

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN ELEMEN DAN  
GLOBAL TERHADAP PENAMPILAN JURUS TUNGGAL  
PENCAK SILAT PADA SISWA SEKOLAH  
MENENGAH ATAS ADABIAH DI  
KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Sains (S.Si) pada  
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*



**Oleh:**

**PITRA YANI  
NIM. 98411**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2013**

## ABSTRAK

### **Pitra Yani (2012) : Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Elemen Dan Global Terhadap Penampilan Jurus Tunggal Pencak Silat Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Adabiah 2 di Kota Padang**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan jurus tunggal siswa Sekolah Menengah Atas Adabiah 2 di kota Padang yang kemungkinan disebabkan karena metode latihan yang di gunakan kurang terprogram dengan baik. Beberapa metode latihan dapat menunjang penampilan seni Pencak Silat jurus tunggal adalah dengan menggunakan metode latihan elemen dan global. penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan pengaruh metode latihan elemen dan global terhadap penampilan jurus tunggal pada Siswa Sekolah Menengah Atas Adabiah 2 di kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Sekolah Menengah Atas Adabiah 2 di kota Padang, pengambilan sampel di ambil 10% dari setiap kelas secara acak karena populasi di anggap homogen. Jumlah keseluruhan sampel sebanyak 32 orang, dari 32 orang di bagi menjadi dua kelompok, kelompok A (elemen) 16 orang dan kelompok B (global) 16 orang.

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok metode latihan elemen dan global terhadap penampilan jurus tunggal dimana  $t_{hit} = 2,44 > t_{tab} = 1,70$  dilihat dari rata-rata peningkatan kemampuan jurus tunggal kelompok dengan metode latihan elemen adalah 114,75 dan lebih baik di bandingkan dengan kelompok metode latihan global adalah 106,98.

**Kata Kunci: Metode Latihan Elemen, Metode Latihan Global dan Jurus Tunggal**

## KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis ucapkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia serta izin-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *“Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Elemen Dan Global Terhadap Penampilan Jurus Tunggal Pencak Silat Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Adabiah Di Kota Padang”*. Kegunaan skripsi ini adalah sebagai salah satu persyaratan bagi penulis untuk menamatkan perkuliahan dengan mendapatkan gelar Sarjana Sains (S.Si) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi dan waktu bagi penulis. Oleh karenanya, pada lembaran ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Z. Mawardi Effendi, M. Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO. Selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Zulhilmi selaku pembimbing I dan Bapak Drs. Abu Bakar selaku pembimbing II yang penuh ketulusan, kesabaran dan keikhlasan serta sepenuh hati telah meluangkan waktu di tengah-tengah kesibukan untuk memberikan

bimbingan, pemikiran, arahan, dan pengetahuan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.

5. Bapak Dr. Bafirman HB, M.Kes. AIFO, Bapak Anton Komaini S.Si M.Pd dan Bapak M. Sazeli Rifki, S.Si. M.Pd., selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu dan pikirannya untuk kesempurnaan skripsi ini.
6. Bapak/ Ibu Staf Pengajar dan Administrasi Kepegawaian Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Pengurus, pelatih dan atlet senam ritmik Kabupaten Sijunjung.
8. Seluruh rekan-rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberi motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Semua pihak yang telah berpartisipasi, baik secara langsung maupun tidak langsung dalam pembuatan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr/i sekalian dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu bermanfaat.

Terakhir, penulis menyadari bahwa penulis sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari berbagai salah dan khilaf, baik dari segi isi, metode, maupun penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, saran dari Bapak/Ibu Tim penguji dan berbagai pihak lainnya akan penulis jadikan sebagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.

