

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Desain Penelitian

Metode yang digunakan untuk mencari jawaban dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode eksperimen, yaitu metode untuk mencari pengaruh dari satu variabel bebas terhadap satu atau lebih variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kegiatan ekstrakurikuler Pencak Silat dan variabel terikatnya adalah modal sosial. Fraenkel & Wallen (2012) dalam bukunya mengemukakan:

Dalam sebuah penelitian eksperimental, para peneliti menyelidiki pengaruh dari setidaknya satu variabel bebas terhadap satu atau lebih variabel terikat..... Eksperimen formal didasari oleh dua kondisi yaitu; (1) Setidaknya ada dua kondisi atau lebih atau ada dua metode yang akan dibandingkan sebagai kondisi perlakuan (variabel bebas). (2) variabel bebas dimanipulasi oleh peneliti. Perubahan direncanakan secara sengaja dimanipulasi untuk mempelajari efeknya pada satu atau lebih hasil (variabel terikat).

Dalam metode penelitian eksperimen, terdapat beberapa bentuk desain penelitian. Desain penelitian yang digunakan penulis adalah *Pretest-Posttest Control Group Design* dengan lebih dari satu grup eksperimental. Penggunaan desain disesuaikan dengan karakteristik penelitian dan permasalahan utama yang dibahas dalam penelitian. Desain *Pretest-Posttest Control Group Design* tidak memasukkan penggunaan penugasan acak (*random assignment*). Penelitian yang menggunakan desain ini mengandalkan teknik lain untuk mengendalikan (atau setidaknya mengurangi) ancaman terhadap validitas internal (Fraenkel&Wallen, 2012).

Desain eksperimen yang baik untuk mengontrol hipotesis lain adalah dengan menggunakan desain pretest-posttest grup kontrol (R. Burke Jhonson, 2014). Peneliti menerapkan 2 (dua) perlakuan pada 2 (dua) kelompok eksperimen dan aktivitas pada 1 (satu) kelompok kontrol. Johnson & Christensen (2014), penelitian yang menggunakan desain *Pretest-Posttest Control Group Design*, menggunakan lebih dari satu kelompok eksperimen.

Adapun *treatment* yang dilakukan yaitu mengembangkan program modal sosial yang dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan. Sebagai percobaan untuk mendapatkan hasil yang baik, dapat dilaksanakan dalam frekuensi latihan 3 hari per minggu. Sedangkan lamanya latihan paling sedikit 4 sampai dengan 6 minggu. Penelitian sebelumnya menyarankan untuk melakukan *treatment* lebih dari 8 kali pertemuan untuk hasil yang lebih optimal. perlakuan eksperimen yang dilakukan dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 14 kali dan 12 kali pertemuan untuk mengembangkan modal sosial, dan 2 kali pertemuan untuk melakukan *pretest* serta *posttes*.

Adapun desain penelitian *Pretest-Posttest Control Group Design* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.1
Pretest-Posstest Control Group Design

	Pretest	Treatment	Posttest
Control Group	O_1	X_C	O_2
Experimental Group 1	O_1	X_{T_1}	O_2
Experimental Group 2	O_1	X_{T_2}	O_2
Experimental Group 3	O_1	X_{T_3}	O_2
Experimental Group 4	O_1	X_{T_4}	O_2

(Sumber: Fraenkel, Wallen, 2012 hlm.465)

Keterangan :

O_1 = Pretest Modal Sosial

O_2 = Posttest Modal Sosial

X_C = Siswa sekolah yang mengikuti pembelajaran di sekolah

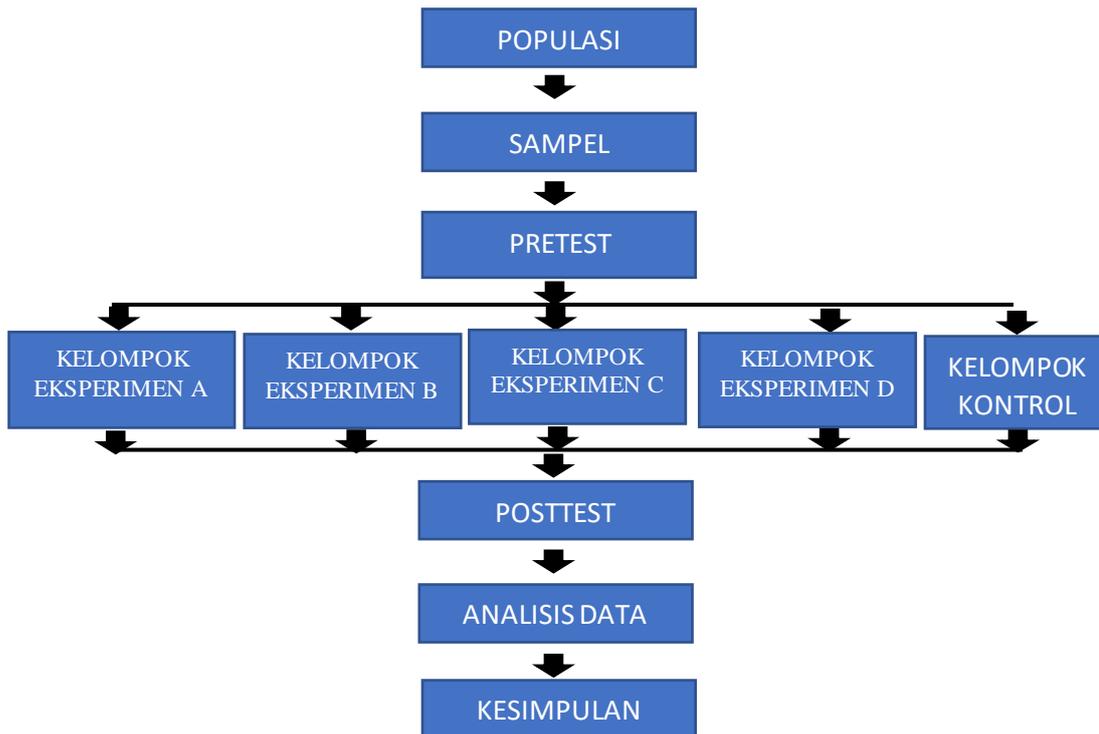
X_{T_1} = Program latihan ekstrakurikuler pencak silat terintegrasi modal sosial pola 1

X_{T_2} = Program latihan ekstrakurikuler pencak silat dengan terintegrasi modal sosial pola 2

X_{T_3} = Program latihan ekstrakurikuler pencak silat dengan terintegrasi modal sosial pola 3

