

**PELAKSANAAN KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
PENCAK SILAT BAGI SISWA TUNAGRAHITA
RINGAN DI SLBN 1 PAINAN**

(deskriptif kualitatif)

SKRIPSI

untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
VIONA NURUL ADHA
140031439

**JURUSAN PENDIDIKAN IJAR BIASA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN SKRIPSI

PELAKSANAAN KEGIATAN EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT
BAGI SISWA TUNAGRAHITA RINGAN
DI SLB N 1 PAINAN


Nama : Viona Nurul Adha
Nim/Op : 14003149/2014
Jurusan/ Prodi : Pendidikan Luar Biasa
Fakultas : Ilmu Pendidikan

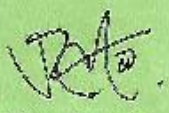
Padang, November 2019

Disetujui Oleh


Pembimbing Akademik

Mahasiswa


Dra. Fatmawati, M.Pd
NIP.19580110 198503 2009


Viona Nurul Adha
NIM. 14003149

Mengetahui
Ketua Jurusan PLB FKIP UNI*


Dr. Nurhastuti, M.Pd
NIP.19681125 199702 2001

PENGESAHAN TTM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji

Jurusan Pendidikan Luar Biasa, Fakultas Ilmu Pendidikan,

Universitas Negeri Padang

Judul : Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Bagi Siswa
Turagrahita Ringan di SLBN 1 Painan

Nama : Viona Nurul Adha

NIM/BP : 14003149/2014

Jurusan : Pendidikan Luar Biasa




Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, November 2019

Tim Penguji

- | | Nama |
|------------|-------------------------|
| 1. Ketua | : Dra. Fatmawati, M.Pd. |
| 2. Anggota | : Drs. Ardial, M.Pd. |
| 3. Anggota | : Armaini, S.Pd. M.Pd. |

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 

Surat Pernyataan

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul " Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Bagi Siswa Tunagrahita Ringan di SLB N 1 Padang", adalah hasil karya saya sendiri
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepastakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Oktober 2019



Viona Nurul Adha

NIM/BP:14003149/2014

ABSTRAK

Viona Nurul Adha. 2019. “Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Bagi Siswa Tunagrahita Ringan di SLB N 1 Painan ” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Luar Biasa, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini dilatarbelakangi pada studi kasus pada sekolah luar biasa yang terdapat di Kab Pesisir Selatan yaitu SLB N 1 Painan. Studi kasus ini merujuk pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat bagi siswa tunagrahita ringan.

Berdasarkan hasil *grand tour* yang peneliti lakukan, peneliti mengamati bahwa sekolah ini merupakan salah satu sekolah yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga, salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan merupakan olahraga bela diri pencak silat.

Perkembangan siswa melakukan kegiatan ini sangat baik, siswa mengikuti kegiatan dengan sangat baik. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif, yang difokuskan kepada pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler, hambatan pada saat kegiatan berlangsung, dan cara mengatasi hambatan yang terjadi pada saat kegiatan terjadi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui teknik observasi, wawancara dan dokumentasi.

Hasil penelitian ini yaitu pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat dilaksanakan dalam waktu dua kali seminggu dan diajarkan dari dasar. Dalam pelaksanaannya terdapat hambatan pada semangat anak dalam latihan dan cara mengatasinya yaitu dengan guru lebih sabar lagi menghadapi serta kembali membangkitkan semangat siswa dengan memberikan hadiah.

Kata Kunci : Pencak Silat, Tunagrahita Ringan, Ekstakurikuler.



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UPT BAHASA UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Kampus UNP Jl. Prof. Hamka Air Tawar Padang 25131
Email bb@unp.ac.id Website <http://upthahasa.unp.ac.id>



ABSTRACT

Vinna Nurul Adha, 2019. The Implementation of Teaching Pencak Silat as the Extracurricular Activity to the Students with Mild Mental Retardation at SLB N 1 Paiman. Thesis. Padang: Department of Special Education, Faculty of Education, Universitas Negeri Padang.

This study is motivated by the case study conducted at SLB (a school for students with special needs) Negeri 1 Paiman, Pesisir Selatan District. The case study was addressed to pencak silat extracurricular activities for students with mild mental retardation. Based on the results of her grand tour, the researcher observed that this school was one of the schools administering sports extracurricular activities, one of which was pencak silat self-defense. The students' development in doing this activity was very good, and they followed the activities very well. This is a qualitative descriptive study focusing on the implementation of extracurricular activities, the obstacles during the activities, and the ways to overcome such obstacles. The data were collected using observation, interview and documentation techniques. The results of this study show that pencak silat as the extracurricular activity was carried out twice a week. The students were taught basic skills in pencak silat. The obstacle found in its implementation is related to the students' lack of enthusiasm during the exercise. To overcome such obstacles, the teacher is encouraged to be more patient in dealing with the students' attitude and to be more creative in re-awakening the students' enthusiasm such as giving gifts to the students who perform well.

Verified by:
Coordinator of Translation Bureau
UPT Bahasa UNP

Fauzia Rozani Syafei, MA
NIP. 19660424 199002 2 001

Follow us on :

IG: [unp_bahasa](https://www.instagram.com/unp_bahasa) | FB: [Balai Bahasa UNP](https://www.facebook.com/Balai-Bahasa-UNP) | Twitter: [upthahasaunp](https://twitter.com/upthahasaunp)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karuniaNYA kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pelaksanaan Kegiatan Ektrakurikuler Pencak Silat Bagi Siswa Tunagrahita Ringan di SLB 1 Painan” skripsi ini terdiri dari lima bab, Bab I Pendahuluan terdiri dari latar belakang, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian. Bab II Landasan Teori terdiri dari hakekat ekstrakurikuler, pencak silat, siswa tunagrahitaringan dalam belajar pencak silat, penelitian relevan, dan kerangka konseptual. Bab III Metodologi Penelitian terdiri dari jenis penelitian, tempat penelitian, instrument penelitian, sampel sumber data, pengumpulan data dan teknik analisis data, rencana pengujian keansahan data. Bab IV Hasil dan Pembahasan terdiri dari deskripsi umur, deskripsi hasil penelitian, temuan hasil penelitian, dan pembahasan hasil penelitian. Dan yang terakhir Bab V Simpulan dan Saran, yang berisi simpulan dari hasil penelitian serta saran yang peneliti berikan

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah bersedia dan meluangkan waktunya untuk membimbing penulis dan juga kepada pihak – pihak yang telah membantu penulis dalam penulisan proposal ini. Kritik dan saran sangat penulis butuhkan untuk menunjang kesempurnaan skripsi ini.

Padang, November 2019

Viona Nurul Adha

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrahman nirrahim. Puji dan syukur paling dalam peneliti ucapkan kepada yang Maha Esa, Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Karena dari Dia-lah segala sesuatunya dimulai, sumber kekuatan, tempat bergantung, meminta dan memohon. Peneliti mengucapkan terima kasih atas dukungan, bimbingan serta doa dari banyak pihak sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu peneliti mengucapkan kepada :

1. Untuk yang tersayang, terkasih dan tercinta Mama, Papa, Bg Rio, Bg Rizky terima kasih sudah menjadi supporter dibarisan depan menyelesaikan gelar sarjana ini. Untuk Mama, terima kasih perjuangan dan pengorbanan Mama selama ini, terima kasih selalu mensupport apapun Vio lakukan baik itu dalam prestasi ataupun pendidikan, maafkan anakmu yang belum mampu membalasnya. Untuk Papa terima kasih banyak telah menjadi pahlawan keluarga dan selalu menjadi penyemangat disetiap apapun yang Vio lakukan. Untuk Abg terima kasih untuk segalal support yang diberikan.
2. Ketua Jurusan PLB FIP UNP, Ibu Dr. Nurhastuti, S.Pd, M.Pd. Ibu, terima kasih banyak sudah memberikan kemudahan, kelancaran dalam urusan administrasi selama peneliti mengurus skripsi ini. Sekretaris Jurusan PLB FIP UNP, Bapak Drs. Ardisal, M.Pd. Terima Kasih banyak pak, atas Kemudahan dan semangat untuk peneliti menyelesaikan skripsi ini. Semoga bapak sehat selalu. Aamiin

3. Kepada pembimbing, Bapak Dra.Fatmawati, M.Pd. Terima kasih banyak Vio ucapkan kepada ibuk, sudah meminta Vio untuk belajar terus dan terus, sudah membimbing Vio dari awal kuliah hingga pengerjaan skripsi ini, telah mendukung dan memberi semangat kepada Vio untuk kegiatan diluar kampus dan juga selalu mengingatkan jangan lupa untuk menyelesaikan pendidikan. Semoga Ibuk selalu dilimpahi rahmat dan karunia oleh Allah SWT.
4. Kepada dewan penguji skripsi, Bapak Drs. Ardisal, M.Pd dan Ibu Armaini S.Pd, M.Pd terima kasih telah bersedia menjadi penguji skripsi saya sehingga skripsi yang saya buat menjadi lebih sempurna lagi. Kepada bapak ibu staf pegawai di lingkungan kampus PLB FIP UNP terima kasih telah membantu banyak hal selama saya berkuliah dan menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepala SLB Negeri 1 Painan, Pak Jamilus, S.Pd beserta majelis guru dan staff SLB Negeri 1 Painan. Atas segala kemudahan dan dukungannya dalam peneliti menyelesaikan penelitian ini.
6. Kepada Dugong a.k.a Kak Popy, Uni Cebong (uni Ilva), Cipir, mbak Ola, Tata, Iput, Ridho Perosa terima kasih sudah mau mendengarkan keluhan dari saya yang selalu penuh drama ini terima kasih untuk nasehat, petuah, petualangan, dan pengalaman yang berharga. Semoga suatu hari nanti kita bisa bertualang lagi. Terima kasih telah menemani penelitian (khusus Dugong)
7. Kepada Haris Pratama, terima kasih atas nasehat dan semangat yang sudah diberikan dan terima kasih atas segala bantuan yang telah diberikan.
8. Kepada keluarga besar perguruan PS KPHC Tuan Gadang Batipuah Padang Panjang terima kasih telah menjadi keluarga dan rumah kedua bagi Vio

selama ini, terima kasih telah menjadi tempat untuk menambah ilmu dan kemandirian, terima kasih kepada nasehat-nasehat yang telah diberikan. Kepada PPLP Sumbar terima kasih pengalaman suka maupun dukanya selama berada di asrama dan terima kasih juga telah menjadi tempat untuk melanjutkan prestasi yang ada.

9. Rekan-rekan angkatan 2014 semuanya, terima kasih banyak atas pengalaman selama ini.
10. Kepada semua pihak yang sudah menolong tetapi tidak bisa disebutkan satu-persatu.

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	i
ABSTRACK	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORI.....	
A. Ekstrakurikuler	7
1. Pengertian Ekstrakurikuler	7
2. Fungsi dan Tujuan Esktrakurikuler	8
3. Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler	9
4. Kegiatan Ekstrakurikuler.....	10
5. Evaluasi Kegiatan Ekstrakurikuler	13
B. Pencak Silat	14
1. Pengertian Pencak Silat	14
2. Kaidah Pencak Silat.....	15
3. Hakikat Pencak Silat.....	15
4. Aspek Pencak Silat	16
5. Perguruan Pencak Silat.....	17
6. Organisasi Pencak Silat	18

7. Teknik Dasar Pencak Silat.....	18
8. Kategori Tunggal.....	33
9. Kategori Ganda.....	34
10. Kategori Beregu.....	35
C. Siswa Tunagrahita Ringan Dalam Belajar Pencak Silat	35
D. Penelitian Yang Relevan	36
F. Kerangka Berpikir	36
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Metode , dan Alasan Menggunakan Metode	38
B. Tempat Penelitian	38
C. Instrumen Penelitian	38
D. Sampel Sumber Data	39
E. Teknik Pengumpulan Data.....	39
F. Teknik Analisis Data	41
G. Rencana Pengujian Keabsahan Data.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHSAN	45
A. Deskripsi Umur.....	45
B. Deskripsi Hasil Penelitian.....	46
C. Temuan	49
D. Pembahasan Hasil Penelitian	51
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	55
A. Simpulan	55
B. Saran	55
DAFTAR RUJUKAN	58
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir Peneliti	37
---	----

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia sebagai makhluk yang diciptakan oleh Allah Yang Maha Kuasa mempunyai hak yang melekat pada dirinya yang dibawa semenjak lahir sebagai anugerah dari Allah. Manusia mempunyai berbagai hak dan kewajiban yang sama dan juga harus terpenuhi, salah satu hak yang harus terpenuhi pada manusia yaitu hak untuk mendapatkan pendidikan yang layak. Termasuk bagi siswa yang memiliki hambatan baik itu dari segi fisik, mental ataupun intelegensi, mereka berhak untuk mendapatkan pelayanan pendidikan.

Pelayanan pendidikan terdiri dari pelayanan pendidikan akademik dan pelayanan pendidikan non akademik. Adapun pelayanan pendidikan akademik yaitu, pembelajaran yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan sedangkan pelayanan non akademik yaitu ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler merupakan salah satu kegiatan belajar yang dilakukan di luar kelas oleh pihak sekolah dalam rangka membimbing dan melatih kemampuan yang dimiliki oleh siswa. Kegiatan ekstrakurikuler ini dilaksanakan diluar proses belajar mengajar baik itu dilakukan didalam lingkungan sekolah maupun diluar sekolah, dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan serta bakat yang telah dimiliki oleh siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler yang ada disekolah salah satunya yaitu olahraga pencak silat. Pencak silat merupakan salah satu olahraga beladiri yang berasal dari Indonesia, pencak silat sendiri diartikan sebagai permainan / keahlian yang mempunyai unsur elak dan serang untuk mempertahankan diri dari serangan lawan baik itu menggunakan atau tanpa senjata. Ekstrakurikuler pencak silat tidak hanya diperuntukkan untuk anak normal saja namun juga untuk anak berkebutuhan khusus salah satunya anak tunagrahita.

Anak tunagrahita adalah anak yang memiliki tingkat kecerdasan dibawah rata-rata sehingga mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas tugas akademik, menjalin komunikasi, serta hubungan sosial. Anak tunagrahita memiliki tiga klasifikasi salah satunya yaitu tunagrahita ringan yang mana tingkat kecerdasan tunagrahita ringan berkisaran 50 – 70, mereka juga termasuk kelompok mampu didik, masih bisa diajarkan membaca, menulis, dan berhitung. Anak tunagrahita ringan biasanya mampu menyelesaikan pendidikan setingkat kelas IV pada sekolah dasar umum. Anak yang tergolong tunagrahita ringan memiliki kelebihan dan kemampuan serta kondisi fisik mereka yang tidak terlalu mencolok.