Padang, Juni 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakekat pencak silat.....	7
2. Hakekat latihan jurus tunggal.....	8
3. Hakekat metode latihan .....	10
4. Hakekat metode latihan elemen.....	11
5. Hakekat metode latihan global .....	15
B. Kerangka Konseptual .....	18
C. Hipotesis.....	20

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	21
C. Populasi dan Sampel .....	21
D. Defenisi operasional variabel.....	22
E. Instrumen penelitian.....	23
F. Teknik Pengumpulan Data.....	25
G. Teknik Analisis Data.....	28

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data.....	29
B. Analisis Data .....	32
C. Pembahasan.....	34

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	40
B. Saran.....	40

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>42</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>43</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Distribusi frekuensi data metode elemen .....	28
2. Distribusi frekuensi data metode global.....	30
3. Rangkuman hasil uji normalitas.....	31
4. Rangkuman hasil uji homogenitas .....	32
5. Rangkuman hasil pengujian hipotesis .....	33

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Histogram data metode elemen.....	30
2. Histogram data metode global .....	31

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Program latihan .....	43
2. Data tes metode latihan elemen penampilan jurus tunggal pencak silat pada siswa SMA Adabiah 2 di kota Padang .....	58
3. Data tes metode latihan global penampilan jurus tunggal pencak silat pada siswa SMA Adabiah 2 di kota Padang .....	59
4. Uji normalitas data metode elemen .....	60
5. Uji Normalitas data metode global.....	61
6. Uji homogenitas .....	62
7. Uji hipotesis.....	88
8. Dokumentasi penelitian.....	65

## **BAB 1 PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pada saat ini kegiatan olahraga di tanah air menunjukkan peningkatan yang sangat pesat. Ini dibuktikan dengan adanya pertandingan dan perlombaan diberbagai cabang olahraga di tingkat nasional maupun Internasional. Selain itu, peningkatan olahraga ditandai juga dengan banyaknya kegiatan olahraga yang dilaksanakan pada setiap peringatan pada hari-hari penting di lingkungan pendidikan dan masyarakat, seperti yang dijelaskan dalam Undang-Undang RI tentang sistem keolahragaan nasional No.3 Tahun 2005 Pasal 27 ayat 4 yang berbunyi: “Bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Dari kutipan di atas dijelaskan potensi diri generasi muda dikembangkan sedini mungkin termasuk dalam prestasi olahraga pencak silat. Pencak silat sebagai olahraga prestasi dalam perkembangannya telah menunjukkan peningkatan yang membanggakan. Hal ini dilihat dari makin tersebarnya perguruan pencak silat di indonesia dan negara lain.

Sekolah menengah atas (SMA) Adabiah Padang sebagai lembaga pendidikan yang ikut bertanggung jawab terhadap pengembangan proses pendidikan. Sekolah menengah atas tersebut mempunyai visi : cerdas,

religius, berprestasi dan kompetitif. Berdasarkan tujuan tersebut maka siswa dan siswi sekolah menengah atas Adabiah Padang memiliki intelegensi yang baik dan di samping itu di imabangi dengan pengetahuan agama yang dapat merubah prilaku dari kurang baik menjadi lebih baik lagi hal ini dapat menghasilkan prestasi yang luar biasa baik utuk siswa maupun untuk sekolah.

Sekolah menengah atas (SMA) Adabiah merupakan salah satu sekolah yang melaksanakan dengan wajib salah satu hasil kebudayaan bangsa Indonesia di bidang olahraga yaitu mengajarkan pencak silat kepada siswa dan siswi, hal ini demi mempertahankan kebudayaan Indonesia serta melatih agar siswa dan siswi lebih berprestasi di bidang olahraga. Berdasarkan dari hasil wawancara dengan sorang pelatih dan guru yang bertanggung jawab terhadap pelaksanaan pencak silat mengatakan bahwa dalam proses latihan pencak silat belum menggunakan metode secara baik dan benar dalam melakukan proses latihan, sehingga hasil yang di peroleh belum maksimal dan dari hasil observasi yang saya lakukan pada saat latihan pencak silat di sekolah menengah atas adabiah ternyata proses latihan yang di berikan tidak terprogram dengan baik dan menyebabkan rendahnya kemampuan siswa dalam menampilkan jurus tunggal.