X_{T_4} = Program latihan ekstrakurikuler pencak silat tanpa terintegrasi modal sosial

berikut alur penelitian yang dilakukan oleh peneliti dalam penelitian ini:



Gambar 3.1 Alur Penelitian

Treatment yang digunakan yaitu pengintegrasian modal sosial dalam latihan pencak silat. Adapun pola didaktik metodik yang digunakan yaitu, menggunakan metode ceramah, demonstrasi, drill, dan integrasi (penyampaian maksud dan tujuan di awal latihan, mengingatkan maksud dan tujuan di pertengahan latihan, dan evaluasi pada akhir latihan). Berikut treatment yang diberikan pada partisipan penelitian:

1. Program latihan Pola 1

Pertemuan 1			
No	Aktivitas	Waktu	Tujuan
1	Pembukaan + Doa	5 Menit	Sesuai dengan konsep "Fiendly Acceptance",
2	Mengucapkan sumpah silat	5 Menit	

3	Memberikan arahan tentang latihan yang akan dilakukan hari ini	10 Menit	tujuan program ini adalah menciptakan lingkungan inklusif dan ramah. Ini sesuai dengan pendapat Putnam (2000), yang mengemukakan bahwa social capital dapat meningkatkan kualitas hubungan sosial dan kohensi sosial dalam komunitas.
4	Perkenalan singkat dan menceritakan pengalam dan harapan siswa terhadap latihan pencak silat	10 Menit	
5	Streching	7 Menit	
6	Jogging	3 Menit	
7	latihan teknik dasar (Pukulan, Tendangan dan kuda kuda)	30 Menit	
8	latihan teknik dasar menyerang dan bertahan serta menghindar Secara bergantian random	20 Menit	
9	setiap peserta diminta mengungkapkan satu hal positif tentang teman yang diajak berlatihnya di akhir sesi		
10	cooling down	7 Menit	
11	Evaluasi latihan dan diskusi mengenai tentang latihan serta tentang penerimaan yang baik (Friendly acceptance)	13 Menit	
12	Doa + pulang	5 Menit	

Pertemuan 2			
No	Aktivitas	Waktu	Tujuan
1	Pembukaan + Doa	5 Menit	Sesuai dengan konsep "Fiendly Acceptance", tujuan program ini adalah menciptakan lingkungan inklusif dan ramah. Ini sesuai dengan pendapat Putnam (2000), yang mengemukakan bahwa social capital dapat meningkatkan kualitas hubungan sosial dan kohensi sosial dalam komunitas.
2	Mengucapkan sumpah silat	5 Menit	
3	Memberikan arahan tentang latihan yang akan dilakukan hari ini	10 Menit	
4	Mengingat kembali latihan pada pertemuan sebelumnya	10 Menit	
5	Streching	7 Menit	
6	Jogging	3 Menit	
7	latihan teknik dasar (Pukulan, Tendangan dan kuda kuda)	15 Menit	

8	Latihan Tanding secara berpasangan (Sparing partner) secara ringan	25 Menit	Fokus utama bukan pada teknik melainkan mengembangkan keterampilan kerjasama dalam konteks beladiri dan mendukung satu sama lain.
9	Latihan refleks berpasangan		
10	cooling down	7 Menit	
11	Evaluasi latihan dan diskusi bagaimana kerjasama dan penerimaan antar siswa mulai terbentuk	13 Menit	
12	Doa + pulang	5 Menit	

Pertemuan 3			
No	Aktivitas	Waktu	Tujuan
1	Pembukaan + Doa	5 Menit	Sesuai dengan konsep "Fiendly Acceptance", tujuan program ini adalah menciptakan lingkungan inklusif dan ramah. Ini sesuai dengan pendapat Putnam (2000), yang mengemukakan bahwa social capital dapat meningkatkan kualitas hubungan sosial dan kohensi sosial dalam komunitas.
2	Mengucapkan sumpah silat	5 Menit	
3	Memberikan arahan tentang latihan yang akan dilakukan hari ini	10 Menit	
4	Mengingat kembali latihan pada pertemuan sebelumnya	10 Menit	
5	Streching	7 Menit	
6	Jogging	3 Menit	
7	latihan teknik dasar (Pukulan, Tendangan dan kuda kuda)	10 Menit	Fokus utama bukan pada teknik melainkan Memperkuat perasaan diterima dan didukung sebagai satu kelompok pencak silat yang inklusif.
8	Latihan serangan kombinasi secara bergantian	30 Menit	
9	Sparing ringan berpasangan dan bergantian secara random		
10	cooling down	7 Menit	
11	Evaluasi latihan dan Apresiasi kepada siswa atas kontribusi dan perkembangan dalam setiap latihan	13 Menit	
12	Doa + pulang	5 Menit	
Pertemuan 1			
No	Aktivitas	Waktu	Tujuan
1	Pembukaan + Doa	5 Menit	Sesuai dengan konsep "Norms of behavior", tujuan
2	Mengucapkan sumpah silat	5 Menit	

3	Memberikan arahan tentang pentingnya disiplin dalam pencak silat. Meminta kepada peserta agar tiba tepat waktu, menjaga sikap hormat kepada pelatih dan sesama siswa	15 Menit	program ini adalah Fokus pada membentuk sikap dan perilaku positif. Ini sesuai dengan pendapat Mulyana (2013), Sikap respect merupakan kunci utama bagi individu untuk dapat hidup bermasyarakat dan harus tetap terjaga agar tidak terjerumus kedalam perilaku yang negatif
4	Streching	7 Menit	
5	Jogging	3 Menit	
6	latihan teknik dasar (Pukulan, Tendangan dan kuda kuda)	30 Menit	
7	latihan teknik dasar menyerang dan bertahan serta menghindari Secara bergantian random	20 Menit	Fokus utama bukan pada teknik melainkan membangun dasar disiplin dan menghormati pelatih serta rekan latihan.
8	latihan sikap pasang dan salam hormat sesama siswa		
9	cooling down	7 Menit	
10	Evaluasi latihan dan diskusi mengenai tentang disiplin dalam latihan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari	13 Menit	
11	Doa + pulang	5 Menit	