Berdasarkan hasil *grand tour* yang peneliti lakukan di SLB N 1 Painan, peneliti mengamati bahwa sekolah ini merupakan salah satu sekolah yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Peneliti memperoleh gambaran bentuk sekolah yang sangat bagus serta memiliki halaman yang sangat memadai bagi peserta didik untuk melakukan segala aktivitas dengan keinginan siswa.

Setelah peneliti sudah berada di ruang lingkup sekolah, peneliti menemukan satu kelompok siswa yang melakukan kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu pencak silat. Peneliti melihat siswa sangat antusias dalam melakukan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler ini berjumlah sebanyak tiga orang siswa dan memiliki hambatan tunagrahita ringan. Awal mula siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler ini berawal dari ajakan dari guru pembimbing. Setelah siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler ini siswa merasakan manfaatnya seperti siswa menjadi lebih sehat, fisik siswa menjadi lebih kuat, siswa menjadi lebih aktif bergerak dan mampu melindungi diri sendiri.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan kepala sekolah, menyatakan bahwa pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler ini dilakukan untuk mengetahui minat dan bakat siswa dibidang olahraga khususnya dipencak silat dan nantinya bisa dikembangkan diluar sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler pencak silat ini dilaksanakan secara bertahap dan diajarkan dari gerakan yang paling dasar sehingga pencak silat ini mudah dipahami dan dipelajari oleh siswa. Hal ini sejalan dengan pernyataan guru pembimbing ekstrakurikuler pencak silat bahwa siswa dilatih pencak silat dengan cara yang bertahap sehingga siswa dapat lebih mudah memahami dan melakukan gerakan pencak silat mengingat yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler ini adalah siswa tunagrahita ringan.

Dari beberapa jenis ekstrakurikuler yang dilaksanakan di SLB N 1 Painan, peneliti sangat tertarik pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga pencak

silat, selain karena siswa tunagrahita ringan sangat antusias mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat ini, guru pembimbing juga ingin mengetahui apa saja bakat yang dimiliki oleh siswa dan juga kegiatan ekstrakurikuler di sekolah tersebut juga berkembang. Dimana siswa tidak hanya mengembangkan kemampuan pencak silat dilingkungan sekolah saja, akan tetapi siswa bisa menggunakan kemampuan pencak silatnya dalam penampilan acara pentas seni sekolah maupun di luar sekolah.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pelaksanaan Ekstrakurikuler Pencak Silat Bagi Siswa Tunagrahita Ringan Di SLB N 1 Painan”.

B. Fokus Penelitian

Agar peneliti lebih fokus dan terarah, penelitian ini di fokuskan pada :

1. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat bagi siswa tunagrahita ringan di SLB N 1 Painan.
2. Kendala yang dihadapi oleh guru pembimbing saat pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat bagi siswa tunagrahita ringan di SLB N 1 Painan.
3. Usaha yang dilakukan oleh guru dalam menghadapi kendala pada pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat bagi siswa tunagrahita ringan di SLB N 1 Painan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan peneliti dalam latar belakang dan fokus penelitian, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

“Bagaimanakah Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Bagi Siswa Tunagrahita Ringan di SLBN 1 Painan?”.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian merupakan tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini. Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan bagaimana pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat bagi siswa tunagrahita ringan di SLB N 1 Painan.
2. Mendeskripsikan apa saja kendala yang dihadapi guru saat pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat bagi siswa tunagrahita ringan di SLB N 1 Painan.
3. Mendeskripsikan bagaimana usaha guru dalam mengatasi kendala saat pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat bagi siswa tunagrahita ringan di SLB N 1 Painan.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian perlu dirumuskan agar hasil penelitian yang diperoleh berguna untuk apa dan siapa. Adapun manfaat penelitian antara lain adalah sebagai berikut.

1. Bagi guru pembimbing
Dapat dijadikan sebagai acuan dalam melatih ABK untuk meningkatkan kemampuan ABK agar lebih baik lagi.
2. Bagi peneliti

Dapat menambah pengalaman dalam melatih ABK dalam pencak silat, serta menambah ilmu pengetahuan dan wawasan tentang cara melatih ABK dalam pencak silat. Dan juga bisa diterapkan dikemudian hari.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Dapat menjadi acuan dan bahan referensi untuk melaksanakan ataupun melanjutkan penelitian tentang ABK berlatih pencak silat.

4. Bagi Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI)

Bisa memasukkan cabang olahraga pencak silat sebagai salah satu cabang olahraga di *Paralympic*, baik itu untuk daerah, nasional maupun internasional. Agar bakat – bakat yang ada pada dalam diri ABK bisa tersalurkan dan menjadi prestasi yang membanggakan terutama pencak silat.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Ekstrakurikuler

1. Pengertian Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat dan kemampuan diluar bidang akademik. Kegiatan ekstrakurikuler ini diadakan secara swadaya dari sekolah maupun siswa/siswi itu sendiri untuk merintis kegiatan diluar jam pelajaran sekolah. Kegiatan dari ekstrakurikuler ini sendiri dapat berbentuk kegiatan seni, olahraga, dan kegiatan lainnya yang bertujuan untuk kemajuan siswa/siswi itu sendiri. Agar kegiatan terlaksana secara efektif harus dipersiapkan secara matang, serta perlunya kerja sama antara pihak sekolah dengan pihak yang dibutuhkan.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan yang dilaksanakan diluar jam pelajaran yang ditujukan untuk membantu perkembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, minat dan bakat mereka melalui kegiatan, yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidikan atau tenaga kependidikan yang mempunyai kemampuan dan wewenang di sekolah (Joko, 2008).

Berdasarkan penegertian diatas maka dapat dimaknai ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengembangan minat dan bakat pada siswa sesuai dengan potensi dan kompetensi yang dimiliki oleh siswa yang

dilaksanakan diluar proses belajar mengajar, yang mana kegiatan ekstrakurikuler ini dapat dilaksanakan dalam bentuk kegiatan seni, olahraga, kepribadian dan sebagainya yang bertujuan untuk kemajuan diri siswa dan siswa dimana kegiatan ini diselenggarakan oleh lembaga kependidikan. Begitupun juga dengan sekolah luar biasa juga menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler, sesuai dengan peraturan yang tertera pada Permendiknas RI No. 39 Th. 2008 tentang Pembinaan Siswa Pasal (2) yang berbunyi “Sasaran pembinaan kesiswaan meliputi siswa taman kanak-kanak (TK), taman kanak-kanak luar biasa (TKLB), sekolah dasar (SD), sekolah dasar luar biasa (SDLB), sekolah menengah pertama (SMP), sekolah menengah pertama luar biasa (SMPLB), sekolah menengah atas (SMA), sekolah menengah atas luar biasa (SMALB), dan sekolah menengah kejuruan (SMK).

2. Fungsi dan Tujuan Esktrakurikuler

Fungsi kegiatan ekstrakurikuler yaitu kegiatan yang dimaksudkan untuk lebih mengaitkan antara pengetahuan yang diperoleh dalam prograam kurikulum dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan (Ario, 2012). Berdasarkan Permendikbud RI No 62 Th 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah menyatakan bahwa tujuan dari diselenggarakannya kegiatan ekstrakurikuler ini adalah untuk mengembangkan potensi, bakat,minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian pendidikan nasional.

3. Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler

Pelaksanaan merupakan suatu kegiatan yang melakukan atau melaksanakan segala sesuatu yang telah direncanakan untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut pandangan (Hartati, Sukirman, 2010) menyatakan bahwa pelaksanaan merupakan kegiatan melaksanakan apa-apa yang telah direncanakan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan adalah suatu kegiatan yang melaksanakan rangkaian kegiatan yang telah direncanakan guna untuk mencapai tujuan tertentu, berkaitan dengan kegiatan ekstrakurikuler maka dapat disimpulkan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler yaitu melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan oleh lembaga pendidikan dan pendidik guna untuk mencapai tujuan tertentu.

4. Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran biasa, pada waktu libur, didalam maupun diluar sekolah, secara rutin atau hanya pada waktu tertentu saja. Menurut (Hadiyanto,2013) kegiatan ekstrakurikuler dapat dilakukan sebagai berikut.

- a. Pembinaan ketaqwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, mencakup:
 - 1) Kegiatan peribadatan sesuai dengan ketentuan agama masing-masing
 - 2) Memperingati hari besar agama
 - 3) Melaksanakan perbuatan amaliah sesuai dengan norma agama

- 4) Membina toleransi kehidupan antar umat beragama
 - 5) Mengadakan kegiatan lomba yang bersifat keagamaan
- b. Pembinaan kehidupan berbangsa dan bernegara, mencakup:
- 1) Melaksanakan kegiatan upacara bendera pada hari-hari besar nasional, dan hari yang ditetapkan oleh sekolah
 - 2) Melaksanakan bakti sosial/masyarakat
 - 3) Mengadakan lomba karya tulis
 - 4) Melaksanakan latihan bela negara
- c. Pembinaan pendidikan pendahuluan bela negara
- 1) Melaksanakan tata tertib sekolah
 - 2) Mempelajari dan menghayati sejarah perjuangan bangsa
 - 3) Melaksanakan wisata untuk siswa pencinta alam, kelestarian alam, dan lingkungan
 - 4) Mempelajari dan menghayati semangat perjuangan para pahlawan (napaktilas).
- d. Pembinaan kepribadian dan budi perkerti luhur, mencakup:
- 1) Melaksanakan pedoman penghayatan dan pengamalan pancasila
 - 2) Melaksanakan tata krama pergaulan
 - 3) Menumbuhkan dan meningkat kesadaran rela berkorban dengan jalan melaksanakan perbuatan amal untuk meringankan beban dan penderitaan orang lain
 - 4) Meningkatkan sikap hormat siswa terhadap orang tua, guru dan sesama siswa dilingkungan masyarakat.

- e. Pembinaan kesegaran jasmani dan daya kreasi, mencakup:
- 1) Meningkatkan kesadaran hidup sehat dilingkungan sekolah, rumah dan masyarakat
 - 2) Mengadakan berbagai kegiatan olahraga di sekolah
 - 3) Melaksanakan berbagai perlombaan olahraga disekolah
 - 4) Melaksanakan kegiatan senam pagi Indonesia, senam kesegaran jasmani dan olahraga lainnya
 - 5) Melaksanakan usaha kesehatan sekolah
 - 6) Melaksanakan pemeliharaan keindahan sekolah, penghijauan, dan kebersihan sekolah
 - 7) Melaksanakan kegiatan pencegahan penyalahgunaan obatan terlarang, minuman keras dan merokok
 - 8) Meningkatkan kesehatan mental.
- f. Pembinaan keterampilan dan kewiraswastaan, mencakup:
- 1) Meningkatkan keterampilan dan menciptakan suatu barang yang mempunyai nilai tambah dan nilai jual
 - 2) Meningkatkan keterampilan dibidang teknik, elektronika, pertanian dan peternakan
 - 3) Meningkatkan usaha keterampilan tangan
 - 4) Meningkatkan usaha koperasi sekolah unit produksi.
- g. Pembinaan persepsi, apresiasi dan kreasi seni, mencakup:
- 1) Mengembangkan wawasan dan keterampilan peserta didik dibidang seni suara, tari, musik, kerajinan, drama, sastra, musik, dan fotografi

- 2) Menyelenggarakan sanggar berbagai macam seni
- 3) Meningkatkan daya cipta seni
- 4) Mementaskan, memamerkan berbagai cabang seni, baik karya siswa dari dalam sekolah maupun karya seni dari luar sekolah.

5. Evaluasi Kegiatan Ekstrakurikuler

Evaluasi merupakan suatu penilaian secara sistematis untuk menentukan keefektifan sesuatu yang berdasarkan pada kriteria tertentu. Evaluasi harus memiliki tujuan yang jelas, sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Menurut (Eka Prihatin, 2011) evaluasi adalah suatu proses pengumpulan data menganalisis informasi tentang efektifitas dan dampak dari suatu tahap atau keseluruhan program.

Berdasarkan uraian diatas dapat dimaknai bahwa evaluasi adalah proses pengumpulan data untuk menganalisis informasi untuk menentukan keefektifitasan sesuatu, yang mana selanjutnya informasi tersebut digunakan untuk menentukan alternatif yang tepat dalam mengambil keputusan.

B. Pencak Silat

1. Pengertian Pencak Silat

Pencak silat merupakan bela diri asli Indonesia dan merupakan salah satu budaya Indonesia yang mana didalamnya terdapat unsur elak dan serang, tidak itu saja didalamnya juga terdapat unsur keindahan sehingga pencak silat tida hanya bela diri tetapi juga termasuk seni.

Pencak silat diartikan sebagai permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis menyerang dan membela diri dengan atau tanpa senjata (Erwin, 2015).

Menurut pandangan (Zainul Johor, Suwirman, 2004) pencak silat merupakan gerak dasar bela diri yang terikat pada peraturan yang digunakan dalam yang mana gerakan ini bersumber pada kerohanian yang suci murni guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama.

Berdasarkan dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa pengertian pencak silat adalah suatu gerakan bela diri yang bersumber dari kerohanian digunakan untuk mempertahankan diri atau membela diri dari serangan musuh yang didalamnya terdapat unsur menangkis dan menyerang dengan menggunakan atau tanpa menggunakan senjata, gerakan tersebut harus disertai dengan perasaan agar gerakan yang dilakukan efektif dan terkendali.

2. Kaidah Pencak Silat

Kaidah pencak silat adalah aturan dasar tentang cara melaksanakan atau mempraktekan pencak silat. Kaidah ini mengandung ajaran moral serta nilai-nilai dan aspek-aspek pencak silat sebagai kesatuan (Erwin, 2015). Dengan demikian, aturan dasar pencak silat tersebut mengandung norma etika, logika, estetika, dan atletika. Kaidah ini dapat diartikan sebagai aturan dasar yang mengatur pelaksanaan pencak silat secara etis, teknis, estetis, dan atletis sebagai kesatuan.

