mendapatkan prestasi lebih tinggi disamping penguasaan teknik, strategi dan mental. Komponen kondisi fisik

antara lain, kekuatan, daya tahan, daya ledak otot atau power, kecepatan, koordinasi, fleksibilitas, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi. Putra, (2014: 1) menyatakan kondisi fisik ini beberapa diantaranya meliputi massa tubuh, kesiapan sendi-sendi otot, dan penyesuaian badan agar siap untuk bergerak aktif. Suryana dan Fitri (2017: 3), mengatakan bahwa aktivitas fisik adalah gerakan yang dilakukan otot-otot tubuh dan sistem penunjangnya. Untuk mencapai kesiapan tubuh dalam melakukan gerakan tersebut di perlukan pemanasan yang baik dan benar sesuai prosedur. Hal ini bertujuan untuk mengurangi resiko terjadinya cedera.

Pemanasan adalah aktivitas yang berisi gerakan-gerakan yang mendukung aktivitas inti dari olahraga yang akan dilakukan berikutnya. Aktivitas pemanasan berisikan peregangan statis, dinamis, dan gerakan-gerakan formal olahraga yang akan dilakukan. “Jika pemanasan membantu tubuh kita dalam membuat transisi dari keadaan istirahat ke aktivitas sedang maka pendinginan membuatnya kembali menjadi relax dan tenang setelah tubuh melakukan aktivitas latihan maupun pertandingan” (Arifin, 2015: 2). Pemanasan yang tepat akan menyiapkan kapasitas fisik yang diperlukan saat berolahraga. Pemanasan merupakan aspek terpenting dalam sesi latihan pencak silat. Para pesilat perlu melakukannya dengan benar, untuk memaksimalkan performa dan memperkecil resiko cedera. Pemanasan juga membantu pesilat berkonsentrasi pada pertandingan yang berlangsung. Pemanasan yang baik merupakan hal yang fundamental dalam memastikan sesi latihan yang produktif.

Tetapi dilihat dari kenyataannya, tidak jarang kita lihat banyak orang yang akan belajar pencak silat atau orang yang sudah mengikuti pencak silat tingkat lanjut tidak melakukan peregangan dengan baik dan benar. Karna seorang pelatih atau guru yang mengajar di sekolah atau ekstrakurikuler yang kurang pengetahuan tentang gerakan-gerakan, fungsi-fungsi dan tujuan gerakan pemanasan. Bisa dilihat berdasarkan dari penelitian observasi dengan melakukan wawancara dengan guru-guru pada tanggal 31 Januari 2019–03 Februari 2019. Berdasarkan observasi dan mendapatkan hasil wawancara peneliti mengumpulkan informasi mengenai keadaan di lapangan yang dilakukan dengan mengkaji keadaan di lapangan secara langsung dan melakukan analisis kebutuhan di

beberapa sekolah yaitu: SMKN 1 Singaraja, SMAN 1 Singaraja, SMKN 3 Singaraja, SMA LAB UNDIKSHA, SMAN 2 Singaraja, SMAN 1 Sukasada, SMA N 2 Singaraja dan SMKN 1 Singaraja ditemukan masalah yang sama. Seperti pemanasan yang dilakukan dalam pembelajaran pencak silat adalah pemanasan secara umum yaitu statis dan dinamis. Latihan fleksibilitas dilakukan namun tidak banyak dan tidak spesifik. Variasi model latihan fleksibilitas di sekolah masih kurang sehingga dapat mengakibatkan proses pembelajaran yang kurang optimal. Penyebab kurangnya fleksibilitas dalam pembelajaran pencak silat, siswa merasakan gerakan yang dilakukan sulit karena belum terbiasa dengan gerakan tersebut dan kurangnya latihan kelentukan pada saat melakukan pemanasan. Di beberapa sekolah pembelajaran pencak silat bahkan tidak diajarkan karena keterbatasan waktu, tempat, sarana dan prasarana serta keterbatasan pengetahuan guru terkait dengan pengetahuan pencak silat dan juga model latihan fleksibilitas. Dilihat dari permasalahan yang ada, jadi para siswa dan guru membutuhkan model latihan fleksibilitas tingkat lanjut yang nantinya dapat digunakan sebagai sumber belajar mandiri, melatih kelentukan bagi diri siswa sehingga mempermudah dalam melakukan gerakan-gerakan dalam pencak silat sehingga dapat meningkatkan prestasi dan dapat mengurangi resiko terjadinya cedera saat melakukan aktifitas pembelajaran atau latihan. Dengan tersedianya model latihan fleksibilitas yang sesuai dengan kebutuhan siswa, maka diharapkan pembelajaran akan berlangsung secara efektif dan efisien.