Pertemuan 2			
No	Aktivitas	Waktu	Tujuan
1	Pembukaan + Doa	5 Menit	Sesuai dengan konsep "Norms of behavior", tujuan program ini adalah Fokus pada membentuk sikap dan perilaku positif. Ini sesuai dengan pendapat Mulyana (2013), Sikap respect merupakan kunci utama bagi individu untuk dapat hidup bermasyarakat dan harus tetap terjaga agar tidak terjerumus kedalam perilaku yang negatif
2	Mengucapkan sumpah silat	5 Menit	
3	Memberikan arahan tentang pentingnya sportifitas: Bagaimana bersikap saat menang atau kalah dalam latihan atau kompetisi.	15 Menit	
4	Streching	7 Menit	
5	Jogging	3 Menit	
6	latihan teknik dasar (Pukulan, Tendangan dan kuda kuda)	20 Menit	
7	Latihan teknik sparing ringan dengan mengontrol gerakan	30 Menit	Fokus utama bukan pada teknik melainkan

8	Latihan berkelompok dengan memberikan teknik dan harus mencari counter dari teknik tersebut		mengembangkan sikap sportif dan kerjasama, baik dalam kemenangan maupun kekalahan.
9	cooling down	7 Menit	
10	Evaluasi latihan dan diskusi mengenai bagaimana sportifitas dan kerja sama dalam latihan dapat diterapkan dalam situasi sosial sehari-hari	13 Menit	
11	Doa + pulang	5 Menit	

Pertemuan 3				
No	Aktivitas	Waktu	Tujuan	
1	Pembukaan + Doa	5 Menit	Sesuai dengan konsep "Norms of behavior", tujuan program ini adalah Fokus pada membentuk sikap dan perilaku positif. Ini sesuai dengan pendapat Mulyana (2013), Sikap respect merupakan kunci utama bagi individu untuk dapat hidup bermasyarakat dan harus tetap terjaga agar tidak terjerumus kedalam perilaku yang negatif	
2	Mengucapkan sumpah silat	5 Menit		
3	Memberikan arahan tentang pentingnya tanggung jawab, terutama dalam menjaga diri dan melindungi rekan latihan dari cedera.	15 Menit		
4	Stretching	7 Menit		
5	Jogging	3 Menit		
6	latihan teknik dasar (Pukulan, Tendangan dan kuda kuda)	10 Menit		
7	Latihan Teknik bantingan secara berpasangan	40 Menit		Fokus utama bukan pada teknik melainkan mengembangkan sikap bertanggung jawab, baik terhadap diri sendiri maupun kepada orang lain.
8	Latihan kepemimpinan dan tanggung jawab (akan dipilih satu orang untuk mengawasi dan bertanggung jawab akan siswa lainnya)			
9	cooling down	7 Menit		
10	Evaluasi latihan dan diskusi mengenai bagaimana tanggung jawab dalam pencak silat, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain, dapat diterapkan dalam konteks sosial lainnya	13 Menit		

11	Doa + pulang	5 Menit	
Pertemuan 1			
No	Aktivitas	Waktu	Tujuan
1	Pembukaan + Doa	5 Menit	Program ini bertujuan untuk membangun "Trusting Reciprocity" diantara peserta latihan, dengan demikian program ini sejalan dengan teori Coleman (1988) tentang social capital yang menekankan pentingnya kepercayaan dan hubungan timbal balik dalam memperkuat modal social.
2	Mengucapkan sumpah silat	5 Menit	
3	Memberikan arahan tentang pentingnya kepercayaan terhadap sesama siswa dan memperkenalkan hubungan timbal balik.	15 Menit	
4	Streching	7 Menit	
5	Jogging	3 Menit	
6	latihan teknik dasar (Pukulan, Tendangan dan kuda kuda). (peserta berpasangan dan saling memperbaiki teknik atau gerakan)	30 Menit	
7	siswa berpasangan untuk melakukan latihan reaksi cepat secara bergantian	20 Menit	Fokus utama bukan pada teknik melainkan pada umpan balik yang konstruktif dan saling mendukung, memperkuat rasa kepercayaan satu sama lain.
8	cooling down	7 Menit	
9	Evaluasi latihan dan Diskusi singkat tentang bagaimana siswa merasa kepercayaan timbul dalam latihan. Apa yang mereka pelajari tentang diri mereka sendiri dan rekan latihannya?	13 Menit	
10	Doa + pulang	5 Menit	

Pertemuan 2			
No	Aktivitas	Waktu	Tujuan
1	Pembukaan + Doa	5 Menit	Program ini bertujuan untuk membangun "Trusting Reciprocity" diantara peserta latihan, dengan demikian program
2	Mengucapkan sumpah silat	5 Menit	

3	Memberikan arahan tentang pentingnya kepercayaan terhadap sesama siswa dan memperkenalkan hubungan timbal balik. Serta mengingat kembali pem, belajaran pada pertemuan sebelumnya	15 Menit	ini sejalan dengan teori Coleman (1988) tentang social capital yang menekankan pentingnya kepercayaan dan hubungan timbal balik dalam memperkuat modal social.
4	Stretching	7 Menit	
5	Jogging	3 Menit	
6	Latihan teknik kombinasi (Menyerang dan bertahan) dengan terkontrol	30 Menit	Fokus dalam mengembangkan kepercayaan lebih lanjut melalui latihan kontak fisik yang aman dan terkontrol.
7	Latihan Sparring	20 Menit	
8	cooling down	7 Menit	
9	Evaluasi latihan dan Diskusi singkat tentang Bagaimana sparring ini membantu membangun kepercayaan siswa? Apa tantangan terbesar dalam mempertahankan kepercayaan selama latihan yang intens?	13 Menit	
10	Doa + pulang	5 Menit	

Pertemuan 3			
No	Aktivitas	Waktu	Tujuan
1	Pembukaan + Doa	5 Menit	Program ini bertujuan untuk membangun "Trusting Reciprocity" diantara peserta latihan, dengan demikian program ini sejalan dengan teori Coleman (1988) tentang social capital yang menekankan pentingnya kepercayaan dan hubungan timbal balik dalam memperkuat modal social.
2	Mengucapkan sumpah silat	5 Menit	
3	Memberikan arahan tentang pentingnya tanggung jawab dalam memimpin dan membangun kepercayaan. Serta mengingat kembali pembelajaran pada pertemuan sebelumnya	15 Menit	
4	Stretching	7 Menit	

