

## **Pengembangan Model Pembelajaran Latihan Teamworks Terhadap Efektivitas Penguasaan Gerakan Senam Dan Rangkaian Gerak Dalam Beladiri Pencak Silat**

**Abd. Cholid<sup>1</sup>, Harwanto<sup>2</sup>**

Program Magister Pendidikan Jasmani, Pascasarjana Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Jl. Dukuh Menanggal XII no. 4 Surabaya Selatan

[Abdcholid@unipasby.ac.id](mailto:Abdcholid@unipasby.ac.id)

---

### **ABSTRAK**

Pengembangan model pembelajaran latihan *teamworks* pada olahraga beladiri Pencak silat merupakan salah satu alternatif penerapan model pembelajaran yang dianggap efektif untuk mencapai tujuan yakni pencapaian hasil belajar. Hal tersebut didasarkan pada pemikiran bahwa berlatih *teamworks* dapat memberikan kontribusi yang positif dalam pengembangan diri maupun kepraktisan dalam berlatih praktek, karena kerja tim akan mampu membangun kompetensi dan karakter siswa melalui penanaman nilai sikap kerjasama, disiplin, saling hormat dan menghargai teman dalam tim, serta membangun rasa percaya diri.

Penelitian ini dilakukan untuk mengembangkan Model Pembelajaran melalui Latihan *Teamworks* dalam Praktek Pencak Silat dan melihat tingkat keefektifan dalam Penguasaan Gerakan Senam dan Rangkaian Gerakan Beladiri Pencak Silat. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi pada dosen dan guru Pengampu Mata Kuliah Pencak Silat melalui Pengembangan Model Latihan *Teamworks* Praktek Pencak Silat yang efektif dalam penguasaan Gerakan Senam dan Rangkaian Gerakan. Adapun hasil penelitian ini ditargetkan dapat di-upload pada Jurnal ilmiah dengan sasaran Jurnal Olahraga terakreditasi sedangkan target luarannya adalah Buku Ajar

**Kata Kunci:** *Pengembangan Pembelajaran, Model Latihan Teamworks, efektifitas penguasaan gerakan senam dan rangkaian gerak, Beladiri Pencak Silat*

### **ABSTRACT**

*The development of the learning model of teamworks training in martial arts Pencak silat is an alternative application of the learning model that is considered effective in achieving goals, namely the achievement of learning outcomes. This is based on the idea that practicing teamworks can make a positive contribution to self-development and practicality in practicing practice, because teamwork will be able to build student competencies and characters through instilling the values of cooperation, discipline, mutual respect and respect for friends in the team, as well as building confident. This research was conducted to develop a Learning Model through Teamworks Exercise in the Practice of Pencak Silat and see the level of effectiveness in the Mastering of Gymnastics Movements and the Series of Pencak Silat Martial Arts Movements. This research is also expected to be able to contribute to the lecturers and teachers of Pencak Silat Subjects through the development of an effective Pencak Silat Practice Teamwork Training Model in mastering Gymnastic Movements and Movement Series. The results of this study are targeted to be uploaded in scientific journals with accredited Sports Journal targets while the target output is Textbooks*

**Keywords:** *Learning Development, Teamworks Training Model, the effectiveness of mastering gymnastic movements and series of movements, Pencak Silat Martial Arts*

## 1. PENDAHULUAN

Keberhasilan dalam proses pembelajaran ditentukan oleh beberapa faktor yang memengaruhinya, baik secara internal maupun eksternal. Namun ketika siswa dihadapkan pada persoalan penguasaan materi secara praktis tentu hal ini perlu metode secara khusus. Inilah yang menjadi pemikiran kami untuk mendapatkan solusi hasil yang maksimal khususnya pada penguasaan skills atau keterampilan anak dalam melakukan gerak senam dan rangkaian senam beladiri pencak silat, tentu butuh strategi khusus dalam menerapkan model pembelajarannya. Pembelajaran yang dimaksud seharusnya kegiatan yang dilakukan untuk menciptakan suasana atau memberikan pelayanan agar siswa belajar dengan nyaman, senang dan imajinatif. Untuk itu, seorang Pendidik harus memahami bagaimana cara siswa memperoleh pengetahuan dari kegiatan belajarnya dengan efektif dan efisien. Harapannya guru dapat memahami bagaimana proses cara pemerolehan pengetahuan, dan keterampilan motorik maka guru akan dapat menentukan strategi pembelajaran yang tepat bagi siswanya. Sebagaimana Nasution (2005) mendefinisikan Model pembelajaran sebagai suatu aktifitas mengorganisasi atau mengatur lingkungan sebaik-baiknya dan menghubungkannya dengan anak didik sehingga terjadi proses belajar. Lingkungan dalam pengertian ini tidak hanya ruang belajar, tetapi juga meliputi guru, alat peraga, perpustakaan, laboratorium, dan sebagainya yang relevan dengan kegiatan belajar siswa.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa Model Pembelajaran adalah suatu perencanaan atau suatu pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas.