3. Hakikat Pencak Silat

Ditinjau dari identitas dan kaidahnya, pencak silat pada hakikatnya adalah substansi dan sarana pendidikan mental spiritual dan pendidikan jasmani untuk membentuk manusia yang mampu menghayati dan mengamalkan ajaran falsafah budi perketi luhur (Erwin, 2015). Penerapan tentang hakikat dari belajar pencak silat itu harus mengandung arti bahwa :

- a. Manusia sebagai makhluk Tuhan harus mematuhi dan melaksanakan secara konsisten dan konsekuen nilai-nilai ketuhanan dan keagamaan, baik secara vertikal maupun horizontal
- b. Manusia sebagai makhluk individu atau makhluk pribadi wajib meningkatkan dan mengembangkan kualitas kepribadiannya untuk mencapai kepribadian yang luhur, yakni kepribadian yang bernilai dan berkualitas tinggi serta ideal menurut pandangan masyarakat dan ajaran agama.
- c. Manusia sebagai makhluk sosial wajib memiliki pemikiran, orientasi, wawasan, pandangan, motivasi, sikap, tingkah laku, dan perbuatan sosial yang luhur, dalam arti bernilai dan berkualitas tinggi serta ideal menurut pandangan masyarakat.
- d. Manusia sebagai makhluk alam semesta berkewajiban untuk melestarikan kondisi dan keseimbangan alam semesta yang memberikan kemajuan, kesejahteraan, dan kebahagiaan kepada manusia sebagai karunia Tuhan.

4. Aspek Pencak Silat

Pencak silat dikenal sebagai budaya bela diri khas Indonesia yang mempunyai aspek utama, menurut (Suhartono, 2011) terdapat empat aspek utama dalam pencak silat yakni, aspek pembinaan mental spiritual, aspek beladiri, aspek olah seni seni budaya, dan aspek olahraga.

Menurut pandangan (Sudiana, Sepyanawati, 2017) mengatakan pencak silat mengandung empat aspek atau empat unsur didalamnya yaitu, unsur olahraga, unsur kesenian, unsur beladiri, unsur kerohanian (kebatinan). Pada setiap perguruan pencak silat mempunyai kadar yang tidak sama untuk setiap aspek, suatu perguruan pencak silat menitik beratkan pada pendidikan dan pengajaran pencak silatnya terutama pada aspek bela diri, sementara pada aspek seni dan kebatinan kurang diberikan, sedangkan perguruan pencak silat yang lain justru menitik beratkan pada pendidikan dan pengajrannya pada aspek seni dan aspek kebatinan, sedangkan olahraganya kurang.

Istilah pencak silat mengandung aspek-aspek utama dalam pengembangan bela diri pencak silat yaitu, aspek akhlak/rohani (mental spiritual), aspek bela diri, aspek seni budaya, dan aspek olahraga (Johansyah, 2016).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa pencak silat sebagai budaya bela diri khas Indonesia mengandung empat aspek utama dalam pengembangannya yaitu aspek mental spiritual, aspek budaya, aspek seni dan aspek olahraga.

5. Perguruan Pencak Silat

Perguruan pencak silat berbeda dengan aliran pencak silat. Perguruan adalah lembaga pendidikan yang mendidik dan mengajar pengetahuan dan praktek pencak silat (Erwin, 2015), dengan kata lain perguruan merupakan tempat atau wada bagi para pesilat untuk mendapatkan pembelajaran dan berlatih pencak silat. Di Jawa Barat perguruan pencak silat disebut perguruan dan di Jawa Tengah disebut Padepokan. Pada perkembangannya pencak silat diajarkan di sekolah-sekolah, perguruan tinggi, dan instansi pemerintah maupun swasta.

Aliran pencak silat adalah gaya pencak silat yang diajarkan, dianut, dan dipraktikkan oleh suatu perguruan. Ada perguruan yang mengajarkan satu aliran pencak silat yang sama, ada juga yang mengajarkan gabungan (kombinasi) dari berbagai aliran, baik domestik maupun campuran domestik dengan asing.

6. Organisasi Pencak Silat

Organisasi pencak silat adalah wadah, federasi, atau asosiasi dari sejumlah perguruan pencak silat atau organisasi pencak silat yang bersifat kewilayahan atau lingkungan yang memiliki peraturan tertentu dan menjunjung tinggi nilai-nilai pencak silat (Erwin, 2015). Anggota perguruan pencak silat adalah warga negara atau penduduk dari negara pencak silat tersebut berada. Kegiatan perguruan ada yang bersifat bebas ada pula yang mengikuti atau menyesuaikan dengan kegiatan perguruan lainnya.

Organisasi pencak silat didunia yaitu PERSILAT (Persekutuan Pencak Silat Antar Bangsa), yang mana memiliki 31 anggota didalamnya termasuk Indonesia dengan nama IPSI (Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia). IPSI mempunyai tujuan memupuk rasa persatuan dan persaudaraan bangsa Indonesia sehingga tidak mudah dipecah belah (Agung, 2007)

7. Teknik Dasar Pencak Silat

Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai suatu kesatuan, yaitu aspek mental, aspek spiritual, aspek bela diri, dan aspek seni budaya. Dengan demikian pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisahkan (Johansyah & Wardoyo, 2016).

Adapun teknik dasar pencak silat yang harus dipelajari adalah sebagai berikut:

a. Sikap pencak silat

Sikap dalam pencak silat biasa disebut dengan sikap pasang yang mempunyai maksud, yaitu sikap untuk menghadapi lawan yang berpola menyerang atau bertahan, apabila ditinjau dari sistem beladiri sikap pasang berarti kondisi siap tempur yang optimal. Dalam pelaksanaannya sikap pasang merupakan kombinasi dari koordinasi kreatif dari kuda-kuda, sikap tubuh, sikap tangan (Sudiana & Sepyanawati, 2017).

Menurut (Erwin, 2015) ada beberapa sikap pencak silat yang harus diketahui diantaranya adalah sebagai berikut:

a) Sikap Hormat

Sikap tegak yang digunakan untuk menghormati kawan, lawan atau penonton. Posisi sikap hormat adalah badan tegap, kaki rapat, tangan didepan dada terbuka dan rapat dengan jari – jari tangan menghadap keatas.

b) Sikap Tegak

Sikap tegak merupakan posisi siap berdiri tegak pada pencak silat, posisi sikap tegak antara lain:

1) Sikap tegak 1

Sikap siap dengan posisi berdiri tegak dengan kedua tangan disamping badan terbuka, tumit rapat dan kaki bagian depan terbuka membentuk huruf “V”, pandangan lurus kedepan.

2) Sikap tegap 2

Sikap siap dengan posisi berdiri tegak dengan kedua tangan dipinggang, tangan mengepal menghadap ke atas, tumit rapat dan kaki bagian depan terbuka membentuk huruf “V”, pandangan lurus kedepan.

3) Sikap tegak 3

Sikap siap dengan posisi berdir tegak dengan kedua tangan didepan dada disilangkan dengan tangan kanan didepan posisi

terbuka, tumit rapat dan kaki bagian depa terbuka membentuk huruf “V”, pandangan lurus kedepan.

c) Sikap Pasang

Sikap pasang adalah sikap awal untuk melakukan serangan atau belaan. Sikap pasang antara lain :

- 1) Sikap pasang 1 yakni, sikap pasang dengan kuda-kuda tengah menghadap kesamping pandangan kedepan, dengan posisi kaki depan belakang garis.
- 2) Sikap pasang dua yakni, sikap pasang dengan kuda-kuda tengah serong.
- 3) Sikap pasang 3 yakni, sikap pasang dengan kuda-kuda samping
- 4) Sikap pasang 4 yakni, sikap pasang dengan kuda-kuda depan.
- 5) Sikap pasang 5 yakni, sikap pasang dengan kuda-kuda tengah seliwa.
- 6) Sikap pasang 6 yakni, sikap pasang dengan kuda-kuda tengah menghadap kedepan.
- 7) Sikap pasang 7 yakni, sikap pasang dengan kuda-kuda satu kaki disilang dibelakang kaki lainnya dan pandangan mata searah mata dengan kaki yang disilangkan.
- 8) Sikap pasang 8 yakni, sikap pasang yang salah satu kaki disilang kedepan kaki lainnya.
- 9) Sikap pasang 9 yakni, sikap pasang dengan kuda-kuda belakang menghadap ke depan.

- 10) Sikap pasang 10 yakni, sikap pasang berdiri satu kaki terbuka.
- 11) Sikap pasang 11 yakni, sikap pasang dengan satu lutut bertumpu pada lantai, dengan kaki lainnya ditekuk tegak lurus
- 12) Sikap pasang 12 yakni, sikap pasang dengan posisi bersila (semok).

b. Kuda–Kuda

Istilah kuda–kuda sangat akrab digunakan dalam bela diri pencak silat. Posisi ini digambarkan seperti orang yang menunggang kuda agar mudah mengingatnya. Kuda–kuda merupakan posisi dasar dalam melakukan tekni 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 kaki (Sudiana & Sepyanawati, 2017).

Kuda-kuda adalah posisi tertentu sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan serang bela, banyak ragam bentuk kuda-kuda setiap kedudukan kaki dinamakan kuda-kuda (Suwirman & Zainul, 2004).

Menurut (Johansyah & Wardoyo, 2016) kuda–kuda dapat ditinjau dari segi bobot, kuda–kuda tersebut dapat diklasifikasikan menjadi tiga jenis sebagai berikut: kuda–kuda *ringan* yakni, kuda–kuda dengan salah satu kaki atau kedua kaki menopang sebagian berat badan dan cenderung aktif. Kuda–kuda *sedang* yakni, sikap kuda–kuda dengan

kedua kaki menopang sebagian berat badan bisa bersifat aktif ataupun pasif. Kuda-kuda *berat* yakni, sikap kuda-kuda yang salah satu atau kedua kaki menopang seluruh berat badan dan cenderung bersikap pasif.

Menurut (Suwirman & Zainul, 2004) kuda-kuda dapat juga ditinjau dari segi bentuknya, kuda-kuda tersebut dapat diklasifikasikan menjadi beberapa bentuk yaitu sebagai berikut:

- 1) Kuda-kuda *depan*, yakni kuda-kuda dengan sikap salah satu kaki berada didepan, sedangkan kaki lainnya dibelakang dengan berat badan ditopang oleh kaki depan, dan posisi membentuk 30 derajat.
- 2) Kuda-kuda *belakang*, yakni kuda – kuda dengan sikap salah satu kaki berada di depan, sedangkan kaki lainnya berada dibelakang dengan berat badan ditopang oleh kaki belakang (posisi telapak kaki depan lurus dan telapak kaki belakang membentuk sudut lebih kurang 60 derajat).
- 3) Kuda-kuda *tengah*, kuda-kuda dengan sikap kaki melebar sejajar dengan bahu dan berat badan ditopang secara merata oleh kedua kaki, dapat juga dilakukan dengan posisi serong (posisi kedia telapak kaki serong membentuk sudut 30 derajat).
- 4) Kuda-kuda *samping*, yakni kuda-kuda dengan posisi kedua kaki melebar sejajar dengan bahu dan berat badan ditopang oleh salah satu kaki yang menekuk kekiri atau kekanan (posisi mebentuk sudut 30 derajat).

c. Pola langkah

Langkah merupakan teknik gerak kaki dalam pemindahan dan pengubahan posisi untuk mendekat atau menjauhi lawan guna mendapatkan posisi yang lebih baik atau menguntungkan yang dikombinasikan dan dikoordinasikan dengan sikap tubuh dan sikap tangan (Johansyah & Wardoyo, 2016).

Ditinjau dari arah gerak, langkah meliputi : gerak langkah lurus, bisa kedepan atau kebelakang. Gerak langkah samping. Gerak langkah serong. Gerak langkah silang depan. Gerak langkah silang belakang (pilin). Gerak langkah putar.

Ditinjau dari teknik gerak, langkah meliputi empat jenis yakni: langkah angkat (termasuk langkah putaran), Langkah geser, Langkah seser, dan Langkah lompat.

Jadi yang dimaksud dengan pola langkah adalah gabungan dan pengembangan dari arah gerak langkah dan teknik gerak.

d. Belaian

Belaian adalah upaya untuk menggagalkan serangan dengan tangkisan atau hindaran (Johansyah & Wardoyo, 2016). Belaian terbagi dua jenis yakni tangkisan dan hindaran.

Tangkisan adalah suatu teknik belaian untuk menggagalkan serangan lawan dengan melakukan tindakan menahan serangan lawan dengan tangan, kaki dan tubuh (Johansyah & Wardoyo, 2016). Berikut ini adalah jenis – jenis tangkisan:

- 1) Tangkisan tepis yakni, tangkisan yang menggunakan satu atau kedua telapak tangan terbuka dengan sasaran telapak tangan dalam, arah gerakan dari dalam ke luar dan dari atas ke bawah.
- 2) Tangkisan gedik yakni, tangkisan yang menggunakan satu lengan dengan tangan mengepal dengan sasaran lengan bawah dalam dengan lintas dari atas ke bawah.
- 3) Tangkisan kelit yakni, tangkisan yang menggunakan satu lengan dengan telapak tangan terbuka yang sasaran telapak tangan luar dan arah gerakan dari dalam keluar atau sebaliknya..
- 4) Tangkisan siku yakni, tangkisan yang menggunakan siku, dengan lintasan dari luar ke dalam
- 5) Tangkisan jepit atas yakni, tangkisan yang menggunakan kedua lengan yang menyilang dengan sasaran sudut persilangan lengan, arahnya dari atas kebawah dan sebaliknya.
- 6) Tangkisan potong yakni, tangkisan yang menggunakan satu tangan dan lengan seperti gerakan memotong dengan sasaran lengan bawah luar, dengan posisi tangan terbuka.
- 7) Tangkisan sangga yakni, tangkisan yang menggunakan satu lengan yang membentuk siku-siku dengan sasaran lengan bawah luar dan gerakannya dari bawah ke atas dengan posisi tangan mengepal.
- 8) Tangkisan galang yakni, tangkisan yang menggunakan lengan bawah dalam yang tegak lurus dengan tangan mengepal yang digerakkan kesamping dari luar kedalam dan dari dalam keluar.

- 9) Tangkisan kepruk yakni, tangkisan yang menggunakan kedua tangan mengepal dan lengan berbentuk siku-siku yang digerakkan kebawah dengan sasaran punggung kepalan tangan.
- 10) Tangkisan kebas yakni, tangkisan yang menggunakan kaki dan tungkai yang dikibaskan ke atau dari samping dengan kenaannya telapak kaki.
- 11) Tangkisan lutut yakni, tangkisan yang menggunakan geraka lutut setinggi pinggang dengan lintasan dalam keluar.