Fleksibilitas merupakan kemampuan dari sebuah sendi, otot dan ligamen disekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh” Sajoto, (1995: 9). Ibrahim, Polii dan Wungouw (2015: 2), mengatakan bahwa fleksibilitas merupakan kemampuan dari sebuah sendi, otot dan ligamen di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan. Sedangkan menurut Indrarti, dkk (2010: 25), mengatakan bahwa fleksibilitas adalah kemampuan sendi bergerak sesuai dengan ruang gerak sendinya. Alter, (1996: 3) kelentukan (flexibility) adalah kemampuan untuk menggerakkan otot beserta persendian pada seluruh daerah pergerakan. Cara terbaik meningkatkan fleksibilitas ialah dengan

latihan peregangan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan peregangan terhadap fleksibilitas.

Model latihan fleksibilitas tingkat lanjut dalam pembelajaran pencak silat ini merupakan gerakan-gerakan untuk menggerakkan kemampuan sendi, otot dan ligamen dan sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dengan ruang gerak maksimal yang di harapkan. Model latihan fleksibilitas tingkat lanjut ini merupakan model latihan fleksibilitas lanjutan dari model latihan fleksibilitas tingkat pemula, dimana model latihan tingkat pemula hanya melakukan gerakan-gerakan dasar, sedangkan model latihan fleksibilitas tingkat lanjut ini menggunakan gerakan-gerakan yang spesifik atau khusus yang dapat mendorong dan memotivasi pesilat atau siswa. Model latihan yang sebenarnya dapat membantu siswa dalam memahami, membayangkan dan mempraktikan model latihan yang akan dipelajari. Melalui model latihan tingkat lanjut, dapat ditampilkan cara-cara latihan fleksibilitas atau kelentukan yang tentunya latihan pemanasan tersebut berkaitan dengan gerakan-gerakan pencak silat yang dipelajari.

Model latihan ini cocok digunakan supaya siswa maupun guru atau pelatih, seseorang yang baru belajar latihan pencak silat dan juga yang sudah latihan pencak silat lanjut lebih aktif dalam proses latihan maupun pembelajaran. Melalui model latihan tersebut, siswa lebih gampang dalam belajar dan dapat melakukan pemanasan secara optimal sehingga dapat mengurangi resiko terjadinya cedera. Dalam pencak silat diperlukan fleksibilitas dalam gerakan-gerakannya, sehingga model ini cocok untuk digunakan dalam latihan pemanasan tingkat lanjut agar setelah melakukan atau belajar latihan pencak silat badan tidak terasa pegal karena telah melakukan pemanasan dengan baik dan benar. Berdasarkan latar belakang di atas maka diajukan penelitian “Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Tingkat Lanjut dalam Pembelajaran Pencak silat”.

Adapun tujuan dari penelitian dalam penelitian ini yaitu: (1) mendeskripsikan rancangan desain model latihan yang layak, mudah di mengerti dari aspek materi, aspek tampilan, dan aspek daya tarik untuk model latihan fleksibilitas tingkat lanjut dalam pembelajaran pencak silat; (2) mendeskripsikan

tanggapan ahli isi, model latihan fleksibilitas tingkat lanjut dalam pembelajaran pencak silat; dan (3) mendeskripsikan tanggapan siswa dalam uji lapangan persiapan, uji lapangan utama dan uji lapangan operasional terhadap model latihan fleksibilitas tingkat lanjut dalam pembelajaran pencak silat.

Pembelajaran adalah suatu sistem yang bertujuan untuk membantu proses belajar siswa, yang berisi serangkaian peristiwa yang dirancang, disusun sedemikian rupa untuk mempengaruhi dan mendukung terjadinya proses belajar siswa yang bersifat internal.

Kemendikbud (2013) menyatakan bahwa penjasorkes adalah mata pelajaran yang membekali siswa dengan pengetahuan tentang gerak jasmani dalam berolahraga serta faktor kesehatan yang dapat mempengaruhinya, keterampilan dalam melakukan gerak jasmani dalam berolahraga dan menjaga kesehatannya, serta sikap perilaku yang dituntut dalam berolahraga dan menjaga kesehatan sebagai suatu kesatuan yang utuh.