5	Jogging	3 Menit	
6	Latihan bantingan	15 Menit	
7	membuat kelompok dan melakukan latihan berpasangan dengan 1 siswa yang ditunjuk untuk menjaga kelompok tersebut	35 Menit	Fokus dalam mengembangkan kepercayaan lebih lanjut melalui latihan kontak fisik yang aman dan terkontrol.
8	cooling down	7 Menit	
9	Evaluasi latihan dan Diskusi singkat tentang Bagaimana rasanya siswa ketika mereka memimpin kelompok? Bagaimana kepercayaan timbal balik terbentuk dalam situasi di mana satu orang memegang tanggung jawab?	13 Menit	
10	Doa + pulang	5 Menit	
Pertemuan 1			
No	Aktivitas	Waktu	Tujuan
1	Pembukaan + Doa	5 Menit	Program ini bertujuan untuk Membangun kesadaran tentang pentingnya tata kelola yang baik dalam komunitas pencak silat dan berpartisipasi dalam pengambilan keputusan. Seperti Ostrom (1990) yang menyoroti pentingnya paarticipasi anggota dalam pengambilan keputusan tata kelola yang baik dalam konteks kelompok.
2	Mengucapkan sumpah silat	5 Menit	
3	Memberikan arahan tentang apa itu governance dan mengapa penting dalam latihan pencak silat.	15 Menit	
4	Streching	7 Menit	
5	Jogging	3 Menit	

6	latihan teknik dasar (Pukulan, Tendangan dan kuda kuda). (setiap peserta diberi kesempatan untuk memeberikan masukan mengenai aturan aturan kecil ketika latihan)	30 Menit	
7	siswa diberi peran sementara sebagai asisten pelatih	20 Menit	Fokus utama bukan pada teknik melainkan pada pentingnya aturan dan struktur dalam mencapai tujuan bersama, baik dalam latihan maupun di luar latihan
8	cooling down	7 Menit	
9	Evaluasi latihan dan Diskusi singkat tentang pengalaman mengelola kelompok: Bagaimana asisten pelatih tersebut membantu atau menghambat latihan? Bagaimana struktur ini bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari?	13 Menit	
10	Doa + pulang	5 Menit	

Pertemuan 2			
No	Aktivitas	Waktu	Tujuan
1	Pembukaan + Doa	5 Menit	Program ini bertujuan untuk Membangun kesadaran tentang pentingnya tata kelola yang baik dalam komunitas pencak silat dan berpartisipasi dalam pengambilan keputusan. Seperti Ostrom (1990) yang menyoroti pentingnya paarticipasi anggota dalam pengambilan keputusan tata kelola yang baik dalam konteks kelompok.
2	Mengucapkan sumpah silat	5 Menit	
3	Memberikan arahan tentang apa itu governance dan mengapa penting dalam latihan pencak silat.	15 Menit	
4	Streching	7 Menit	
5	Jogging	3 Menit	
6	Latihan mengambil keputusan dalam kelompok (siswa membuat beberapa kelompok kecil dan memutuskan bersama tentang latihan yang akan dilakukan	30 Menit	

7	latihan berpasangan (Sparing dengan orang orang yang berbeda	20 Menit	Fokus utama bukan pada teknik melainkan pada memahami pentingnya tata kelola yang baik dalam komunitas pencak silat, termasuk peran-peran yang ada dan aturan yang harus diikuti.
8	cooling down	7 Menit	
9	Evaluasi latihan dan Diskusi bagaimana keadilan diterapkan dalam kelompok selama latihan. Apakah semua suara didengar dan dihormati?	13 Menit	
10	Doa + pulang	5 Menit	

Pertemuan 3			
No	Aktivitas	Waktu	Tujuan
1	Pembukaan + Doa	5 Menit	Program ini bertujuan untuk Membangun kesadaran tentang pentingnya tata kelola yang baik dalam komunitas pencak silat dan berpartisipasi dalam pengambilan keputusan. Seperti Ostrom (1990) yang menyoroti pentingnya paartisipasi anggota dalam pengambilan keputusan tata kelola yang baik dalam konteks kelompok.
2	Mengucapkan sumpah silat	5 Menit	
3	Memberikan arahan tentang apa itu governance dan mengapa penting dalam latihan pencak silat.	15 Menit	
4	Streching	7 Menit	
5	Jogging	3 Menit	
6	siswa akan membuat beberapa kelompok kecil dan melakukan latihan berpasangan serang bela	30 Menit	Fokus utama bukan pada teknik melainkan pada melatih siswa untuk memimpin dan bertanggung jawab dengan prinsip keadilan dan tata kelola yang baik.
7	Latihan menegakan aturan (siswa akan diberi tantangan dengan konflik di kelompok dan pemimpin harus menegakan aturan	20 Menit	
8	cooling down	7 Menit	

9	Evaluasi latihan dan Diskusi Bagaimana pengalaman memimpin dalam kelompok? Apa tantangan terbesar dalam menegakkan aturan? Bagaimana ini bisa diterapkan di luar komunitas pencak silat?	13 Menit
10	Doa + pulang	5 Menit

2. Pola 2

Pertemuan 1 (Friendly acceptance)			
No	Aktivitas	Waktu	Tujuan
1	Pembukaan + Doa	5 Menit	Sesuai dengan konsep "Friendly Acceptance", tujuan program ini adalah menciptakan lingkungan inklusif dan ramah. Ini sesuai dengan pendapat Putnam (2000), yang mengemukakan bahwa social capital dapat meningkatkan kualitas hubungan sosial dan kohensi sosial dalam komunitas.
2	Mengucapkan sumpah silat	5 Menit	
3	Memberikan arahan tentang latihan yang akan dilakukan hari ini	10 Menit	
4	Perkenalan singkat dan menceritakan pengalam dan harapan siswa terhadap latihan pencak silat	10 Menit	
5	Streching	7 Menit	
6	Jogging	3 Menit	
7	latihan teknik dasar (Pukulan, Tendangan dan kuda kuda)	30 Menit	Fokus utama bukan pada teknik melainkan pada dukungan satu sama lain.
8	latihan teknik dasar menyerang dan bertahan serta menghindar Secara bergantian random	20 Menit	
9	setiap peserta diminta mengungkapkan satu hal positif tentang teman yang		

	diajak berlatihnya di akhir sesi	
10	cooling down	7 Menit
11	Evaluasi latihan dan diskusi mengenai tentang latihan serta tentang penerimaan yang baik (Friendly acceptance)	13 Menit
12	Doa + pulang	5 Menit

Pertemuan 2 (Norms of behaviour)			
No	Aktivitas	Waktu	Tujuan
1	Pembukaan + Doa	5 Menit	Sesuai dengan konsep "Norms of behaviour", tujuan program ini adalah Fokus pada membentuk sikap dan perilaku positif. Ini sesuai dengan pendapat Mulyana (2013), Sikap respect merupakan kunci utama bagi individu untuk dapat hidup bermasyarakat dan harus tetap terjaga agar tidak terjerumus kedalam perilaku yang negatif
2	Mengucapkan sumpah silat	5 Menit	
3	Memberikan arahan tentang pentingnya disiplin dalam pencak silat. Meminta kepada peserta agar tiba tepat waktu, menjaga sikap hormat kepada pelatih dan sesama siswa	15 Menit	
4	Stretching	7 Menit	
5	Jogging	3 Menit	
6	latihan teknik dasar (Pukulan, Tendangan dan kuda kuda)	30 Menit	
7	latihan teknik dasar menyerang dan bertahan serta menghindar Secara bergantian random	20 Menit	
8	latihan sikap pasang dan salam hormat sesama siswa		
9	cooling down	7 Menit	