Model pembelajaran mengacu pada pendekatan pembelajaran yang akan digunakan, termasuk didalamnya tujuan pengajaran, tahapan dalam kegiatan pembelajaran, lingkungan pembelajaran dan pengelolaan kelas.

Sedangkan Fungsi model pembelajaran adalah sebagai pedoman bagi perancang pengajar dan para guru dalam melaksanakan pembelajaran.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk jenis penelitian Pengembangan yakni mengembangkan efektifitas metode pembelajaran yang difokuskan pada latihan praktek melalui pembelajaran *Teamworks*, dimana nantinya dapat menghasilkan karya buku ajar. Untuk rancangan metode yang dibangun yakni dengan penerapan metode *Teamworks* dengan beberapa stimulan latihan gerakan senam dan rangkaian gerakan. Selanjutnya subyek penelitian akan dilakukan uji pre test dan Post Test selama waktu penelitian. Adapun rancangan penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

T2 : *Post test* subyek penelitian

| Kelompok       | Pre TESS        | Treatment      | Post Test       |
|----------------|-----------------|----------------|-----------------|
| E <sub>1</sub> | T1 <sub>1</sub> | X <sub>1</sub> | T2 <sub>1</sub> |

Keterangan:

T1 : *Pretest* subyek penelitian

X<sub>1</sub> : *Treatment*

### 2.1 Populasi dan Sampel Penelitian

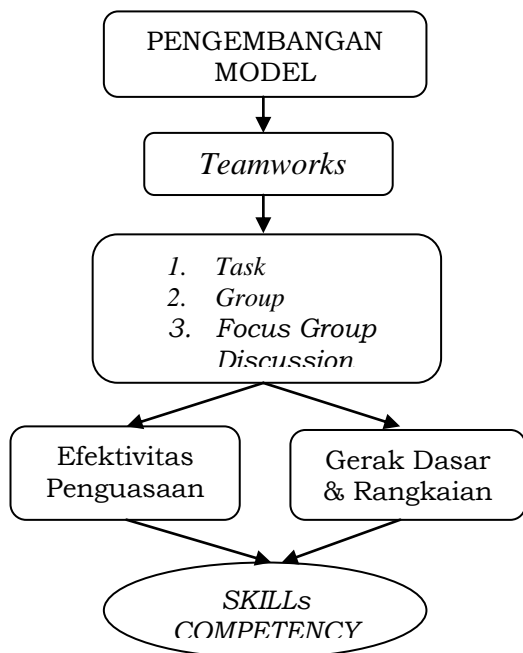
#### Populasi

Populasi penelitian ini adalah Mahasiswa S1 Pendidikan Jasmani Angkatan 2017 Universitas Adi Buana yang sedang memprogram mata kuliah Pencak silat di semester Genap 2018/2019

**Sampel**

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiono, (2010: 116). Selanjutnya yang dijadikan sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 orang dari sejumlah populasi dengan menggunakan teknik *simple random sampling* (pengundian).

**2.1 Konsep Penelitian**



Kemudian dilakukan *pretest* terhadap orang coba sejumlah 60 mahasiswa, ini dimaksudkan untuk mengetahui kemampuan awal dari pada sampel.

**Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan dasar adalah dengan cara memberikan materi gerakan

senam dan rangkaian gerakan beladiri Pencak Silat, yang selanjutnya subyek mendapat treatment materi tersebut dengan metode *Teamworks* selama waktu yang ditentukan.

**3. HASIL PENELITIAN**

**Analisis Data**

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat sebuah peningkatan yang signifikan nilai rerata antara *pretest* dan *posttest*. Hal ini dapat dilihat dari nilai rerata untuk test gerakan senam dan gerakan rangkaian pada *pretest* sebesar 62,47) sedangkan pada hasil *posttest* (79,35), ini menunjukkan bahwa dalam penerapan metode pembelajaran latihan *Teamworks* melalui treatment selama kurun waktu tertentu dapat memberikan kontribusi yang positif dan signifikan, hal ini juga dibuktikan dengan peningkatan nilai prosentase sebesar 16.88 %. Dengan demikian metode pembelajaran latihan *Teamworks* dapat dijadikan sebagai alternative metode pembelajaran yang efektif dalam penerapan latihan praktek khususnya gerakan senam beladiri dan gerakan rangkaian gerak pada sistem perkuliahan Beladiri Pencak Silat.