Hindaran adalah suatu teknik menggagalkan serangan lawan yang dilakukan tanpa menyentuh tubuh lawan (alat serang) (Johansyah & Wardoyo, 2016). Menurut pandangan (Suwirman & Zainul, 2004) hindaran adalah suatu usaha pembelaan dengan cara memindahkan bagian-bagian badan yang menjadi sasaran serangan, dengan melangkah atau memindahkan kaki. Hindaran ini terdiri dari tiga macam berikut ini :

- 1) Elakan yakni, teknik hindaran yang dilakukan dengan memindahkan salah satu kaki (ke belakang atau ke samping) untuk mengubah posisi tubuh.
- 2) Egosan yakni, teknik hindaran yang dilakukan dengan memindahkan kedua belah kaki untuk mengubah posisi tubuh.
- 3) Kelitan yakni, teknik hindaran tanpa memindahkan posisi kaki.

e. Serangan

Serangan adalah usaha pembelaan diri dengan menggunakan lengan/tangan dan tungkai/kaki untuk mengenai sasaran tertentu pada tubuh lawan (Suwirman & Zainul, 2004). Menurut (Johansyah & Wardoyo, 2016) serangan terdiri dari dua macam yaitu serangan tangan dan serangan kaki serta tungkai.

Serangan tangan adalah serangan yang menggunakan tangan sebagai alat serang atau melakukan gerakan penyerangan dengan menggunakan tangan (Johansyah & Wardoyo, 2016). Serangan tangan terdiri dari daari beberapa jenis berikut:

- 1) Pukulan depan, yakni serangan yang menggunakan lengan depan dengan tangan mengepal, lintasannya lurus kedepan, dengan titik sasaran atas, tengah dan bawah
- 2) Pukulan samping, yakni serangan yang menggunakan lengan dengan tangan mengepal, lintasannya kearah samping badan, dengan posisi tangan mengepal.
- 3) Pukulan bandul atau sangkol, yakni serangan yang menggunakan lengan dengan tangan mengepal, lintasan dari bawah keatas dengan kenaannya kepalan tangan terbalik ke sasaran kemaluan, ulu hati, dan dagu.
- 4) Pukulan lingkar, yakni serangan yang menggunakan lengan dengan tangan mengepal, lintasannya melingkar dari luar kedalam, titik sasarannya rahan dan rusuk, posisi tangan mengepal menghadap kebawah, dengan kenaannya seluruh buku–buku jari.

- 5) Tebasan, yakni serangan yang menggunakan satu atau dua telapak tangan terbuka dengan kenaannya sisi telapak tangan luar, lintasan dari luar kedalam, dengan sasaran muka, leher, bahu dan pinggang.
- 6) Tebangan, yakni serangan yang menggunakan satu atau dua tangan terbuka dengan kenaannya sisi telapak tangan dalam, lintasannya dari dalam keluar atau dari luar kedalam, sasarannya leher.
- 7) Sangga, yakni serangan yang menggunakan satu atau dua telapak tangan terbuka dengan kenaannya pangkal telapak tangan dalam, dengan lintasan dari bawah keatas, dengan sasaran dagu dan hidung.
- 8) Tamparan, yakni serangan yang menggunakan telapak tangan dalam yang kelima jari tangannya merapat satu dengan lainnya, lintasannya dari luar kedalam, dengan sasaran telinga.
- 9) Kepret, yakni serangan dengan telapak tangan luar yang kelima jari tangannya merapat satu dengan lainnya, lintasan dari dalam keluar atau bawah keatas, dengan sasaran muka dan kemaluan.
- 10) Tusukan, yakni serangan yang menggunakan jari tangan, dengan posisi jari merapat, arahnya lurus kedepan, dengan sasaran mata dan tenggorokan.
- 11) Totokan, yakni serangan yang menggunakan tangan setengah menggenggam yang kenaannya ruas kedua dari buku-buku jari, arahnya lurus kedepan dengan sasaran matan dan tenggorokan.

- 12) Patukan, yakni serangan dengan lima jari tangan yang menguncup (teknisnya sedikit ditarik ke belakang), dengan sasaran mata.
- 13) Cengkraman, yakni serangan yang menggunakan kelima jari tangan mencengkram, dengan lintasan luar kedalam, dengan sasaran muka dan kemaluan.
- 14) Gentusan, yakni serangan yang menggunakan sisi lengan bagian dalam dan luar, dengan posisi tangan mengepal, dengan sasaran leher dan pelipis.
- 15) Sikuan, yakni serangan yang menggunakan siku tangan, macamnya siku atas, siku dalam, siku luar dan siku tusuk.
- 16) Dobrakan, yakni serangan yang menggunakan kedua telapak tangan dengan sasaran dada

Menurut (Johansyah & Wardoyo, 2016) serangan dengan tungkai dan kaki dapat dibagi menjadi, tendangan, sapuan, dengkulan dan guntingan. Penjelasan sebagai berikut:

1) Tendangan

Tendangan adalah serangan yang menggunakan kaki sebagai alat serangnya (Johansyah & Wardoyo, 2016). Ada beberapa jenis tendangan menurut (Sepyanawati & Sudiana, 2017) sebagai berikut:

- (1) Tendangan lurus yakni, serangan menggunakan kaki dan tungkai, lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap kedepan, dengan kenaannya pangkal jari-jari kaki bagian dalam dengan sasaran ulu hati dan dagu.

- (2) Tendangan tusuk, yakni serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya kearah depan dengan posisi badan menghadap kedepan dengan kenaannya ujung jari–jari kaki, sasaran kemaluan dan ulu hati.
- (3) Tendangan kepret, serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya kearah depan dengan posisi badan menghadap kedepan, dengan kenaannya punggung kaki, dengan sasaran dada.
- (4) Tendangan jejag, serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasan kearah depan dengan posisi badan menghadap kedepan, dengan kenaannya telapak kaki penuh, sifatnya mendorong, dengan sasaran dada.
- (5) Tendangan gajul, serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya kearah depan dengan posisi badan menghadap kedepan, dengan kenaannya tumit dari arah bawah ke atas, dengan sasaran dan ulu hati.
- (6) Tendangan T, serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya lurus kedepan dengan kenaannya pada tumit, telapak kaki dan sisi luar telapak kaki, posisi lurus, biasanya digunakan untuk serangan samping, dengan sasaran seluruh bagian tubuh.
- (7) Tendangan celorong, yakni tendangan T dengan posisi merebahkan badan dengan sasaran lutut dan kemaluan.

- (8) Tendangan belakang, yakni tendangan sebelah kaki dan tungkai dengan lintasan lurus kebelakang tubuh (membelakangi lawan), dengan sasaran seluruh bagian tubuh.
- (9) Tendangan kuda, yakni tendangan dengan dua kaki menutup atau membuka, lintasannya lurus kebelakang tubuh dengan sasaran seluruh bagian tubuh.
- (10) Tendangan taji, yakni tendangan dengan sebelah kaki dan tungkai dengan kenaan tumit yang lintasannya kearah belakang dengan sasaran kemaluan.
- (11) Tendangan sabit, yakni tendangan yang lintasannya setengah lingkaran kedalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung kaki, dengan sasaran keseluruhan tubuh.
- (12) Tendangan baling, yakni tendangan melingkar kearah luar dengan kenaannya tumit luar dan posisi tubuh berputar, sasaran keseluruhan tubuh.
- (13) Tendangan bawah, serangan yang menggunakan telapak kaki menghadap keluar, yang dilaksanakan dengan posisi badan direbahkan, bertujuan untuk mematahkan persendaan kaki.
- (14) Gejig, yakni serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya lurus kesamping kearah persendian kaki/dengkul dengan tujuan mematahkan.

2) Sapuan

Sapuan adalah serangan menyapu kaki dengan lintasan dari luar kedalam atau dalam keluar dengan tujuan untuk menjatuhkan lawan (Erwin, 2015). menurut (Sepyanawati & Sudiana, 2017) ada empat jenis sapuan yakni sebagai berikut:

- (1) Sapuan tegak, yakni serangan menyapu kaki dengan kenaanya telapak kaki kearah bawah mata kaki, lintasannya dari luar kedalam, bertujuan untuk menjatuhkan.
- (2) Sapuan rebah, yakni serangan menyapu kaki dengan cara merebahkan diri untuk bertujuan menjatuhkan, bisa dengan sapuan rebah belakang (serkel bawah).
- (3) Sabetan, yakni serangan menjatuhkan lawan dengan kenaan tulang kering kesasaran betis dengan lintasan dari luar kedalam.
- (4) Beset, yakni serangan menjatuhkan lawan dengan alat penysar betis.

3) Dengkulan

Dengkulan yakni serangan yang menggunakan lutut/dengkul sebagai alat penyerangan, dengan sasaran kemaluan, dada, dan pinggang belakang (Johansyah & Wardoyo, 2016). Dengkulan terdiri dari tiga jenis berikut:

- (1) Dengkulan depan, yakni serangan dengan dengkulan, lintasan dari atas kebawah, dengan sasaran dada dan kemaluan.
- (2) Dengkulan samping dalam, yakni lintasannya seperti busur dari luar kedalam dengan sasaran kearah dada

(3) Dengkulan samping luar, yakni lintasannya dari dalam keluar, dengan sasaran perut.

4) Guntingan

Guntingan adalah teknik menjatuhkan lawan yang dilakukan dengan menjempit kedua tungkai kaki pada sasaran leher, pinggang, atau tungkai lawan sehingga lawan jatu (Johansyah & Wardoyo, 2016). Berdasarkan arah gerakanya guntingan terdiri dari dua jenis yakni guntingan luar dan guntingan dalam (Erwin, 2015)

f. Tangkapan

Tangkapan adalah suatu teknik menangkap kaki menangkap tangan, kaki ataupun anggota badan lawan dengan satu atau dua tangan dan akan dilanjutkan dengan gerakan lain (Johansyah & Wardoyo, 2016).

g. Kunci

Kunci adalah suatu teknik untuk menguasai lawan atau membuat lawan tidak berdaya dengan menggunakan kaki, tangan ataupun anggota tubuh lainnya yang diawali dengan teknik tangkapan (Johansyah & Wardoyo, 2016).

h. Bantingan

Bantingan adalah suatu teknik menjatuhkan lawan dengan mengangkat anggota tubuh lawan, yang diawali dengan teknik tangkapan (Johansyah & Wardoyo, 2016).

8. Kategori tunggal

Kategori tunggal adalah, ketegori pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus baku tunggal secara benar, tepat dan mantap, penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan bersenjata (golok dan toya) (Johansyah & Wardoyo, 2016).

Jurus tunggal merupakan satu bentuk keterampilan yang kompleks yang terdiri dari berbagai macam gerak dan jurus baik tangan kosong maupun senjata. Didalam jurus tunggal, jurus baku itu terdiri dari tujuh jurus tangan kosong, tiga jurus senjata golok dan empat jurus senjata toya dengan waktu penampilan tiga menit (Sepyanawati & Sudiana, 2017). Dari mulainya gong tanda awal mulai sampai dengan gong akhir dibunyikan, pesilat harus melakukan gerak sesuai dengan ketentuan. Tujuan dibentuknya 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, seperti busana, musik dan senjata. Dengan kata lain dapat dikatakan tujuannya adalah nilai budaya yang dikandung dalam pencak silat, dimana setiap daerah atau negara mempunyai ciri khas pencak silat. Setiap daerah di Indonesia memiliki bentuk pencak silat yang khas karena satu komposisi gerak, pola lantai dan irama–irama yang unik.

9. Kategori Ganda

Kategori ganda adalah kategori pencak silat yang menampilkan dua orang pesilat dari tim yang sama, memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik dan jurus serang bela yang dimiliki (Johansyah & Wardoyo, 2016).

Gerakan serang bela ditampilkan secara terencana, efektif, estetis, mantap dan logis dalam sejumlah rangkaian seri yang teratur, baik bertenaga dan cepat maupun dalam gerakan lambat penuh penjiwaan yang dimulai dari tangan kosong dan dilanjutkan dengan bersenjata, serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku pada kategori ganda.

10. Kategori Beregu

Kategori beregu adalah kategori pencak silat yang menampilkan tiga orang pesilat dari tim yang sama memperagakan kemahiran dalam jurus baku regu secara benar, tepat, mantap penuh penjiwaan dan kompak dengan tangan kosong (Johansyah & Wardoyo, 2016).

Jurus beregu merupakan satu bentuk keterampilan yang kompleks yang terdiri dari berbagai macam gerak dan jurus yang terdiri dari 12 jurus, dengan total 100 gerakan (diluar interval antara jurus) yang harus dilakukan secara bersama-sama oleh tiga orang pesilat, yang dilakukan sejajar.

C. Siswa Tunagrahita Ringan Dalam Belajar Pencak Silat

Tunagrahita ringan adalah kelompok yang memiliki tingkat kecerdasan antara 68-52 menurut skala Binet, dan 69-55 menurut *weschler*. Anak tunagrahita ringan adalah anak yang mempunyai kemampuan dibawah rata-rata

dan mengalami gangguan atau hambatan dalam segi mental, emosi penyesuaian diri dengan lingkungannya. Dalam bidang pendidikan seperti membaca, menulis, berhitung mereka masih kesulitan menerima memahami pelajaran (Silvia, Kasiyati, Fatmawati, 2013).

Pada umumnya anak tunagrahita ringan tidak mengalami gangguan fisik, kondisi fisik mereka hampir tidak berbeda dengan anak normal lainnya, begitupun dengan perkembangan gerak dan kondisi kesehatannya (Toni, 2017). Berdasarkan karakteristik fisik motorik inilah siswa tunagrahita ringan bisa melakukan aktivitas fisik berupa kegiatan olahraga. Menurut (Tarigan, 2008) olahraga yang cocok bagi siswa tunagrahita ringan adalah olahraga yang bersifat non kompetitif. Dalam setiap aktivitas lebih banyak ditekankan pada permainan yang dapat menimbulkan kesenangan dan memperkecil aktivitas yang bersifat kompetitif. Salah satu jenis olahraga yang dapat dilakukan tanpa aktivitas yang bersifat non kompetitif adalah pencak silat (Toni, 2017).