Secara umum model diartikan sebagai kerangka konseptual atau dasar yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan suatu kegiatan. Nasution dan Suharjana (2015: 2) mengatakan bahwa model dapat diartikan sebagai miniature suatu objek yang didesain untuk memudahkan proses visualisasi objek yang tidak dapat diamati, sehingga dapat dipahami secara sistematis.

Pengertian Latihan adalah suatu proses yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif dan merupakan upaya yang dilakukan untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut Siregar (2015: 5), latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya..Bompa (dalam Nugroho, 1994: 3) latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas.

Pengertian fleksibilitas adalah merupakan kemampuan dari sebuah sendi, otot dan ligamen disekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan.” Daya lentur (flexibility),

efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh” (Sajoto, 1995: 9). Dwidharto (2009: 21) mengatakan ‘kelentukan: kemampuan ini mengandung makna kualitas gerak pada persendian yang didukung oleh kualitas otot, tendon dan ligamen. Istilah kelentukan juga sering diidentikkan dengan kelentukan. Ibrahim, Polii dan Wungouw (2015: 2), mengatakan bahwa fleksibilitas merupakan kemampuan dari sebuah sendi, otot dan ligamen di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan. Indrarti, dkk (2010: 25), mengatakan bahwa fleksibilitas adalah kemampuan sendi bergerak sesuai dengan ruang gerak sendinya. Aras, Arsyad, dan Hasbiah (2017: 2) mengatakan fleksibilitas adalah kemampuan tubuh mengulur diri seluas-luasnya yang ditunjang oleh luasnya gerakan pada sendi.

Pencak silat merupakan seni beladiri tradisional yang berasal asli dari Nusantara, dan pencak silat merupakan bagian dari kebudayaan bangsa Indonesia berkembang sejalan dengan sejarah masyarakat Indonesia. Pengertian Pencak silat secara umum adalah merupakan metode bela diri yang diciptakan untuk mempertahankan diri dari bahaya yang dapat mengancam keselamatan dan kelangsungan hidup. Ada juga yang mengatakan bahwa pencak silat adalah gerak bela diri tingkat tinggi yang disertai dengan perasaan sehingga penguasaan gerak efektif dan terkendali. Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang berakar dari bangsa Melayu. Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela atau mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggalnya) terhadap lingkungan hidup atau alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa (Weda, 2014: 102.).

2. Metode

Model pembuatan produk dalam penelitian pengembangan ini adalah model Borg & Gally yang terdiri dari sepuluh tahapan (Tegeh dan Jampel, 2017:64). Pemilihan model ini didasarkan atas kesesuaian antara metode

pengembangan dengan produk yang dikembangkan. Keunggulan model Borg & Gall itu sendiri yaitu mampu menghasilkan suatu produk yang memiliki nilai validitas tinggi, karena melalui serangkaian uji coba dilapangan dan divalidasi ahli.

Model yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini adalah model Borg and Gall yang terdiri dari 10 (sepuluh) tahapan yaitu: (1) Penelitian dan pengumpulan informasi, (2) Perencanaan, (3) Mengembangkan bentuk pendahuluan produk, (4) Uji lapangan persiapan, (5) Revisi produk utama, (6) Uji lapangan utama, (7) Pelaksanaan revisi produk, (8) Uji lapangan operasional, (9) Revisi produk akhir, (10) Penyebaran dan pengimplementasian.

Tahap Penelitian dan pengumpulan informasi dalam tahap ini mencakup kajian pustaka, pengamatan kelas dan penyiapan laporan sebagai bagian dari seni.

Tahap Perencanaan mencakup mendefinisikan keterampilan, pernyataan tujuan dan tes skala kecil yang mungkin dikerjakan. Peneliti merencanakan model latihan fleksibilitas tingkat lanjut kemudian membuat produk tersebut sesuai dengan rancangan yang telah ditentukan. Produk yang dibuat berupa model latihan fleksibilitas tingkat lanjut yang terdiri dari gambar sikap awal, gambar pelaksanaan, gambar akhiran latihan fleksibilitas dan deskripsi dalam bentuk teks di bawahnya yang merupakan langkah-langkah melakukan gerakan pada gambar serta tujuan melakukan gerakan tersebut.