Untuk mengatasi permasalahan di atas pelatih harus menciptakan suasana latihan yang dapat mengoptimalkan kemampuan siswa dan siswi pada proses pelaksanaan gerak, teknik dan seni pada pencak silat sehingga dapat merangkai jurus tunggal yang baik dan benar. Oleh sebab itu pelatih

membutuhkan sebuah metoda latihan yang dapat menunjang kemampuan siswa pada pelaksanaan jurus tunggal yang baik dan benar. salah satu upaya yang harus di lakukan adalah meningkatkan kemampuan pelatih pada proses pengolahan jurus dan kemampuan memilih metoda mana yang akan di lakukan. Sesuai dengan pendapat marzuki (2003:4) “pendidikan olahraga akan memberikan manfaat yang lebih berarti bagi siswa sepanjang di kelola dengan metoda yang tepat sesuai dengan keadaan kondisi rill siswa”. Menurut Maherni (1995:17) mengatakan bahwa “ metoda adalah cara kerja yang besistem untuk memudahkan proses belajar dan memberi latihan yang membuat siswa dalam mencapai tujuan yang di tentukan”. Senada dengan apa yang di katakan oleh Hutasuhut (1999:39) “ metoda latihan adalah cara-cara yang di susun secara sistematis di dalam usaha mengantar siswa mencapai tujuan belajar”.

Dari kutipan di atas di jelaskan bahwa metoda latihan dapat mempermudah siswa untuk mancapai tujuan latihan. jurus tunggal merupakan suatu bentuk keterampilan yang komplek yang terdiri dari berbagai macam gerak dan jurus baik tangan kosong maupun senjata. Salah satu metoda latihan yang dapat di gunakan untuk meningkat kemampuan jurus tunggal adalah motoda latihan elemen, global dan gabungan. Metoda latihan elemen adalah proses latihan yang di lakukan bertahap dan bertingkat, metoda latihan global adalah proses pemberian latiahan secara keseluruhan dan sekaligus sedangkan metode latihan gabungan adalah perpaduan antara metoda latihan elemen dan global.

menurut Arsil (2006:14) “ latihan dengan menggunakan metoda elemen memberi kesempatan pengulangan tambahan pada gerakan yang kurang di kuasai”. Cara ini memberi peluang kepada pemain berpindah dari satu bagian ke bagaian lain setelah tiap-tiap bagian di kuasanya.

Kiram (2001:45) berpendapat bahwa “ metode global adalah cara mengajar keterampilan motorik dengan mengajarkan keseluruhan rangkaian gerakan sekaligus. Sedangkan Menurut Supardi (1986:29) “bahwa jika seseorang mempunyai tingkat intelegensi yang tinggi akan mampu memahami dan menemukan hubungan-hubungan bagian-bagian dan satuan yang komplek”.

Berdasarkan uraian diatas terlihat jelas perbedaan ketiga metode tersebut dalam pelaksanaan proses latihan untuk menghasilkan jurus tunggal yang baik dan benar ,metoda ini juga bisa melihat berapa besar perbedaan metode latihan elemen, global dan gabungan dan mana yang lebih baik di gunakan pada siswa di sekolah menengah atas Adabiah Padang, maka di perlukan penelitian eksperimen yang mendalam tentang penelitian metoda global, elemen dan gabungan. untuk itu penulis tertarik melakukan penelitian eksperimen di atas.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat di identifikasi masalah sebagai beriku:

1. Metode global
2. Metode elemen

3. Metode gabungan

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi di atas dan keterbatasan serta waktu maka penelitian ini dibatasi pada:

1. Metode latihan elemen.
2. Metode latihan global.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, perumusan masalah penelitian ini adalah metode manakah yang lebih baik dalam melatih jurus tunggal siswa sekolah menengah atas (SMA) Adabiah di kota Padang?

### **E. Tujuan Penelitian**

sesuai dengan perumusan masalah yang telah di kemukakan di atas maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk melihat perbedaan pengaruh metode latihan global terhadap penampilan jurus tunggal
2. Untuk melihat perbedaan pengaruh metode latihan elemen terhadap penampilan jurus tunggal
3. Untuk melihat perbedaan pengaruh metode latihan elemen dan global terhadap penampilan jurus tunggal

### **F. Kegunaan Penelitian**

1. Salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana sains (SI) pada jurusan kesehatan dan rekreasi program studi ilmu keolahragaan di fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri Padang.

2. Bagi pelatih dan pembina olahraga sebagai bahan masukan dalam meningkatkan prestasi olahraga pencak silat.
3. Sebagai referensi bagi mahasiswa di fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.