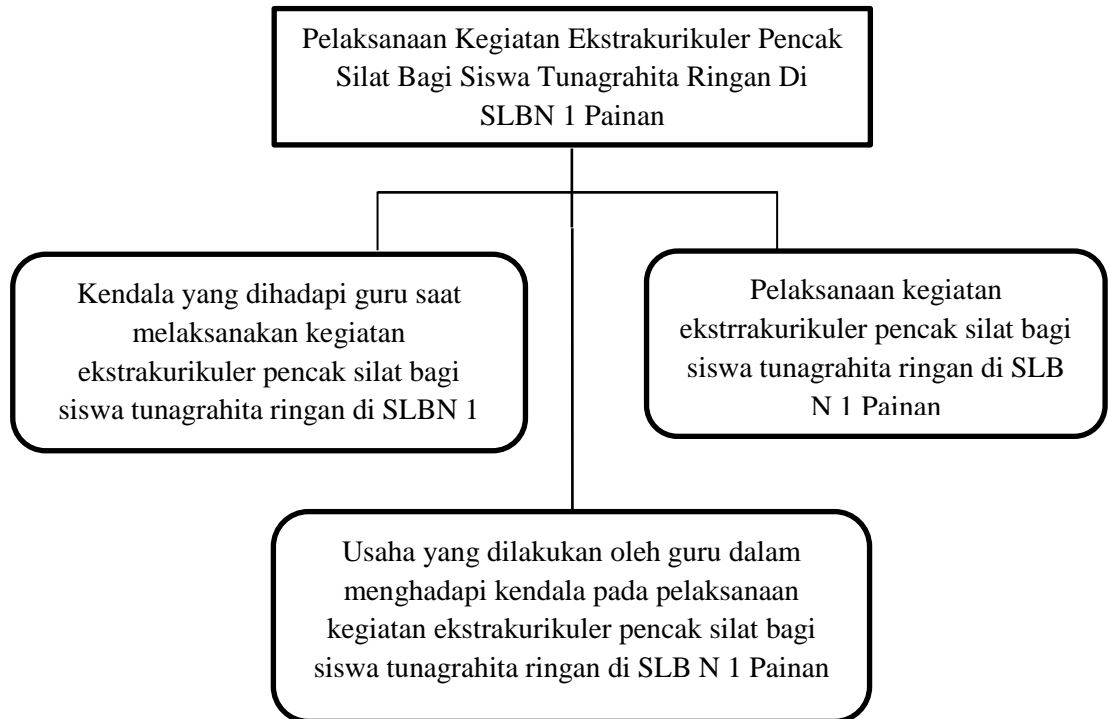
Berdasarkan uraian diatas siswa tunagrahita ringan dapat melakukan aktivitas belajar pencak silat. Peranan guru pembimbing atau pelatih pencak silat bagi siswa tunagrahita ringan dalam berlatih pencak silat sangatlah penting, dikarenakan karakteristik siswa tunagrahita ringan dalam aspek fisik hampir menyamai anak normal, untuk itu dalam berlatih pencak silat, pelatih benar-benar harus mempunyai tingkat kesabaran yang tinggi dalam mengajarkan siswa tunagrahita ringan gerakan pencak silat.

D. Penelitian Relevan

Penelitian relevan yang ada pada penelitian ini adalah penelitian dari saudara Ardila Prastyo pada tahun 2017 yang berjudul “Pelaksanaan Ekstrakurikuler Bermain Drum Pada Anank Autisme di SLB Autisma YPPA Padang”. Penelitian ini relevan karena sama-sama membahas tentang pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SLB, yang berbeda dari penelitian ini adalah bentuk kegiatan yang dilaksanakan dan anak yang mengikuti kegiatan ini.

E. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan pola pikir peneliti dalam melakukan suatu penelitian. Adapun kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah tentang pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat pada anak tunagrahita ringan di SLB N 1 Painan. Diawali dengan mendeskripsikan bagaimana kegiatan ekstrakurikuler pencak silat ini berlangsung, selanjutnya mendeskripsikan apa saja kendala yang dihadapi oleh guru ketika kegiatan berlangsung dan selanjutnya mendeskripsikan usaha apa yang dilakukan oleh guru dalam menghadap kendala yang terjadi ketika kegiatan berlangsung. Agar penjabaran dalam penelitian ini terarah maka dapat digambarkan pada bagan dibawah ini:



Gambar 2.1 Kerangka Berfikir Peneliti

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode, dan Alasan Menggunakan Metode

Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Dikarenakan permasalahan yang dikemukakan oleh peneliti merupakan permasalahan yang mempunyai makna luas. Sehingga tidak mungkin data pada situasi sosial tersebut dijangkau dengan metode penelitian kuantitatif dengan instrumen seperti test, kuisioner. Selain itu peneliti bermaksud menggunakan situasi sosial secara mendalam, menemukan pola, hipotesis dan teori, dan juga pada prosesnya penelitian kualitatif lebih fleksibel dalam artian langkah selanjutnya akan ditentukan oleh temuan selama proses penelitian.

B. Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SLB N 1 Painan yang beralamatkan di Jln.H.Ilyas Yakub Painan Utara No. 25611, Salido, IV Jurai, Kab. Pesisir Selatan Sumatera Barat.

C. Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini yang akan menjadi instrumen penelitian adalah peneliti sendiri. Dimana sipeneliti langsung yang menjadi pengumpul data di lapangan saat penelitian berlangsung.

D. Sumber Data

Sampel sumber data dipilih secara purposive dan bersifat *snowball sampling*. Penentuan sampel sumber data pada proposal masih bersifat sementara, dan akan berkembang kemudian setelah peneliti dilapangan. Sampel sumber data pada tahap awal memasuki lapangan dipilih orang yang memiliki power dan otoritas pada situasi sosial atau obyek yang diteliti, sehingga mampu membukakan pintu kemana saja peneliti akan melakukan pengumpulan data (Sugiyono, 2006).

Dengan demikian, yang menjadi sampel sumber data pada penelitian ini adalah guru pembimbing ekstrakurikuler pencak silat, kepala sekolah.

E. Teknik Pengumpulan Data

Data penelitian ini dapat diambil langsung di lokasi penelitian dilaksanakan. Pengumpulan data yang dilaksanakan langsung oleh peneliti itu sendiri. Peneliti terjun langsung ke lapangan guna untuk mengumpulkan data yang berhubungan dengan permasalahan yang akan diteliti.

Untuk melengkapi pengumpulan data tersebut, peneliti akan menggunakan tiga teknik pengumpulan data yaitu, teknik wawancara, teknik observasi dan teknik studi dokumentasi.

a. Wawancara

Wawancara adalah salah satu alat yang paling banyak digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian kualitatif. Wawancara juga diperlukan dalam mengungkapkan data pada observasi. Wawancara dapat dilakukan dengan menggunakan telepon maupun media telekomunikasi

elektronik lain (*instan messaging, vidio conference, teleconference, dll*) (Samiaji, 2017). Penggunaan media elektronik banyak membantu mengatasi keterbatasan wawancara konvensional yaitu perbedaan ruang. Pada wawancara konvensional, pewawancara dan partisipan harus bertatap muka pada suatu lokasi yang sama. Dengan bantuan alat telekomunikasi, pewawancara dan partisipan tidak harus berada disatu lokasi. Wawancara secara elektronik juga memudahkan mendokumentasikan isi wawancara dengan fasilitas perekaman ataupun pencatatan otomatis.

Wawancara adalah sebuah proses interaksi komunikasi yang dilakukan oleh setidaknya dua orang, atas ketersediaan dan dalam setting alamiah dimana arah pembicaraan mengacu pada tujuan yang telah ditetapkan dengan mengedepankan kepercayaan sebagai landasan utama dalam proses memahami (Haris, 2015)

b. Observasi

Observasi didefinisikan sebagai suatu proses melihat, mengamati dan mencermati serta merekam perilaku secara sistematis untuk suatu tujuan tertentu (Haris, 2015).

Dalam observasi ada beberapa macam observasi yang dapat digunakan (Sugiyono, 2006)

a) Observasi partisipan yaitu, peneliti terlibat dengan kegiatan sehari hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian. Sambil melakukan pengamatan, peneliti ikut melakukan apa yang dikerjakan oleh sumber data, dan ikut merasakan suka dukanya.

Dengan observasi partisipatif ini, maka data yang diperoleh akan lebih lengkap, tajam dan sampai mengetahui pada tingkat mana dari setiap perilaku yang tampak.

- b) Observasi terstruktur atau terencana yaitu, peneliti dalam melakukan pengumpulan data menyatakan terstruktur kepada sumber data, bahwa ia sedang melakukan penelitian.

c. Studi Dokumentasi

Selain wawancara dan observasi penelitian ini juga didukung oleh dokumentasi untuk melengkapi kebenaran data penelitian. Studi dokumentasi digunakan untuk mencari data yang saling berhubungan. Studi dokumentasi di sini digunakan untuk melengkapi data yang diperoleh dari wawancara dan observasi yang telah dilakukan. Melalui studi dokumentasi tersebut akan nampak gambaran jelas tentang Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Bagi Siswa Tunagrahita Ringan Di SLB N 1 Painan.

F. Teknik Analisis Data

Data yang telah diperoleh akan dianalisis oleh peneliti agar lebih mudah dipahami. Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, memilih data yang diperlukan kemudian data tersebut dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain (Sugiyono, 2005). Adapun langkah – langkah dalam menganalisis data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mencatat hasil pengamatan melalui observasi, wawancara dan studi dokumentasi mengenai Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Bagi Siswa Tunagrahita Ringan Di SLB N 1 Painan.
2. Setelah dicatat data akan dipilah – pilah dan mengarahkan serta membuang data yang tidak diperlukan. Data tersebut akan ditafsirkan serta memperoleh maknanya.
3. Mengkalsifikasikan data–data tersebut dengan fokus penelitian, data yang diperoleh kemudain dikelompokkan berdasarkan fokus penelitian.
4. Menganalisis data yang terkumpul dan memberi intervensi kepada data yang diperoleh
5. Menarik kesimpulan dari data tersebut agar maksud dari penelitian ini memberikan hasil yang jelas dan bermanfaat.

G. Rencana Pengujian Keabsahan Data

Dalam penelitian kualitatif, temuan atau data dapat dinyatakan valid apabila tidak ada perbedaan antara yang dilaporkan peneliti dengan apa yang sesungguhnya terjadi pada obyek yang diteliti. Tetapi perlu diketahui bahwa kebenaran realitas data menurut penelitian kualitatif tidak bersifat tunggal, tetapi jamak tergantung pada kemampuan peneliti mengkonstruksi fenomena yang diamati (Sugiyono, 2006). Dalam penelitian uji validitas harus dilaksanakan.

Adapun langkah – langkah untuk melaksanakan uji keabsahan data adalah sebagai berikut.

1. Meningkatkan ketekunan

Meningkatkan ketekunan berarti melakukan pengamatan secara lebih cermat dan berkesinambungan. Dengan cara tersebut maka kepastian data dan urutan peristiwa akan dapat direkam secara pasti dan sistematis (Sugiyono, 2013). Untuk memastikan data dari pengamatan yang dilakukan, peneliti terus berupaya memastikan keabsahan dan kualitas data yang didapatkan.

Meningkatkan ketekunan yang dimaksud adalah melakukan pengamatan yang mendalam tentang Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Bagi Siswa Tunagrahita Ringan Di SLB N 1 Painan.

2. Triangulasi

Triangulasi dalam pengujian kredibilitas diartikan sebagai pengecekan data berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding data. Bila peneliti melakukan pengumpulan data dengan triangulasi, maka sebenarnya peneliti mengumpulkan data dan juga sekaligus menguji kredibilitas data. Ada tiga jenis triangulasi dalam pengujian kredibilitas data (Sugiyono, 2013) yaitu, pertama triangulasi sumber yang berarti dalam pengujian kredibilitas data dapat dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber. Kedua triangulasi teknik yang berarti dalam pengujian kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda, misalnya data diperoleh dengan

wawancara lalu dicek dengan observasi. Ketiga triangulasi waktu, lebih menekankan kepada pengaruh waktu terhadap kredibilitas data.

Teknik triangulasi yang akan digunakan pada penelitian ini adalah triangulasi teknik dimana triangulasi tersebut akan membandingkan dan mengecek hasil observasi, wawancara, dan studi kasus tentang Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Bagi Siswa Tunagrahita Ringan Di SLB N 1 Painan. Dengan cara mencocokkan hasil dari ketiga data tersebut hingga ditemukan kepastian data.

3. Mengadakan member chek

Member chek adalah, proses pengecekan data yang diperoleh peneliti kepada pemberi data. Tujuan member chek adalah agar data yang diperoleh dan akan digunakan dalam penulisan laporan sesuai dengan apa yang dimaksud sumber data atau informan (Sugiyono, 2013).

Member chek yang dimaksud adalah pengecekan ulang data yang telah didapat oleh peneliti kepada sumber data tentang Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Bagi Siswa Tunagrahita Ringan Di SLB N 1 Painan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum

Penelitian ini dilaksanakan di SLB N 1 Painan yang terletak di jln. H Ilyas Yacub Painan, kec IV Jurai, kab. Pesisir Selatan. Letak sekolah ini sangat strategis karena terletak tepat di pusat kegiatan painan karena di sekitaran sekolah terdapat mesjid raya, polsek Painan dan ada beberapa instansi pemerintah lainnya, dan juga berada disekitar pemukiman warga.

SLBN 1 Painan ini berdiri pada tahun 1984 dengan nama SDLB N 35 Painan Utara, pada saat itu disini hanya menerima siswa pada tingkat sekolah dasar. Tetapi pada tahun 2017 pemerintah daerah mengeluarkan SK bahwasanya SDLB N 35 Painan Utara dirobah menjadi SLB N 1 Painan dengan nomor SK 019/028/DISDIK-2017. Gedung SLB N 1 Painan terdapat beberapa ruangan yakni sepuluh ruangan kelas, satu perpustakaan, satu ruangan operator, satu ruangan kepala sekolah, satu tempat ibadah dan terdapat asrama dengan beberapa kamar. Kondisi rungan dan bangunan terlihat masih kokoh dan layak pakai dan dapat digunakan untuk aktivitas pembelajaran.