Tahap Mengembangkan bentuk pendahuluan produk mencakup persiapan pengembangan model latihan fleksibilitas tingkat lanjut dalam pembelajaran pencak silat ini telah dievaluasi oleh dua orang ahli isi yaitu satu orang dosen bidang pencak silat dengan gelar doktor, satu orang pelatih beladiri pencak silat dan tiga orang ahli mata pelajaran PJOK. Ahli isi ini berperan dalam pemberian saran dalam penyempurnaan produk yang akan diuji di lapangan.

Uji lapangan persiapan dilakukan pada tiga sekolah, dengan masing-masing sekolah diambil sebanyak dua siswa dengan cara mempraktikkan langsung gerakan yang sudah diberikan dengan bentuk modul, setelah melakukan siswa mengisi angket.

Revisi produk utama dilakukan setelah mendapatkan saran dari siswa dalam tahap uji lapangan persiapan, maka dilanjutkan dengan merevisi produk sesuai saran dan masukan dari siswa.

Uji lapangan utama dilakukan pada lima sekolah, dengan masing-masing sekolah diambil sebanyak enam siswa dengan cara mempraktikkan langsung gerakan yang sudah diberikan dengan bentuk modul, setelah melakukan siswa mengisi angket. Tujuan utama uji lapangan ini adalah menentukan kesuksesan produk baru dalam menemukan tujuannya dan mengumpulkan informasi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kursus dalam revisi berikutnya.

Pelaksanaan revisi produk dilakukan jika ada hal-hal yang disarankan oleh responden atau pakar pada uji lapangan utama. Uji lapangan operasional dilakukan pada sepuluh sekolah, dengan masing-masing sekolah diambil sebanyak empat siswa dengan cara mempraktikkan langsung gerakan yang sudah diberikan dengan bentuk modul, setelah melakukan siswa mengisi angket. Tujuan uji lapangan operasional adalah untuk menentukan apakah produk siap secara penuh digunakan di sekolah. Agar siap dilanjutkan secara penuh untuk penggunaan operasional, harus diuji secara menyeluruh setiap aspek. Setelah uji lapangan operasional lengkap dan data selesai dianalisis, revisi akhir keseluruhan dilaksanakan

Revisi produk akhir dilakukan sebagaimana disarankan oleh hasil uji lapangan operasional jika ada masukan untuk merevisi. Penyebaran dan pengimplementasian produk model latihan fleksibilitas tingkat lanjut ini dilaporkan pada pertemuan profesional dan dalam jurnal. Bekerja dengan penerbit yang memangku distribusi komersial. Memonitor distribusi untuk meningkatkan kontrol kualitas.

Penelitian ini mengumpulkan data menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif. Teknik analisis ini digunakan untuk mengolah data yang diperoleh melalui angket dalam bentuk Deskriptif persentase Tegeh dan Jampel, (2017:222). Rumus yang digunakan untuk menghitung persentase dari masing-masing subyek yang mengikuti dari sumber buku Tegeh dan Jampel (2017:222).

Jumlah responden yang menguji coba produk yaitu dua orang ahli isi, tiga orang ahli mata pelajaran, enam siswa dalam uji lapangan persiapan dengan menggunakan tiga sekolah, tiga puluh siswa dalam uji lapangan utama dengan menggunakan lima sekolah dan empat puluh siswa dalam uji lapangan operasional dengan menggunakan sepuluh sekolah.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket dalam bentuk pertanyaan terkait model latihan fleksibilitas tingkat pemula dalam pembelajaran pencak silat. Angket tersebut berisi pertanyaan-pertanyaan terkait model latihan fleksibilitas tingkat pemula dan petunjuk pelaksanaan model latihan fleksibilitas tingkat pemula. Angket digunakan untuk mengumpulkan data hasil review dari ahli isi dan ahli mata pelajaran, uji lapangan persiapan, uji lapangan utama dan uji lapangan operasional.

Penelitian pengembangan ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif. Teknik analisis ini digunakan untuk mengolah data yang diperoleh melalui angket dalam bentuk deskriptif persentase.