10	Evaluasi latihan dan diskusi mengenai tentang disiplin dalam latihan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari	13 Menit	pelatih serta rekan latihan.
11	Doa + pulang	5 Menit	

Pertemuan 3 (Trusting Reciprocity)			
No	Aktivitas	Waktu	Tujuan
1	Pembukaan + Doa	5 Menit	Program ini bertujuan untuk membangun "Trusting Reciprocity" diantara peserta latihan, dengan demikian program ini sejalan dengan teori coleman (1988) tentang social capital yang menekankan pentingnya kepercayaan dan hubungan timbal balik dalam memperkuat modal social.
2	Mengucapkan sumpah silat	5 Menit	
3	Memberikan arahan tentang pentingnya kepercayaan terhadap sesama siswa dan memperkenalkan hubungan timbal balik.	15 Menit	
4	Streching	7 Menit	
5	Jogging	3 Menit	
6	latihan teknik dasar (Pukulan, Tendangan dan kuda kuda). (peserta berpasangan dan saling memperbaiki teknik atau gerakan)	30 Menit	
7	siswa berpasangan untuk melakukan latihan reaksi cepat secara bergantian	20 Menit	
8	cooling down	7 Menit	
9	Evaluasi latihan dan Diskusi singkat tentang bagaimana siswa merasa kepercayaan timbul dalam latihan. Apa yang mereka pelajari tentang diri mereka sendiri dan rekan latihannya?	13 Menit	
10	Doa + pulang	5 Menit	

Pertemuan 4 (Governance)			
No	Aktivitas	Waktu	Tujuan
1	Pembukaan + Doa	5 Menit	Program ini bertujuan untuk Membangun kesadaran tentang pentingnya tata kelola yang baik dalam komunitas pencak silat dan berpartisipasi dalam pengambilan keputusan. Seperti Ostrom (1990) yang menyoroti pentingnya paartisipasi anggota dalam pengambilan keputusan tata kelola yang baik dalam konteks kelompok.
2	Mengucapkan sumpah silat	5 Menit	
3	Memberikan arahan tentang apa itu governance dan mengapa penting dalam latihan pencak silat.	15 Menit	
4	Streching	7 Menit	
5	Jogging	3 Menit	
6	latihan teknik dasar (Pukulan, Tendangan dan kuda kuda). (setiap peserta diberi kesempatan untuk memeberikan masukan mengenai aturan aturan kecil ketika latihan)	30 Menit	
7	siswa diberi peran sementara sebagai asisten pelatih	20 Menit	Fokus utama bukan pada teknik melainkan pada pentingnya aturan dan struktur dalam mencapai tujuan bersama, baik dalam latihan maupun di luar latihan
8	cooling down	7 Menit	
9	Evaluasi latihan dan Diskusi singkat tentang pengalaman mengelola kelompok: Bagaimana asisten pelatih tersebut membantu atau menghambat latihan? Bagaimana struktur ini bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari?	13 Menit	
10	Doa + pulang	5 Menit	

Pertemuan 5 (Friendly acceptance)			
No	Aktivitas	Waktu	Tujuan
1	Pembukaan + Doa	5 Menit	Sesuai dengan konsep "Frendly Acceptance", tujuan program ini adalah menciptakan lingkungan inklusif dan ramah. Ini sesuai dengan pendapat Putnam (2000), yang mengemukakan bahwa social capital dapat meningkatkan kualitas hubungan sosial dan kohensi sosial dalam komunitas.
2	Mengucapkan sumpah silat	5 Menit	
3	Memberikan arahan tentang latihan yang akan dilakukan hari ini	10 Menit	
4	Mengingat kembali latihan pada pertemuan sebelumnya	10 Menit	
5	Streching	7 Menit	
6	Jogging	3 Menit	
7	latihan teknik dasar (Pukulan, Tendangan dan kuda kuda)	15 Menit	
8	Latihan Tanding secara berpasangan (Sparing partner) secara ringan	25 Menit	Fokus utama bukan pada teknik melainkan mengembangkan keterampilan kerjasama dalam konteks beladiri dan mendukung satu sama lain.
9	Latihan refleks berpasangan		
10	cooling down	7 Menit	
11	Evaluasi latihan dan diskusi bagaimana kerjasama dan penerimaan antar siswa mulai terbentuk	13 Menit	
12	Doa + pulang	5 Menit	

Pertemuan 6 (Norms of Behaviour)			
No	Aktivitas	Waktu	Tujuan
1	Pembukaan + Doa	5 Menit	Sesuai dengan konsep "Norms of behaviour", tujuan program ini adalah Fokus pada membentuk sikap dan prilaku positif. Ini sesuai dengan pendapat Mulyana (2013), Sikap respect merupakan kunci utama bagi individu untuk dapat hidup bermasyarakat dan harus tetap terjaga agar tidak terjerumus kedalam prilaku yang negatif
2	Mengucapkan sumpah silat	5 Menit	
3	Memberikan arahan tentang pentingnya sportifitas: Bagaimana bersikap saat menang atau kalah dalam latihan atau kompetisi.	15 Menit	
4	Streching	7 Menit	
5	Jogging	3 Menit	

6	latihan teknik dasar (Pukulan, Tendangan dan kuda kuda)	20 Menit	Fokus utama bukan pada teknik melainkan mengembangkan sikap sportif dan kerjasama, baik dalam kemenangan maupun kekalahan.
7	Latihan teknik sparing ringan dengan mengkontrol gerakan	30 Menit	
8	Latihan berkelompok dengan memberikan teknik dan harus mencari counter dari teknik tersebut		
9	cooling down	7 Menit	
10	Evaluasi latihan dan diskusi mengenai bagaimana sportifitas dan kerja sama dalam latihan dapat diterapkan dalam situasi sosial sehari-hari	13 Menit	
11	Doa + pulang	5 Menit	