Di sekolah inilah peneliti melakukan penelitian tentang kegiatan ekstrakurikuler pencak silat bagi siswa tunagrahita ringan. Selama lebih kurang dua bulan peneliti melakukan observasi, wawancara dan studi dokumentasi untuk memperoleh data serta informasi sehingga penelitian ini berjalan dengan baik.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

Pada bagian ini peneliti akan mendeskripsikan hasil pengumpulan data yang telah dilaksanakan di SLB N 1 Painan, dimana subjek penelitian ini adalah guru pembimbing ekstrakurikuler pencak silat, lalu informasi lain peneliti peroleh dari kepala sekolah. Data-data ini peneliti peroleh melalui cara observasi yang berbentuk catatan lapangan, wawancara yang berbentuk catatan wawancara serta studi dokumentasi. Perolehan data tersebut akan peneliti deskripsikan berdasarkan permasalahan yang diajukan dan fokus penelitian tentang pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat bagi siswa tunagrahita di SLB N 1 Painan yang terdiri dari :

1. Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler ini dilaksanakan setiap hari Rabu dan hari Sabtu, pada hari Rabu pagi siswa mempunyai jadwal mata pelajaran olahraga dan guru pembimbing memanfaatkan jadwal ini untuk melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat ini sebagai kegiatan selingan dari kegiatan pelajaran olahraga lainnya, pada hari Sabtu tidak ada proses pembelajaran didalam kelas dan memang diperuntukkan untuk melakukan kegiatan ekstrakurikuler bagi siswa SLB N 1 Painan. Data ini ditunjang didalam catatan lapangan (CL2) pada hari Sabtu 27 Juli 2019.

Metode yang digunakan oleh guru pembimbing dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat bagi siswa tunagrahita ringan adalah metode demonstrasi dan praktek langsung dengan mencontohkan kemudian siswa meniru, ketika siswa melakukan kesalahan dalam melakukan gerakan

guru pembimbing akan kembali mencontohkan gerakan yang benar kemudian membentuk memperbaiki gerakan siswa. Data ini sesuai dengan catatan wawancara (CW 2) pada hari Rabu, 21 Agustus 2019 sebagai berikut:

“Metodenya yaitu metode pembelajaran langsung, yang mana saya selaku pelatih mempraktekkan kepada anak setelah itu anak dimintai untuk mempraktekkan, jika ada yang salah saya ulangi lagi.”

Dalam proses pembelajaran dalam kegiatan ekstrakurikuler pencak silat guru pembimbing mempersiapkan anak terlebih dahulu, guru pembimbing mengajak siswa untuk berdoa lalu setelah itu peregangan dan pemanasan sebelum masuk ke kegiatan inti, agar anak terhindar dari cedera yang tidak diinginkan. Data ini ditunjang oleh catatan lapangan (CL 2).

Senada dengan hasil catatan lapangan yang peneliti lakukan, hasil wawancara juga menguatkan pernyataan diatas. Data ini ditunjang dalam catatan wawancara (CW 2) pada hari Rabu, 21 Agustus 2019 sebagai berikut:

“Persiapaannya pertama mengumpulkan anak, menyuruh anak berdo'a, pemanasan setelah itu langsung melakukan kegiatan.”

Selanjutnya dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat guru pembimbing menggunakan media pembelajaran yaitu pecing atau yang biasa disebut dengan target. Media ini digunakan untuk melatih tendangan dan pukulan yang telah dipelajari siswa tunagrahita ringan. Hal ini sesuai dengan data yang diperoleh melalui catatan wawancara (CW 2) pada hari Rabu, 21 Agustus 2019 sebagai berikut :

“Kalau alat bantu nya berupa pecing yang petak itu gunanya untuk melatih anak cara menendang melatih cara memukul.”

Serta sesuai dengan catatan lapangan (CL 6) pada tanggal 21 September 2019, yang mana anak melaksanakan kegiatan melakukan gerakan menendang dan memukul menggunakan pecing.

2. Kendala Yang Dihadapi Guru Saat Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler

Dari hasil yang didapat oleh peneliti melalui observasi dan wawancara yang telah dilaksanakan, bahwasannya guru pembimbing mengalami kesulitan pada saat pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler ketika anak sudah mengalami bosan dan juga ketika anak terlambat datang untuk mengikuti kegiatan. Data ini sesuai dengan catatan wawancara (CW 2) pada hari Rabu, 21 Agustus 2019 sebagai berikut:

“Kalau hambatannya yaa namanya juga anak tunagrahita kadang-kadang sering terlambat atau anak dalam keadaan sedang tidak mood, seperti itu.”

3. Usaha Yang Dilakukan Guru Dalam Menghadapi Kendala Dalam Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler

Dalam mengatasi kendala yang dihadapi oleh guru ketika pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler guru lebih sabar dalam menghadapi dan membangkitkan kembali semangat anak dan juga guru akan memberikan hadiah kepada siswa yang mengikuti kegiatan dengan rajin. Data ini sesuai

dengan catatan wawancara (CW 2) pada hari Rabu, 21 Agustus 2019 sebagai berikut:

“Yaa mungkin dengan kesabaran supaya anak tersebut minatnya kembali muncul untuk melakukan gerakan pencak silat, atau dengan saya apakan, siapa yang mau ikut akan bapa beri hadiah untuk menimbulkan minat anak kembali.”

C. Temuan Hasil Penelitian

Temuan pada hasil penelitian ini dibagi menjadi dua bagian yaitu temuan yang bersifat umum dan temuan yang bersifat khusus.

1. Temuan Umum

Sebagaimana yang telah peneliti paparkan pada BAB I mengenai latar belakang penelitian bahwa adanya pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat bagi siswa tunagrahita ringan yang dilaksanakan di SLB N 1 Painan.

2. Temuan Khusus

Pada temuan khusus ini peneliti memaparkan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat bagi siswa tunagrahita ringan sebagai berikut:

- a. Guru pembimbing melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat bagi siswa tunagrahita ringan dua kali dalam seminggu yakni hari Rabu dan hari Sabtu
- b. Guru kelas langsung menjadi guru olahraga serta langsung menjadi guru pembimbing kegiatan ekstrakurikuler pencak silat

- c. Guru menggunakan media pecing sebagai sasaran latihan untuk melatih tendangan dan pukulan anak
- d. Guru mengajarkan dasar-dasar pencak silat terlebih dahulu
- e. Guru mempersiapkan siswa sematang mungkin sebelum memasuki kegiatan inti
- f. Guru terlebih dahulu memberikan contoh gerakan pencak silat apa yang harus dikerjakan oleh siswa, sebelum siswa mempraktekkan apa yang telah dicontohkan oleh guru
- g. Ketika ada kesalahan gerakan yang dilakukan oleh siswa guru langsung membantu dan memperbaiki kesalahan yang dilakukan oleh siswa dan mengulangi memberikan contoh gerakan yang benar kepada siswa
- h. Siswa tunagrahita mempunyai dasar kuda-kuda pencak silat yang bagus
- i. Siswa tunagrahita ringan bisa mengingat beberapa gerakan yang telah diajarkan pada pertemuan sebelumnya
- j. Evaluasi yang diberikan oleh guru dengan cara mempraktekkan kembali gerakan pencak silat yang telah dipelajari sebelum melanjutkan kegerakan selanjutnya
- k. Tidak ada penilaian yang diberikan oleh guru terhadap kegiatan ekstrakurikulerpencak silat ini

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SLB N 1 Painan yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara dan studi dokumentasi selanjutnya akan dilakukan

pembahasan yang dikaitkan dengan teori-teori yang relevan kemudian akan disesuaikan dengan fokus penelitian. Dari hasil penelitian tersebut, maka pembahasan penelitian adalah sebagai berikut:

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan diluar mata pelajaran untuk membantu pengembangan siswa sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah (Hadiyanto, 2013). Setiap sekolah ikut menyelenggarakan kegiatan ini tidak terkecuali SLB, kegiatan yang dilaksanakanpun bermacam-macam dan itu tentu sudah disesuaikan dengan minat dan bakat yang dimiliki oleh anak.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di SLB N 1 Painan yaitu olahraga pencak silat. Kegiatan ekstrakurikuler ini dilaksanakan selama dua kali seminggu diluar jam pembelajaran wajib di dalam kelas yaitu hari Rabu dan Sabtu pada pukul 09.00 sampai dengan pukul 10.00 WIB. Adapun kegiatan olahraga pencak silat ini diselenggarakan untuk meningkatkan minat dan bakat peserta didik dalam olahraga pencak silat dan juga untuk menjaga kesehatan anak dengan berolahraga.

Metode yang digunakan oleh guru dalam mengajarkan gerakan pencak silat kepada siswa tunagrahita ringan yaitu metode demonstrasi. Dalam pelaksanaannya guru mengajarkan anak secara bertahap, mulai dari cara bagaimana hormat didalam pencak silat, cara pemanasan, dasar-dasar pencak

silat, tendangan pukulan hingga anak bisa merangkai tendangan dan pukulan menjadi serangan yang nantinya akan dilatih menggunakan media pecing.

Dalam kegiatan ekstrakurikuler pencak silat ini tidak ada proses penilaian yang diberikan oleh guru pembimbing, yang dilakukan oleh guru adalah mengulang kembali atau mempraktekkan kembali jika ada kesalahan pada gerakan pencak silat yang dilakukan oleh siswa. Melalui evaluasi guru dapat menentukan apakah siswa memiliki kemajuan dalam melakukan gerakan pencak silat atau sudah bisa menguasai gerakan dasar pencak silat dan juga menentukan apakah siswa sudah bisa melanjutkan untuk tahap berikutnya. Guru melakukan evaluasi ketika siswa sedang mempraktekkan gerakan pencak silat atau ketika siswa sedang berlatih, evaluasi langsung diberikan oleh guru ketika siswa melakukan kesalahan dalam gerakan pencak silat, guru langsung memberikan evaluasi kepada anak.

Kendala yang dihadapi oleh guru dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuleryaitu ketika siswa tidak masuk sekolah, datang terlambat untuk melaksanakan kegiatan dan ketika mood siswa dalam keadaan naik turun atau dengan kata lain siswa muda bosan dengan kegiatan yang dilakukan. Usaha yang dilakukan oleh guru terhadap kendala yang dihadapi yaitu guru memberikan sikap tegas kepada anak dan juga dengan cara memberikan hadiah kepada anak agar semangat anak kembali timbul untuk melakukan kegiatan. Selanjutnya untuk mengatasi kebosanan pada anak terkadang guru mengajak anak untuk menonton video pertandingan pencak silat.

Sudah menjadi kewajiban seorang guru untuk memperhatikan kemampuan siswa dalam pembelajaran. Hal ini juga berlaku terhadap siswa tunagrahita ringan yang mana anak tunagrahita ringan adalah anak yang memiliki tingkat kecerdasan tunagrahita ringan berkisaran 50 – 70, mereka juga termasuk kelompok mampu didik, masih bisa diajarkan membaca, menulis, berhitung, dan berolahraga. Hal ini tidak menghalangi anak untuk berlatih pencak silat dan juga harus diberikan pemahaman apa kegunaan dari pencak silat.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan uraian dan pembahasan dari bab terdahulu, pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat bagi siswa tunagrahita ringan di SLB N 1 Painan dapat disimpulkan.

Siswa tunagrahita ringan di SLB N 1 Painan memiliki bakat dalam bidang olahraga pencak silat. Siswa mempunyai dasar yang bagus dalam pencak silat, saat ini siswa hanya mengembangkan potensi yang dimiliki dalam pencak silat dilingkungan sekolah saja, kemudian nantinya siswa dapat mengisi acara-acara di sekolah. Dalam proses pelaksanaannya guru terlebih dahulu mengajarkan siswa dari dasar-dasar pencak silat.

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler ini berlangsung selama dua kali dalam seminggu yakni pada hari Rabu dan hari Sabtu pada pukul 09.00-10.00 WIB. Dalam proses pembelajaran guru terlebih dahulu mempersiapkan siswa untuk mengikuti kegiatan ini seperti peregangan dan pemanasan agar nantinya siswa tidak mengalami cedera ketika melakukan kegiatan olahraga pencak silat. Dalam pelaksanaannya guru menggunakan media khusus yaitu pecing yang berguna untuk melatih tendangan dan pukulan siswa.

Pada pelaksanaannya, kegiatan ekstrakurikuler pencak silat ini tidak ada proses penilaian yang diberikan oleh guru pembimbing, yang dilakukan oleh guru adalah mengulang kembali atau mempraktekkan kembali jika ada

kesalahan pada gerakan pencak silat yang dilakukan oleh siswa. Melalui evaluasi, guru dapat menentukan apakah siswa memiliki kemajuan dalam melakukan gerakan pencak silat atau sudah bisa menguasai gerakan dasar pencak silat dan juga menentukan apakah anak sudah bisa melanjutkan untuk tahap berikutnya. Guru melakukan evaluasi ketika siswa sedang mempraktekkan gerakan pencak silat atau ketika siswa sedang berlatih, evaluasi langsung diberikan oleh guru ketika siswa melakukan kesalahan dalam gerakan pencak silat, guru langsung memberikan evaluasi kepada siswa.

Dalam kendala yang dihadapi oleh guru ketika pelaksanaannya yaitu ketika siswa tidak datang kesekolah, siswa terlambat datang untuk melakukan kegiatan, dan juga keadaan mood dan semangat siswa yang sering naik turun. Untuk mengatasi kendala tersebut guru memberikan sikap yang tegas dan juga melakukan cara memberikan hadiah agar semangat anak timbul lagi untuk berlatih.

B. Saran

Adapun saran dari kesimpulan di atas yang bisa peneliti berikan yaitu, tetap melakukan kegiatan ini agar kemampuan anak terus berkembang dan nantinya bisa digunakan untuk hal yang baik.

Dalam proses pelaksanaan sebaiknya guru lebih memberikan lebih banyak lagi variasi bentuk latihan, agar siswa terus semangat berlatih dan tidak mengalami kebosanan. Hal ini akan berdampak pada hasil latihan yang dilakukan oleh siswa.

Diharapkan kedepannya akan ada peneliti-peneliti lain yang membahas tentang pencak silat bagi anak berkebutuhan khusus, khususnya untuk siswa tunagrahita ringan, yang nantinya akan sangat berguna bagi dirinya sendiri.