3. Hasil Dan Pembahasan

Pengembangan model latihan fleksibilitas tingkat lanjut dalam pembelajaran pencak silat berawal dari permasalahan yang ditemukan pada sekolah-sekolah, bisa dilihat berdasarkan dari penelitian observasi dengan melakukan wawancara dengan guru-guru pada tanggal 31 Januari 2019-03 Februari 2019. Melalui observasi dan wawancara peneliti mengumpulkan informasi mengenai keadaan di lapangan yang dilakukan dengan mengkaji keadaan di lapangan secara langsung dan melakukan analisis kebutuhan di tujuh sekolah yaitu: SMKN 1 Singaraja, SMAN 1 Singaraja, SMKN 3 Singaraja, SMA LAB Undiksha, SMAN 2 Singaraja, SMAN 1 Sukasada, SMA N 2 Singaraja dan SMKN 1 Singaraja ditemukan masalah yang sama. Seperti pemanasan yang dilakukan dalam pembelajaran pencak silat adalah pemanasan secara umum yaitu statis dan dinamis. Latihan fleksibilitas dilakukan namun tidak banyak dan tidak spesifik. Variasi model latihan fleksibilitas di sekolah masih kurang sehingga dapat mengakibatkan proses pembelajaran yang kurang optimal. Penyebab kurangnya

fleksibilitas dalam pembelajaran pencak silat, siswa merasakan gerakan yang dilakukan sulit karena belum terbiasa dengan gerakan tersebut dan kurangnya latihan kelentukan pada saat melakukan pemanasan.

Rancang Desain pengembangan ini menggunakan model Borg and Gall dengan sepuluh tahapannya yaitu (1) penelitian dan pengumpulan informasi, (2) perencanaan, (3) Mengembangkan bentuk pendahuluan produk, (4) uji lapangan persiapan, dan (5) revisi produk utama, (6) uji lapangan utama, (7) pelaksanaan revisi produk, (8) uji lapangan oprasional, (9) revisi produk akhir, (10) penyebaran dan pengimplementasian. Dari tahapan tersebut menghasilkan model latihanfleksibilitas tingkat lanjut dalam pembelajaran pencak silat.

Hasil validitas menurut para ahli terhadap model latihan fleksibilitas tingkat lanjut dalam pembelajaran pencak silat yang dikembangkan adalah sebagai berikut: (1) menurut ahli isi memperoleh presentase 100% dengan kualifikasi sangat baik, (2) menurut ahli mata pelajaran memperoleh presentase 100% dengan kualifikasi sangat baik. Hasil validitas menurut para siswa terhadap model latihan fleksibilitas tingkat lanjut dalam pembelajaran pencak silat yang dikembangkan adalah (1).uji lapangan persiapan, (2) uji lapangan utama, (3) dan uji lapangan oprasional memperoleh presentase masing-masing sebesar 96,7%, 98,6% dan 98,7% dengan kualifikasi sangat baik dan tidak ada revisi.

Implikasi penelitian didasarkan atas pertimbangan-pertimbangan teoritik dan empiris, beberapa implikasi diantaranya adalah sebagai berikut.

(1). Dapat digunakan sebagai sumber belajar mandiri, melatih kelentukan bagi diri siswa sehingga mempermudah dalam melakukan gerakan-gerakan dalam pencak silat sehingga dapat meningkatkan prestasi. (2). Memberikan guru atau pelatih model latihan alternatif yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran. (3). Mempercepat penguasaan gerakan dalam pembelajaran pencak silat. (4). Menambah pengetahuan dari gerakan peregangan terkait model latihan fleksibilitas. (5). Dapat menerapkan pengetahuan yang didapatkan siswa untuk kemajuan dirinya. (6). Dapat digunakan sebagai model latihan alternatif dalam proses pembelajaran. (7). Mengurangi resiko terjadinya cedera.

4. Simpulan dan Saran

Rancang Desain pengembangan ini menggunakan model Borg and Gall dengan sepuluh tahapannya yaitu (1) penelitian dan pengumpulan informasi, (2) perencanaan, (3) Mengembangkan bentuk pendahuluan produk, (4) uji lapangan persiapan, dan (5) revisi produk utama, (6) uji lapangan utama, (7) pelaksanaan revisi produk, (8) uji lapangan oprasional, (9) revisi produk akhir, (10) penyebaran dan pengimplementasian. Dari tahapan tersebut menghasilkan model latihan fleksibilitas tingkat lanjut dalam pembelajaran pencak silat..

Hasil validitas menurut para ahli terhadap model latihan fleksibilitas tingkat lanjut dalam pembelajaran pencak silat yang dikembangkan adalah sebagai berikut: (1) menurut ahli isi memperoleh presentase 100% dengan kualifikasi sangat baik, (2) menurut ahli mata pelajaran memperoleh presentase 100% dengan kualifikasi sangat baik.