Pertemuan 7 (Trusting Reciprocity)			
No	Aktivitas	Waktu	Tujuan
1	Pembukaan + Doa	5 Menit	Program ini bertujuan untuk membangun "Trusting Reciprocity" diantara peserta latihan, dengan demikian program ini sejalan dengan teori coleman (1988) tentang social capital yang menekankan pentingnya kepercayaan dan hubungan timbal balik dalam memperkuat modal social.
2	Mengucapkan sumpah silat	5 Menit	
3	Memberikan arahan tentang pentingnya kepercayaan terhadap sesama siswa dan memperkenalkan hubungan timbal balik. Serta mengingat kembali pem, belajaran pada pertemuan sebelumnya	15 Menit	
4	Streching	7 Menit	
5	Jogging	3 Menit	
6	Latihan teknik kombinasi (Menyerang dan bertahan) dengan terkontrol	30 Menit	
7	Latihan Sparing	20 Menit	Fokus dalam mengembangkan kepercayaan lebih lanjut melalui latihan kontak fisik yang aman dan terkontrol.
8	cooling down	7 Menit	

9	Evaluasi latihan dan Diskusi singkat tentang Bagaimana sparring ini membantu membangun kepercayaan siswa? Apa tantangan terbesar dalam mempertahankan kepercayaan selama latihan yang intens?	13 Menit
10	Doa + pulang	5 Menit

Pertemuan 8 (Governance)			
No	Aktivitas	Waktu	Tujuan
1	Pembukaan + Doa	5 Menit	Program ini bertujuan untuk Membangun kesadaran tentang pentingnya pengelolaan yang baik dalam komunitas pencak silat dan berpartisipasi dalam pengambilan keputusan. Seperti Ostrom (1990) yang menyoroti pentingnya paartisipasi anggota dalam pengambilan keputusan tata kelola yang baik dalam konteks kelompok.
2	Mengucapkan sumpah silat	5 Menit	
3	Memberikan arahan tentang apa itu governance dan mengapa penting dalam latihan pencak silat.	15 Menit	
4	Streching	7 Menit	
5	Jogging	3 Menit	
6	Latihan mengambil keputusan dalam kelompok (siswa membuat beberapa kelompok kecil dan memutuskan bersama tentang latihan yang akan dilakukan	30 Menit	Fokus utama bukan pada teknik melainkan pada memahami pentingnya tata kelola yang baik dalam komunitas pencak silat, termasuk peran-peran yang ada dan aturan yang harus diikuti.
7	latihan berpasangan (Sparing dengan orang orang yang berbeda	20 Menit	
8	cooling down	7 Menit	
9	Evaluasi latihan dan Diskusi bagaimana keadilan diterapkan dalam kelompok selama latihan. Apakah semua suara didengar dan dihormati?	13 Menit	
10	Doa + pulang	5 Menit	
Pertemuan 9 (Friendly Acceptance)			

No	Aktivitas	Waktu	Tujuan
1	Pembukaan + Doa	5 Menit	Sesuai dengan konsep "Frendly Acceptance", tujuan program ini adalah menciptakan lingkungan inklusif dan ramah. Ini sesuai dengan pendapat Putnam (2000), yang mengemukakan bahwa social capital dapat meningkatkan kualitas hubungan sosial dan kohensi sosial dalam komunitas.
2	Mengucapkan sumpah silat	5 Menit	
3	Memberikan arahan tentang latihan yang akan dilakukan hari ini	10 Menit	
4	Mengingat kembali latihan pada pertemuan sebelumnya	10 Menit	
5	Streching	7 Menit	
6	Jogging	3 Menit	
7	latihan teknik dasar (Pukulan, Tendangan dan kuda kuda)	10 Menit	Fokus utama bukan pada teknik melainkan Memperkuat perasaan diterima dan didukung sebagai satu kelompok pencak silat yang inklusif.
8	Latihan serangan kombinasi secara bergantian	30 Menit	
9	Sparing ringan berpasangan dan bergantian secara random		
10	cooling down	7 Menit	
11	Evaluasi latihan dan Apresiasi kepada siswa atas kontribusi dan perkembangan dalam setiap latihan	13 Menit	
12	Doa + pulang	5 Menit	

Pertemuan 10 (Norms of behaviour)			
No	Aktivitas	Waktu	Tujuan
1	Pembukaan + Doa	5 Menit	Sesuai dengan konsep "Norms of behaviour", tujuan program ini adalah Fokus pada membentuk sikap dan perilaku positif. Ini sesuai dengan pendapat Mulyana (2013), Sikap respect merupakan kunci utama bagi individu untuk dapat hidup bermasyarakat dan harus tetap terjaga agar
2	Mengucapkan sumpah silat	5 Menit	
3	Memberikan arahan tentang pentingnya tanggung jawab, terutama dalam menjaga diri dan melindungi rekan latihan dari cedera.	15 Menit	
4	Streching	7 Menit	

5	Jogging	3 Menit	tidak terjerumus kedalam perilaku yang negatif
6	latihan teknik dasar (Pukulan, Tendangan dan kuda kuda)	10 Menit	
7	Latihan Teknik bantingan secara berpasangan	40 Menit	Fokus utama bukan pada teknik melainkan mengembangkan sikap bertanggung jawab, baik terhadap diri sendiri maupun kepada orang lain.
8	Latihan kepemimpinan dan tanggung jawab (akan dipilih satu orang untuk mengawasi dan bertanggung jawab akan siswa lainnya)		
9	cooling down		
10	Evaluasi latihan dan diskusi mengenai bagaimana tanggung jawab dalam pencak silat, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain, dapat diterapkan dalam konteks sosial lainnya	13 Menit	
11	Doa + pulang	5 Menit	

Pertemuan 11 (Trusting Reciprocity)			
No	Aktivitas	Waktu	Tujuan
1	Pembukaan + Doa	5 Menit	Program ini bertujuan untuk membangun "Trusting Reciprocity" diantara peserta latihan, dengan demikian program ini sejalan dengan teori coleman (1988) tentang social capital yang menekankan pentingnya kepercayaan dan hubungan timbal balik dalam memperkuat modal social.
2	Mengucapkan sumpah silat	5 Menit	
3	Memberikan arahan tentang pentingnya tanggung jawab dalam memimpin dan membangun kepercayaan. Serta mengingat kembali pembelajaran pada pertemuan sebelumnya	15 Menit	
4	Streching	7 Menit	
5	Jogging	3 Menit	
6	Latihan bantingan	15 Menit	

7	membuat kelompok dan melakukan latihan berpasangan dengan 1 siswa yang ditunjuk untuk menjaga kelompok tersebut	35 Menit	Fokus dalam mengembangkan kepercayaan lebih lanjut melalui latihan kontak fisik yang aman dan terkontrol.
8	cooling down	7 Menit	
9	Evaluasi latihan dan Diskusi singkat tentang Bagaimana rasanya siswa ketika mereka memimpin kelompok? Bagaimana kepercayaan timbal balik terbentuk dalam situasi di mana satu orang memegang tanggung jawab?	13 Menit	
10	Doa + pulang	5 Menit	