DAFTAR RUJUKAN

- Erwin. (2015). *Pencak Silat*. Jakarta: Pustaka Baru Pres.
- Hadiyanto. (2013). *Manajemen Peserta Didik Bernuanasa Pendidikan Karakter*. Padang: UNP Press
- Haris, H. (2015). *Wawancara, Observasi, dan Fokus Group Sebagai Instrumen Penggalan Data Kualitatif*. Jakarta: PT Raja Grafindo Perkasa.
- Hartati, Sukirman. (2010). *Administrasi dan Supervisi Pendidikan*.
- I, K, Sudiana, & Ni, L, P, Sepyanawati. (2017). *Keterampilan Dasar Pencak Silat*. Depok: PT. Rajs Grsfindo Persada
- Sutrisno, Joko.(2008) *Petunjuk Teknis Pelaksanaan Pengembangan Diri Pada Sekolah Menengah Kejuruan*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Johansyah, L., & Wardoyo, H. (2016). *Pencak Silat Edisi Ke Tiga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Syah, Muhaibbin. (2010) *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Rusman. (2009). *Menejemen Kurikulum*. Jakarta: Rajawali Press.
- Samiaji, S. (2017). *Penelitian Kualitatif Dasar - Dasar*. Jakarta: PT Indeks Jakarta.
- Wirdamaini, Silvia. Fatmawati. Kasiyati. (2013) *Efektivitas Penggunaan Media Cubartime Untuk Meningkatkan Kemampuan Penjumlahan Deret Ke Bawah Dengan Teknik Menyimpan Bagi Anak Tunagrahita Ringan . Vol 1 Nomor 1*
- Sugiyono. (2005). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif*

Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Suhartono. (2011). *Buku Pelajaran Pencak Silat Nusantara Program Beladiri Praktis*. Jakarta: Keluarga Pencak Silat Nusantara.

Suwirman. Johor, Zaynul. (2004). *Buku Ajar Pencak Silat*. Padang: Jurusan Pendidikan Olahraga Fik Unp.

Tarigan, Beltasar. (2008). *Modul Pendidikan Jasmani Adaptif*. Bandung : Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Indonesia.

Toni, Y, P. (2017) Pembelajaran Seni Pencak Silat Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Sedang. Vol 2. Nomor 2

Lampiran 1

KISI-KISI PENELITIAN
PELAKSANAAN KEGIATAN EKSTRAKULIKULER PENCAK SILAT
PADA ANAK TUNAGRAHITA RINGAN
DI SLBN 1 PAINAN

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Deskriptor	Alat Pengumpulan data			Item
				OB	WW	STD	
Pelaksanaan ekstrakurikuler pencak silat	1. Perencanaan progra kegiatan ekstrakurikuler pencak silat	a. Perencanaan awal dalam menyusun program kegiatan ekstrakurikuler pencak silat b. Persiapan pembelajaran	1) Kurikulum atau penyusunan program 2) Jadwal latihan ekstrakurikuler pencak silat 3) Persiapan bahan ajar 4) Persiapan				

			sebelum melakukan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat				
	2. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler	a. Pelaksanaan program kegiatan ekstrakurikuler pencak silat b. Penilaian kegiatan ekstrakurikuler pencak silat saat berlangsung	1) Hal-hal yang diajarkan dalam pencak silat 2) Metode yang digunakan dalam berlatih pencak silat 3) Media yang digunakan dalam berlatih pencak silat 4) Teknik penilaian yang digunakan oleh				

			guru pembimbing 5) Pelaksanaan evaluasi saat kegiatan ekstrakurikuler pencak silat berlangsung				
	3. Kendala yang dihadapi guru dalam pelaksanaan ekstrakurikuler pencak silat	Dari aspek guru	1) Kendala yang dihadapi guru ketika merancang program 2) Kendala yang dihadapi guru ketika kegiatan ekstrakurikuler berlangsung				
	4. Usaha yang	Dari aspek guru	1) Usaha yang				

	dilakukan guru mengatasi masalah pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat		dilakukan guru mengatasi masalah dalam merancang program 2) Usaha yang dilakukan guru mengatasi masalah dalam kegiatan ekstrakurikuler pencak silat				
--	--	--	--	--	--	--	--

Padang, Juli 2019

Penulis

Lampiran 2

PEDOMAN OBSERVASI
PELAKSANAAN KEGIATAN EKSTRAKULIKULER PENCAK SILAT
PADA ANAK TUNAGRAHITA RINGAN
DI SLBN 1 PAINAN

Item Observasi	Hasil Observasi
1. Kurikulum atau penyusunan program	
2. Jadwal latihan ekstrakurikuler pencak silat	
3. Persiapan bahan ajar	
4. Persiapan sebelum melakukan kegiatan	
5. Hal-hal yang diajarkan sebelum melakukan kegiatan	
6. Metode yang digunakan dalam berlatih pencak silat	
7. Media yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat	
8. Teknik penilaian oleh guru pembimbing	
9. Pelaksanaan evaluasi saat kegiatan ekstrakurikuler pencak silat berlangsung	
10. Kendala yang dihadapi guru ketika merancang program	
11. Kendala yang dihadapi guru ketika kegiatan ekstrakurikuler berlangsung	
12. Usaha yang dilakukan guru mengetahui masalah dalam merancang program	
13. Usaha yang dilakukan guru mengatasi masalah dalam kegiatan ekstrakurikuler pencak silat berlangsung	

Padang, Juli 2019

Penulis

Lampiran 3

PEDOMAN WAWACARA
PELAKSANAAN KEGIATAN EKSTRAKULIKULER PENCAK SILAT
BAGI SISWA TUNAGRAHITA RINGAN
DI SLBN 1 PAINAN

Guru Pendamping

1. Bagaimana pendapat bapak terhadap kegiatan ekstrakurikuler olahraga pencak silat di SLB N 1 Painan?
2. Apa tujuannya diadakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga pencak silat di SLB N 1 Painan?
3. Bagaimana cara bapak selaku guru pembimbing menarik minat siswa untuk ikut dalam kegiatan ini?
4. Apa ada program khusus untuk kegiatan ekstrakurikuler olahraga pencak silat?
5. Jikalau ada bagaimana bentuk program tersebut?
6. Hari apa saja kegiatan ekstrakurikuler olahraga pencak silat dilaksanakan?
7. Bagaimana pendapat bapak tentang olahraga pencak silat untuk siswa tunagrahita ringan?
8. Apakah ada dampak olahraga pencak silat ini bagi siswa tunagrahita ringan?
9. Jikalau ada, apa saja dampak negatif dan dampak positif bagi siswa?
10. Apa saja persiapan bapak sebelum mengajar atau melakukan kegiatan ekstrakurikuler olahraga pencak silat?
11. Hal-hal apa saja yang bapak ajarkan dalam olahraga pencak silat?
12. Apa metode yang bapak gunakan dalam mengajarkan olahraga pencak silat dalam kegiatan ekstrakurikuler ini?

13. Bagaimana strategi yang bapak gunakan untuk metode yang digunakan dalam kegiatan ekstrakurikuler?
14. Apa saja alat bantu atau media yang digunakan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga pencak silat di SLB N 1 Painan?
15. Bagaimana tanggapa siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga pencak silat?
16. Bagaimana cara bapak menjelaskan tentang pencak silat pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga pencak silat di sekolah?
17. Apa saja kendala atau hambatan yang bapak alami selama kegiatan ekstrakurikuler pencak silat berlangsung?
18. Bagaimana cara bapak menyikapi kendala yang terjadi pada saat kegiatan ekstrakurikuler pencak silat berlangsung?
19. Apakah bapak berlatar belakang sebagai seorang pesilat?

Kepala sekolah

1. Apa sekolah bapak ada mengadakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga?
2. Jika ada ekstrakurikuler olahraga apa saja yang ada di sekolah bapak?
3. Apakah ada masing masing guru yang menjadi guru pembimbing pada setiap kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SLB N 1 Painan?
4. Apakah ada jadwal khusus dalam melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler ?
5. Bagaimana pendapat bapak selaku kepala sekolah tentang kegiatan ekstrakurikuler olahraga pencak silat di SLB N 1 Painan ini?
6. Apa ada kurikulum baku untuk pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga pencak silat ini?
7. Apakah sarana dan prasarana kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah ini sudah lengkap?
8. Dimanakah kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan?
9. Apa saja kelebihan dan kekurangan dari kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah ini?
10. Bagaimana cara pembagian guru untuk menjadi guru pendamping dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga?

Lampiran 4

Catatan Lapangan (CL1)

Hari,tanggal : Rabu, 24 Juli 2019

Pukul : 10.00 WIB

Tempat : SLB N 1 Painan

SLB N 1 Painan terletak di Jln. H Ilyas Yacub Painan, Painan Kec. IV Jurai, Kab. Pesisir Selatan. Lokasi sekolah ini sangat strategis karena terletak tepat di pusat Kab. Pesisir Selatan. Sekolah ini merupakan sekolah luar biasa yang menerima siswa dengan hambatan sebagai berikut, tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tuna daksa, autisme, dan tuna laras.

Pada kesempatan kali ini peneliti mengunjungi sekolah dengan maksud untuk meminta izin melaksanakan penelitian di sekolah ini, yang mana sebelumnya peneliti sudah menerima surat dari kantor dinas pendidikan Sumatera Barat dan membuat temu janji dengan salah satu orang guru yang mengajar di SLB N 1 Painan ini. Setelah menemui guru tersebut, peneliti berbincang sedikit tentang maksud dan tujuan atas kedatangan peneliti ke SLB N 1 Painan. Setelah berbincang, peneliti meminta kepada guru untuk diantar ke ruangan kepala sekolah guna untuk meminta izin langsung untuk melakukan penelitian di sekolah ini.

Setelah sampai di ruangan kepala sekolah peneliti dan guru tersebut memasuki ruangan kepala sekolah sambil mengetuk pintu dan mengucapkan "*Assalamualaikum*". Kepala sekolah menjawab lalu mempersilahkan peneliti dan guru masuk ke dalam ruangan, peneliti menyalami kepala sekolah sambil bertanya "ada yang bisa bapak bantu?". Guru yang mengantarkan peneliti ke dalam ruangan kepala sekolah menjelaskan apa maksud dan tujuan peneliti datang ke SLB N 1 Painan. Setelah dijelaskan oleh guru yang mengantarkan dan menjelaskan maksud dan tujuan peneliti guru tersebut meninggalkan peneliti di ruangan kepala sekolah.

“Saya Viona Nurul Adha pak, mahasiswa UNP jurusan PLB ingin meminta izin kepada bapak selaku kepala sekolah, ingin melaksanakan penelitian di sekolah ini pak”. Lalu bapak kepala sekolah menjawab “ada surat penelitiannya?”, “ada pak, ini pak suratnya”. Bapak kepala sekolah membuka dan membaca surat yang diberikan oleh peneliti. Kepala sekolah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian di SLB N 1 Painan. Peneliti menjawab “ baik pak, terima kasih telah mengizinkan saya untuk melaksanakan penelitian disini”. Peneliti pamit lalu menyalami kepala sekolah sambil mengucapkan salam.

Peneliti kembali menemui guru yang mengantarkan peneliti keruangan kepala sekolah, yang mana guru tersebut merupakan nara sumber peneliti dalam penelitian yang dilaksanakan. Peneliti membuat janji bertemu dengan guru tersebut sebelum berpamitan untuk pulang.

Catatan Lapangan (CL 2)

Hari,tanggal : Sabtu, 27 Juli 2019

Pukul : 10.00 WIB

Tempat : SLB N 1 Painan

Hari ini peneliti dan teman peneliti kembali lagi kesekolah, guna untuk memulai penelitian. Peneliti berangkat dari kota Padang menuju Painan pada pukul 06.30 WIB dan sampai di sekolah pada pukul 09.30 WIB. Peneliti menghubungi guru pembimbing ekstrakurikuler bahwasannya peneliti sudah sampai disekolah dan siap untuk memulai penelitian. Guru pembimbing meminta peneliti untuk menuju bagian belakang sekolah yang mana disana adalah tempat dilaksanakannya kegiatan ekstrakurikuler pencak silat. Peneliti kemudian bertanya “kenapa harus disini pak, kenapa tidak di lapangan depan saja yang lebih luas?”, sambil berjalan guru pembimbing menjawab “ iya karena disini ada anak tunalaras, nanti mereka meniru lalu digunakan untuk berkelahi,”.

Peneliti bersiap siap untk melakukan pengamatan mengenai pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat. Peneliti melakukan perkenalan kepada siswa tunagrahita ringan yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler ini, ada 3 orang siswa tunagrahita ringan yang mengikuti kegiatan ekstrskulikuler ini. Guru pembimbing memberikan informasi kepada dikarenakan kegiatan ekstrakurikuler ini baru dilaksnakan pada semester ini makan siswa diajarkan dari dasar. Sebelum melakukan kegiatan inti ekstrakurikuler guru pembimbing mengajak siswa untutk berdoa terlebih dahulu, setelah berdoa guru pembimbing mengjak siswa untuk peregangan agar nanti ketika kegiatan berlangsung anak tidak mengalami cedera, setelah melakukan peregangan guru pembimbing mengajak siswa untuk pemnsan yaitu lari di lapangan tempat mereka melakukan kegiatan.

Peneliti menanyakan kepada guru pembimbing “pak kapan saja dilaksanakannya kegiatan ekstrakurikuler ini pak?”, guru pembimbing memberikan jawaban “ setiap hari Rabu dan hari Sabtu, karena hari Rabu kan

paginya olahraga jadi bisa dipakai untuk kegiatan ini karena kegiatan ini saya jadikan selingan untuk pelajaran olahraga lainnya, kalau hari Sabtu siswa memang tidak ada kegiatan belajar mengajar jadi juga dimanfaatkan untuk kegiatan ekstrakurikuler”. Sekitar satu jam lebih peneliti mendapatkan informasi dari guru pembimbing dan juga melakukan pengamatan bagaimana jalannya kegiatan ekstrakurikuler pencak silat ini peneliti mengucapkan terima kasih dan pamit undur diri dan akan kembali lagi hari Sabtu.

Catatan Lapangan (CL 3)

Hari,tanggal : Sabtu, 3 Agustus 2019

Pukul : 10.00 WIB

Tempat : SLB N 1 Painan

Pada hari ini peneliti dan teman peneliti kembali lagi kesekolah. Hari ini peneliti kembali mengamati jalannya kegiatan ekstrakurikuler pencak silat, sebelum itu peneliti meminta izin kepada guru pembimbing untuk mengambil video dan foto untuk dokumentasi guna untuk melengkapi data-data penelitian. Kemudian peneliti diberi izin untuk melakukan dokumentasi tersebut.