| Kinerja Teamworks | Mean   | Sig. (2-tailed) | Ket         |
|-------------------|--------|-----------------|-------------|
| Pre Test          | 6,1427 | 0,000           | Significant |
| Post Test         | 8,8345 |                 |             |

Berdasarkan hasil analisis diatas pada perhitungan rerata sampel dengan penerapan metode *teamworks* dengan

menggunakan *uji-t* hasilnya ada peningkatan efektivitas waktu dan penguasaan gerakan senam dan rangkaian gerakan beladiri Pencak Silat pada mahasiswa S1 Pendidikan Jasmani Unipa Surabaya.

Variable:

| KL(s) | KL(H)                | Mean Difference       | Std. Error | Sig.    |       |
|-------|----------------------|-----------------------|------------|---------|-------|
| LSD   | Z-<br>Pattern<br>Run | Z-<br>Pattern<br>Cust | 0,10000    | 0,04541 | 0,045 |

#### 4. PEMBAHASAN

Secara analisis data menunjukkan adanya perbedaan angka penghitungan secara signifikan terkait peningkatan kompetensi mahasiswa dalam memahami dan mempraktekan gerakan senam dan rangkaian gerakan secara sistematis. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan pembelajaran dengan metode *Teamworks* dapat memengaruhi kinerja gerak mahasiswa baik secara efektivitas waktu maupun penguasaan gerakan khususnya pada beladiri Pencak silat. Oleh karenanya keberhasilan dalam proses pembelajaran itu menurut pemikiran peneliti terletak pada bagaimana memilih metode yang sesuai dengan karakter mahasiswa.

Satu kelebihan dalam penerapan metode pembelajaran latihan *Teamworks* adalah :

membangun sikap kebersamaan dan saling menghormati dalam tim

saling memberi dan menerima masukan (*take and gives*)

Hemat waktu untuk menguasai sebuah tugas gerakan

membangun mindset cara berpikir yang logis dan praktis

#### 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Metode pembelajaran latihan *Teamworks* memberikan pengaruh terhadap efektivitas penguasaan gerakan senam dan rangkaian gerak dalam beladiri pencak silat.

Penerapan metode pembelajaran latihan *Teamworks* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam menentukan pilihan model.

Dari hasil penelitian ini maka dapat kami sarankan bahwa dalam keberhasilan proses pembelajaran praktek, khususnya penguasaan gerakan senam dan rangkaian gerak dalam beladiri pencak silat adalah memilih sebuah metode mengajar yang tepat sesuai dengan karakter kelas, oleh karena itu kami menawarkan salah satu model pembelajaran yang efektif adalah menerapkan metode pembelajaran latihan *Teamworks*, karena metode ini sudah teruji melalui *research*.

#### 6. UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam kesempatan ini Peneliti tidak lupa mengucapkan terimakasih 1) Kepada Yth Rektor Unipa Surabaya. Yang telah banyak memberi kesempatan kepada Peneliti untuk melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi. 2) Kepala LPPM Unipa Surabaya yang telah memberi fasilitas untuk melaksanakan penelitian. 3) Rekan Rekan Sejawat Para Dosen, Pelatih, Mahasiswa Sebagai Populasi maupun sample yang dengan senang hati melakukan kegiatan penelitian ini.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Alexandria: ASCD. Maggi, S. & Claire H.M. (2004). *Foundations of problem-based learning*. New York: Open University Press.
- Amir, M. Taufiq. (2009). *Inovasi pendidikan melalui problem based learning. Bagaimana pendidik memberdayakan pembelajar di era pengetahuan*. Jakarta: Kencana Prenada Media GroupArends,
- Barbara. B. Levin. dalam Rachmad (2001): *Energizing teacher education and profesional development with problem based learning*.
- Daft; Johnson & Johnson. (2000). *Cooperative Learning Strategis (online)*: [www.clcrc.com/cl.html](http://www.clcrc.com/cl.html)
- Richard. I. (2008). *Belajar untuk mengajar*. Edisi ke tujuh alih bahasa oleh Helly Prayitno dan Sri Mulyantani Prayitnodari judul *Learning To Teach (7thed)*. Yogyakarta : Penerbit Pustaka Pelajar.
- Rusman. (2012). *Model-model pembelajaran mengembangkan profesional guru*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Sugiono, (2010). *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Raja Grafindo Persada