Hasil validitas menurut para siswa terhadap model latihan fleksibilitas tingkat lanjut dalam pembelajaran pencak silat yang dikembangkan adalah (1).uji lapangan persiapan, (2) uji lapangan utama, (3) dan uji lapangan oprasional memperoleh presentase masing-masing sebesar 96,7%, 98,6% dan 98,7% dengan kualifikasi sangat baik dan tidak ada revisi.

Adapun saran yang disampaikan berdasarkan pengembangan model latihan fleksibilitas tingkat lanjut dalam pembelajaran pencak silat ini adalah: Bagi siswa, siswa disarankan menggunakan model latihan fleksibilitas tingkat lanjut dalam pembelajaran pencak silat yang dikembangkan dapat digunakan sebagai sumber belajar mandiri, untuk mempermudah dan memperjelas pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran. Bagi Guru, guru disarankan memanfaatkan model latihan fleksibilitas tingkat lanjut dalam pembelajaran pencak silat sebagai nahan alternatif yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran. Bagi sekolah, sekolah disarankan agar menyimpan model latihan fleksibilitas tingkat lanjut dalam pembelajaran pencak silat ini dapat dijadikan model pembelajaran yang bermanfaat dalam mata pelajaran penjasorkes dan bisa menjadi salah satu koleksi model pembelajaran yang dapat digunakan di sekolah. Bagi peneliti, setelah penelitian ini menghasilkan sebuah model latihan fleksibilitas tingkat lanjut dan

dapat menerapkan teori-teori yang didapat dalam pelaksanaan penelitian. Serta dapat menambah pengalaman peneliti mengenai pembelajaran dengan menggunakan model latihan fleksibilitas tingkat lanjut dalam pembelajaran pencak silat. Untuk peneliti lain yang sejenis, penelitian ini dapat juga digunakan sebagai referensi.

Daftar Rujukan

- Alter, Michael J. 1996. "300 Teknik Peregangan Olahraga. Florida International University.
- Ali, M. Aras Djohan. Arsyad Abdullah. Hasbiah Nurhikmawaty. 2017 "Hubungan Antara Fleksibilitas Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kecepatan Renang". Tersedia pada https://www.researchgate.net/publication/322928386_HUBUNGAN_ANTARA_FLEKSIBILITAS_DAN_KEKUATAN_OTOT_LENGAN_DENGAN_KECEPATANRENANG (diakses pada 4 Desember 2018).
- Arifin, Zenal. 2015. "Aktivitas Pemanasan dan Pendinginan pada Siswa Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri Se-Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang". Tersedia pada <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/view/4630> (diakses pada 4 Desember 2018).
- Asisten Deputi Olahraga Pendidikan Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. 2014. "Jurnal Olahraga Pendidikan". Tersedia pada http://kemenpora.go.id/ebook/Jurnal_OdIk_Kemenpora_vol_1_Mei_2014.pdf (diakses pada 4 Desember 2018).
- Indrarti, dkk. 2010. Kesehatan Olahraga Panduan untuk Pelatih Olahragawan Usia Dini. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Lubis, Johansyah dan Wardoyo, Hendro. 2014. Pencak Silat Edisi kedua. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Nasution dan Suharjana. 2015. "Pengembangan Model Latihan Sepak Bola Berbasis Kelincahan dengan Pendekatan Bermain". Tersedia pada

<https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view/6241> (diakses pada 4 Desember 2018).

Putra, Ranu Baskora Aji. 2014 “Journal of Physical Education, Health and Sport”. Software Tentang Fleksibilitas Atlet Senam. Tersedia pada <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs/article/viewFile/3007/3048> (diakses pada 4 Desember 2018).

Sajoto. 1995. Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olah Raga. Semarang: Dahara Prize

Siregar, Irwansyah. 2015. “Pengembangan Model Latihan Dribbling Bola dengan Pendekatan Bermain”. Tersedia pada <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/gk/article/view/7416> (diakses pada 4 Desember 2018).

Tegeh, I Made dan Jampel, I Nyoman. 2017. Metode Penelitian Pengembangan. Singaraja: Undiksha.

Tegeh, I Made dan Kirna. 2010. Metode Penelitian Pengembangan Pendidikan. Singaraja: Undiksha.

Weda, Moh Nurkholis. 2015. “Implementasi Nilai Nilai Pembentukan Sikap dalam Pencak Silat Terhadap Perilaku Mahasiswa Prodi Penjaskesrek UNP Kediri”. Tersedia pada <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/article/view/650/458> (diakses pada 4 Desember 2018).