Pada saat proses kegiatan peneliti mengamati siswa tunagrahita ringan yang mengikuti kegiatan, siswa tunagrahita ringan sudah mulai bisa mempraktekkan apa yang diajarkan oleh guru pembimbing pada pertemuan sebelumnya dengan bimbingan langsung oleh guru pembimbing. Setelah kegiatan jalan beberapa menit peneliti meminta izin kepada guru pembimbing untuk ikut serta dalam kegiatan “pak apa saya boleh ikut serta dalam kegiatan ini?” lalu guru pendamping memberikan izin kepada peneliti untuk mengikuti kegiatan yang sedang berlangsung. Sekitar pukul 11.00 WIB kegiatan ekstrakurikuler selesai. Peneliti menanyakan kepada guru pembimbing “pak apa setelah ini bapak ada waktu sebentar untuk saya wawancara?” lalu guru pembimbing memberikan jawaban “ iya saya ada waktu, mari disana saja kita mengobrolnya”. Setelah

melakukan wawancara dengan guru pembimbing peneliti dan teman peneliti meminta izin untuk pulang.

Catatan Lapangan (CL 4)

Hari,tanggal : Rabu, 7 Agustus 2019

Pukul : 07.00 WIB

Tempat : Limau Manis

Pada hari ini peneliti dihubungi oleh guru pembimbing melalui media pesan singkat, “assalammualaikum nak, hari ini tidak usah berangkat ke Painan tidak usah datang kesekolah ya karena siswa dan guru ada kegiatan diluar sekolah di pantai carocok”, lalu peneliti menjawab “walaikumsalam pak, baik pak berarti saya hari ini tidak jadi datang kesekolah, terimakasih atas informasinya pak”.

Catatan Lapangan (CL 5)

Hari,tanggal : Rabu, 21 Agustus 2019

Pukul : 09.30 WIB

Tempat : Perpustakaan SLB N 1 Painan

Pada hari ini peneliti dan teman peneliti kembali lagi kesekolah, peneliti tiba disekolah pada pukul 09.00 WIB. Hari ini peneliti memiliki janji wawancara dengan guru pembimbing ekstrakurikuler pencak silat. Setelah menghubungi guru pembimbing, beliau minta tunggu sebentar karena sedang keperluan ada dirungan operator, tidak berapa lama peneliti menunggu guru pembimbing pun datang. Kemudian peneliti menyalami guru pembimbing tersebut sambil menanyakan bagaimana kabar beliau dan bagaimana kegiatan siswa diluar sekolah pada minggu sebelumnya. Setelah berbincang sebentar guru pembimbing meminta peneliti dan teman peneliti untuk menuju perpustakaan untk melaksanakan wawancara.

Setelah melaksanakan wawancara dengan guru pembimbing ekstrakurikuler pencak silat, peneliti mengucapkan terimakasih lalu bersalaman dan pamit untuk pulang.

Lampiran 5**Catatan Wawancara (CW 1)**

Hari/Tanggal : Sabtu/ 3 Agustus 2019

Responden : Guru Pembimbing

- Peneliti : Begini pak vio ingin menanyakan beberapa hal tentang kegiatan ini pak.
- Responden : Yaa boleh silahkan saja
- Peneliti : Baik pak, apa tujuannya diadakan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat ini pak?
- Responden : Ya tujuannya supaya untuk melatih kesehatan anak-anak dan untuk mencari bagi anak-anak berkebutuhan khusus yang mempunyai bakat dicabang pencak silat, besok kalau seandainya ada satu-satu diantaranya anak kami ini maka akan kami coba untuk mengadakan semacam lomba.
- Peneliti : Bagaimana cara bapak selaku guru pembimbing untuk menarik minat dan bakat siswa untuk ikut dalam kegiatan ini?.
- Responden : Cara menarik minatnya yaitu dengan cara mencontohkan kepada anak, menjelaskan bahwa silat tersebut mempunyai banyak fungsi, selain untuk olahraga juga untuk kesehatan kita, dan Insyaallah dengan banyaknya percobaan dan praktek anak-anak banyak yang tertarik tentang pencak silat tersebut.
- Peneliti : Apa ada program khusus untuk kegiatan ekstrakurikuler olahraga pencak silat ini pak?.

- Responden : Program khususnya, berupa latihan secara rutin.
- Peneliti : Baik pak, untuk hari ini mungkin ini saja yang dapat Vio tanyakan kepada bapak tentang kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di sekolah ini, jika ada kesempatan lagi pak bisakah Vio melakukan wawancara lanjutan pak?.
- Responden : Oh boleh-boleh kita sepakati saja waktunya kapan.
- Peneliti : Baik pak, terima kasih atas waktunya pak.

Catatan Wawancara (CW 2)

Hari/tanggal : Rabu/ 21 Agustus 2019

Responden : Guru Pembimbing

- Peneliti : Selamat pagi bapak.
- Responden : Ya selamat pagi.
- Peneliti : Vio ingin melanjutkan sesi wawancara yang telah dilakukan pada pertemuan sebelumnya.
- Responden : iya mari kita lanjutkan wawancaranya.
- Peneliti : Baik pak terima kasih, untuk kegiatan ekstrakurikulernya itu hari apa saja pak dilaksanakannya?.
- Responden : Hari dilaksanakannya yaitu, hari Rabu dan hari Sabtu, hari Rabu pagi dan hari Sabtu juga pagi pada jam 09.00.
- Peneliti : Berarti dua kali dalam seminggu ya pak pada hari Rabu dan hari Sabtu.

- Responden : Iya.
- Peneliti : Bagaimana pendapat bapak terhadap kegiatan ekstrakurikuler olahraga pencak silat bagi anak tunagrahita ringan?.
- Responden : Kalau bagi anak tersebut, awalnya saya sebagai guru mempraktekkan kepada anak tentang semua gerakan yang ada pada pencak silat dan anak tersebut menjadi termotivasi dan anak tersebut merasa pengen untuk ikut latihan pencak silat, timbul motivasi pada diri anak-anak, karena itulah timbul niat saya untuk melatih anak-anak khususnya anak-anak C (tuna grahita).
- Peneliti : Apa dampak olahraga pencak silat ini bagi anak tunagrahita ringan pak?.
- Responden : Dampak positif atau negatif?.
- Peneliti : Iya pak, jika ada dampak positifnya ada itu apa dan dampak negatifnya apa?.
- Responden : Kalau dampak positifnya anak-anak merasa senang dan bangga karena mereka bisa melakukan gerakan-gerakan pencak silat, untuk kesehatan anak dan untuk melatih motorik anak, kalau dampak negatifnya yang paling saya takut itu yaitu anak salah guna untuk berkelahi sesama dia.
- Peneliti : Sebelum bapak melakukan kegiatan atau bapak sebelum mengajar persiapan apa saja yang bapak lakukan?.

- Responden : persiapannya, pertama mengumpulkan anak, setelah berkumpul menyuruh anak berdo'a, lalu pemanasan dan setelah itu langsung melakukan kegiatan.
- Peneliti : Hal-hal apa saja yang bapak ajarkan kepada anak dalam olahraga pencak silat?.
- Responden : Hal-hal yang diajarkan kepada anak, yang pertama pencak silat tersebut kan digunakan untuk bela diri tidak untuk berkelahi nah itu saya terapkan kepda anak, jadi jika kalian belajar pencak silat jangan sekali-sekali kali gunakan untuk berkelahi gunakanlah untuk membantu orang atau untuk ketika kita acara di sekolah.
- Peneliti : Metode apa saja yang bapak gunakan dalam mengajarkan pencak silat ini?.
- Responden : Metodenya yaitu metode pengajaran langsung, yang mana saya selaku pelatih mempraktekkan kepada anak dan setelah itu disuruh anak mencontohkan kalau ada yang salah kembali saya ulangi lagi, sampai anak bisa.
- Peneliti : Apa saja alat bantu atau media yang bapak gunakan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga pencak silat ini pak?.
- Responden : Kalau alat bantu mungkin berupa pecing, itu gunanya untuk melatih anak cara menendang menendang dan cara memukul.
- Peneliti : Bagaimana tanggapan siswa dalam mengikuti kegiatan ektrsakurikuler pencak silat ini?.

- Responden : Siswa merasa senang karena kutanya, mengikuti pencak silat ini badan terasa sehat.
- Peneliti : Bagaimana cara bapak menjelaskan tentang pencak silat pada kepada anak ?.
- Responden : cara menjelaskannya yang pertama anak itu tahu tentang pencak silat, itu saya jelaskan kepada anak bahwasannya pencak silat ini berguna untuk kalian nantinya ketika kalian telah dewasa dan juga untuk perlombaan dan anak merasa pengen mengikuti olahraga pencak silat ini.
- Peneliti : Apa saja kendala yang bapak hadapi ketika pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat ini berlangsung?.
- Responden : Kalau hambatannya ya, namanya anak tunagrahita kadang-kadang sering terlambat atau anak sedang dalam keadaan tidak mood, itu kendala yang sering terjadi.
- Peneliti : Bagaimana cara bapa menghadapi kendala tersebut?.
- Responden : yaa mungkin dengan kesabaran supaya anak tersebut semangatnya kembali muncul untuk melakukan gerakan pencak silat, atau nanti saya berikan, siapa yang mau ikut nanti diberikan hadiah.
- Peneliti : Apakah bapak berlatar belakang sebagai seorang pesilat sehingga bapak mau mengajarkan pencak silat di sekolah ini?.
- Responden : Saya sendiri dulu juga pernah menjadi atlet pencak silat ketika saya masih pelajar, dan untuk itu saya tertarik melatih anak-anak,

yang mana anak berkebutuhan khusus inikan jarang sekali ada orang yang pengen melatih mereka, dan timbullah niat saya untuk melatih anak-anak berkebutuhan khusus.

Peneliti : Baiklah pak terima kasih atas waktu dan jawaban yang telah bapak berikan.

Responden : iyaa sama-sama.

Catatan Wawancara (CW 3)

Hari/tanggal : Sabtu/ 21 September 2019

Responden : Kepala Sekolah

Peneliti : *Assalamua 'laikum.*

Responden : *Waalaiikumsalam.*

Peneliti : Pak saya ingin melakukan wawancara dengan bapak, apa bapak ada waktu sejenak pak?.

Responden : Ohh begitu iya tidak apa-apa wawancara, apa yang mau dibicarakan dan ditanyakan?.

Peneliti : Ini pak tentang ekstrakurikuler olahraga di sekolah ini pak, apa sekolah bapak ada melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga?.

Responden : Kalau ekstrakurikulernya ada tapi tidak begitu baik, kadang berjalan terkadang tidak. Kalau dulu ada sebagian jalan seperti main takraw main bola kaki tergantung bakat anak-anaknya, kalau

sekarang jarang kegiatan itu jalan, karena kalau ekstrakurikuler itu terkadang sulit didana, darimana dana-dana itu berasal, kalau dulu ada yang bantu dana ada panti yang bantu dana-dana ini nah kalau sekarang tidak ada.

Peneliti : apa ada kurikulum khusus untuk melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah ini pak?.

Responden : Kalau kurikulum khususnya tidak ada itu tergantung kepada gurunya masing-masing saja.

Peneliti : Apakah sarana dan prasarana kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah ini sudah lengkap?.

Responden : Sarana dan prasarana itu tergantung bos, ada yang bisa disisip-sisip, kalau bisa ya bisa diadakan begitu.

Peneliti : Apakah ada masing-masing guru di masing-masing bidang ekstrakurikuler olahraga di SLB N 1 Painan ini pak?.

Responden : Tidak ada, disini kami masih kekurangan guru terutama guru olahraga, jadi yang jadi guru olahraga disini langsung guru kelas begitu juga dengan ekstrakurikuler.

Peneliti : Jumlah siswa yang bersekolah saat ini di SLB N 1 itu berapa yaa pak?.

Responden : Kalau dalam data depodiknya sudah 85 orang, yang hadir setiap harinya itu terkadang 40 sampai 50 orang.

Peneliti : Terimakasih ya pak sudah memberikan waktu untuk wawancara dan terimakasih juga atas jawaban yang bapak berikan.

81

Responden : Iya sama-sama, semoga nantinya bisa membantu ya.

Lampiran 6

DOKUMENTASI





Gambar 1. Siswa sedang melakukan peregangan dan pemanasan



Gambar 2. Siswa sedang melakukan kuda-kuda tengah

84

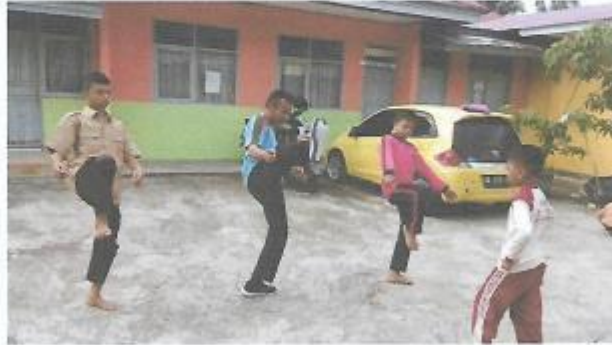


Gambar 3. Siswa sedang melakukan kuda-kuda depan



Gambar 4. Siswa sedang melakukan gerakan pukulan

86



Gambar 5. Siswa sedang melakukan gerakan tendangan

87



88





90



91

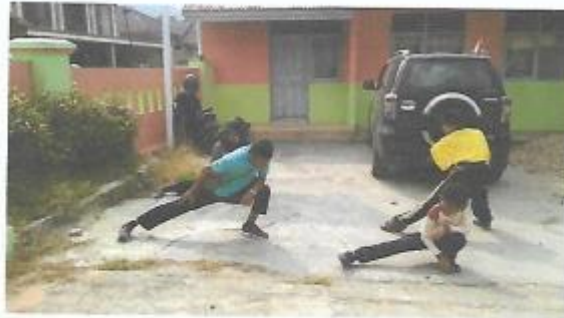




93



94





Gambar 6. Siswa memukul menggunakan media pecing



Gambar 7. Siswa melakukan tendangan menggunakan media pecing



Gambar 8. Peneliti sedang melakukan wawancara dengan guru pembimbing



Gambar 9. Peneliti sedang melakukan wawancara dengan Kepala sekolah



Gambar 10. Peneliti berfoto bersama siswa dan guru pembimbing