Pertemuan 12 (Governance)			
No	Aktivitas	Waktu	Tujuan
1	Pembukaan + Doa	5 Menit	Program ini bertujuan untuk Membangun kesadaran tentang pentingnya pengelolaan yang baik dalam komunitas pencak silat dan berpartisipasi dalam pengambilan keputusan. Seperti Ostrom (1990) yang menyoroti pentingnya paartisipasi anggota dalam pengambilan keputusan tata kelola yang baik dalam konteks kelompok.
2	Mengucapkan sumpah silat	5 Menit	
3	Memberikan arahan tentang apa itu governance dan mengapa penting dalam latihan pencak silat.	15 Menit	
4	Streching	7 Menit	
5	Jogging	3 Menit	
6	siswa akan membuat beberapa kelompok kecil dan melakukan latihan berpasangan serang bela	30 Menit	
7	Latihan menegakan aturan (siswa akan diberi tantangan dengan konflik di kelompok dan pemimpin harus menegakan aturan	20 Menit	Fokus utama bukan pada teknik melainkan pada melatih siswa untuk memimpin dan bertanggung jawab dengan prinsip keadilan dan tata kelola yang baik.
8	cooling down	7 Menit	

9	Evaluasi latihan dan Diskusi Bagaimana pengalaman memimpin dalam kelompok? Apa tantangan terbesar dalam menegakkan aturan? Bagaimana ini bisa diterapkan di luar komunitas pencak silat?	13 Menit
10	Doa + pulang	5 Menit

3. Pola 3

Pertemuan 1 (Friendly acceptance)			
No	Aktivitas	Waktu	Tujuan
1	Pembukaan + Doa	5 Menit	Sesuai dengan konsep "Fiendly Acceptance", tujuan program ini adalah menciptakan lingkungan inklusif dan ramah. Ini sesuai dengan pendapat Putnam (2000), yang mengemukakan bahwa social capital dapat meningkatkan kualitas hubungan sosial dan kohensi sosial dalam komunitas.
2	Mengucapkan sumpah silat	5 Menit	
3	Memberikan arahan tentang latihan yang akan dilakukan hari ini	10 Menit	
4	Perkenalan singkat dan menceritakan pengalaman dan harapan siswa terhadap latihan pencak silat	10 Menit	
5	Streching	7 Menit	
6	Jogging	3 Menit	
7	latihan teknik dasar (Pukulan, Tendangan dan kuda kuda)	30 Menit	
8	latihan teknik dasar menyerang dan bertahan serta menghindar Secara bergantian random	20 Menit	
9	setiap peserta diminta mengungkapkan satu hal positif tentang teman yang diajak berlatihnya di akhir sesi		
10	cooling down	7 Menit	

11	Evaluasi latihan dan diskusi mengenai tentang latihan serta tentang penerimaan yang baik (Friendly acceptance)	13 Menit
12	Doa + pulang	5 Menit

Pertemuan 2 (Friendly acceptance and Norms of behavior)			
No	Aktivitas	Waktu	Tujuan
1	Pembukaan + Doa	5 Menit	Sesuai dengan konsep "Fiendly Acceptance dan Norms Behavior", tujuan program ini adalah Membangun suasana latihan yang ramah dan menerima, serta memperkenalkan norma-norma dasar yang harus diikuti oleh seluruh siswa
2	Mengucapkan sumpah silat	5 Menit	
3	Memberikan arahan tentang latihan yang akan dilakukan hari ini	10 Menit	
4	memeberikan arahan tentang Friendly Acceptance dan Norms of behavior.	10 Menit	
5	Streching	7 Menit	
6	Jogging	3 Menit	
7	latihan teknik dasar (Pukulan, Tendangan dan kuda kuda)	20 Menit	
8	latihan berpasangan dengan teknik dan membutuhkan serang bela dalam melakukannya	30 Menit	
10	cooling down	7 Menit	
11	Evaluasi latihan dan diskusi mengenai tentang bagaimana norma perilaku dan penerimaan ramah membantu dalam latihan. Apa yang dirasakan peserta dalam suasana yang lebih inklusif?	13 Menit	
12	Doa + pulang	5 Menit	

Pertemuan 3 (Friendly acceptance, Norms of behavior dan trusting reciprocity)			
No	Aktivitas	Waktu	Tujuan
1	Pembukaan + Doa	5 Menit	

2	Mengucapkan sumpah silat	5 Menit	Sesuai dengan konsep "Fiendly Acceptance, Norms Behavior dan trusting reciprocity", tujuan program ini adalah Mengajarkan dasar-dasar penerimaan, disiplin, dan kepercayaan melalui interaksi awal dan latihan teknik dasar
3	Memberikan arahan tentang Friendly acceptance, Norms of behavior dan trusting reciprocity	10 Menit	
5	Streching	7 Menit	
6	Jogging	3 Menit	
7	latihan teknik dasar (Pukulan, Tendangan dan kuda kuda)	20 Menit	
8	latihan berpasangan dengan teknik dan membutuhkan serang bela dengan senjata dalam melakukannya	40 Menit	
10	cooling down	7 Menit	
11	Evaluasi latihan dan diskusi mengenai tentang bagaimana peserta merasakan friendly acceptance dan bagaimana norms of behavior membantu menciptakan suasana latihan yang positif. Peserta diminta berbagi pengalaman tentang bagaimana rasa saling percaya mulai terbentuk.	13 Menit	
12	Doa + pulang	5 Menit	

Pertemuan 4 (Friendly acceptance, Norms of behavior, trusting reciprocity dan Governace)			
No	Aktivitas	Waktu	Tujuan
1	Pembukaan + Doa	5 Menit	Sesuai dengan konsep "Fiendly Acceptance, Norms Behavior, trusting reciprocity dan
2	Mengucapkan sumpah silat	5 Menit	

3	Memberikan arahan tentang Friendly acceptance, Norms of behavior, trusting reciprocity dan Governace	10 Menit	Governace", tujuan program ini adalah Menciptakan suasana latihan yang ramah dan disiplin, sambil memperkenalkan aturan dan struktur latihan yang jelas.
5	Streching (dipimpin oleh siswa)	7 Menit	
6	Jogging	3 Menit	
7	latihan teknik dasar (Pukulan, Tendangan dan kuda kuda) dengan dibantu diperbaiki oleh rekan disamping	20 Menit	
8	latihan berpasangan dengan teknik dan membutuhkan serang bela dan juga bantingan	40 Menit	
10	cooling down	7 Menit	
11	Evaluasi latihan dan diskusi mengenai tentang penerapan friendly acceptance, norms of behavior, dan peran governance dalam menjaga keteraturan latihan. Peserta diajak berdiskusi tentang pentingnya mengikuti aturan untuk memastikan latihan berjalan dengan aman dan efisien	13 Menit	
12	Doa + pulang	5 Menit	

Pertemuan 5 (Friendly Acceptance

No	Aktivitas	Waktu	Tujuan
1	Pembukaan + Doa	5 Menit	Sesuai dengan konsep "Fiendly Acceptance", tujuan program ini adalah menciptakan lingkungan inklusif dan ramah. Ini sesuai dengan pendapat Putnam (2000), yang mengemukakan bahwa social capital dapat meningkatkan kualitas hubungan sosial dan kohensi sosial dalam komunitas.
2	Mengucapkan sumpah silat	5 Menit	
3	Memberikan arahan tentang latihan yang akan dilakukan hari ini	10 Menit	
4	Mengingat kembali latihan pada pertemuan sebelumnya	10 Menit	
5	Streching	7 Menit	
6	Jogging	3 Menit	

7	latihan teknik dasar (Pukulan, Tendangan dan kuda kuda)	15 Menit	
8	Latihan Tanding secara berpasangan (Sparing partner) secara ringan	25 Menit	
9	Latihan refleks berpasangan		
10	cooling down	7 Menit	
11	Evaluasi latihan dan diskusi bagaimana kerjasama dan penerimaan antar siswa mulai terbentuk	13 Menit	
12	Doa + pulang	5 Menit	

Pertemuan 6 (Friendly acceptance and Norms of behavior)			
No	Aktivitas	Waktu	Tujuan
1	Pembukaan + Doa	5 Menit	Sesuai dengan konsep "Fiendly Acceptance dan Norms Behavior", tujuan program ini adalah Memperkuat prinsip kerjasama dan disiplin sebagai norma utama dalam pencak silat, sambil menjaga suasana yang inklusif dan menghargai satu sama lain.
2	Mengucapkan sumpah silat	5 Menit	
3	Memberikan arahan tentang latihan yang akan dilakukan hari ini	10 Menit	
4	memeberikan arahan tentang Friendly Acceptance dan Norms of behavior.	10 Menit	
5	Streching	7 Menit	
6	Jogging	3 Menit	
7	Siswa membuat kelompok dan melakukan latihan berpasangan serang bela dan ada yang di jadikan pemimpin untuk memantau	20 Menit	
8	Latihan sparing ringan dan saling mengisi kekurangan dari rekan mengenai teknik serqang bela	30 Menit	
10	cooling down	7 Menit	

11	Evaluasi latihan dan diskusi mengenai tentang Bagaimana penerapan norma perilaku seperti disiplin dan kerjasama membantu meningkatkan kualitas latihan? Bagaimana friendly acceptance mempengaruhi dinamika kelompok?	13 Menit	
12	Doa + pulang	5 Menit	

Pertemuan 7 (Friendly acceptance, Norms of behavior dan trusting reciprocity)			
No	Aktivitas	Waktu	Tujuan
1	Pembukaan + Doa	5 Menit	Sesuai dengan konsep "Fiendly Acceptance, Norms Behavior dan trusting reciprocity", tujuan program ini adalah Menguatkan penerapan norma-norma perilaku, memperkuat kepercayaan antar peserta melalui latihan yang lebih intens, dan menciptakan suasana latihan yang inklusif.
2	Mengucapkan sumpah silat	5 Menit	
3	Memberikan arahan tentang Friendly acceptance, Norms of behavior dan trusting reciprocity serta mengingat pertemuan sebelumnya	10 Menit	
5	Streching	7 Menit	
6	Jogging	3 Menit	
7	siswa membuat kelompok dan mengangkat satu siswa sebagai pemimpin lalu melakukan gerakan dasar dengan senjata yang dikuasai	20 Menit	
8	latihan berpasangan dengan teknik dan membutuhkan serang bela dengan senjata dalam melakukannya, sambil didampingi satu ssiswa sebagai pemimpin dan pengamat	40 Menit	
10	cooling down	7 Menit	

11	Evaluasi latihan dan diskusi mengenai tentang bagaimana norma perilaku, kepercayaan, dan penerimaan ramah mempengaruhi kualitas latihan. Apakah peserta merasa kepercayaan antar rekan mereka semakin kuat?	13 Menit
12	Doa + pulang	5 Menit

Pertemuan 8 (Friendly acceptance, Norms of behavior, trusting reciprocity dan Governace)			
No	Aktivitas	Waktu	Tujuan
1	Pembukaan + Doa	5 Menit	Sesuai dengan konsep "Fiendly Acceptance, Norms Behavior, trusting reciprocity dan Governace", tujuan program ini adalah : Menguatkan penerapan norma perilaku dan aturan (governance) dalam latihan yang lebih terstruktur, sambil membangun hubungan yang saling percaya.
2	Mengucapkan sumpah silat	5 Menit	
3	Memberikan arahan tentang Friendly acceptance, Norms of behavior, trusting reciprocity dan Governace dan mengingat pembelajaran akan pertemuan sebelumnya	10 Menit	
5	Streching (dipimpin oleh siswa)	7 Menit	
6	Jogging	3 Menit	
7	latihan teknik dasar (Pukulan, Tendangan dan kuda kuda) dengan dibantu diperbaiki oleh rekan disamping	20 Menit	
8	latihan berpasangan dengan teknik dan membutuhkan serang bela dan juga bantingan dengan memperjelas seperti peraturan pertandingan yang berlaku	40 Menit	
10	cooling down	7 Menit	

11	Evaluasi latihan dan diskusi mengenai tentang penerapan friendly acceptance, norms of behavior, dan peran governance dalam menjaga keteraturan latihan. Peserta diajak berdiskusi tentang pentingnya mengikuti aturan untuk memastikan latihan berjalan dengan aman dan efisien	13 Menit	
12	Doa + pulang	5 Menit	
Pertemuan 9 (Friendly Acceptance)			
No	Aktivitas	Waktu	Tujuan
1	Pembukaan + Doa	5 Menit	Sesuai dengan konsep "Fiendly Acceptance", tujuan program ini adalah menciptakan lingkungan inklusif dan ramah. Ini sesuai dengan pendapat Putnam (2000), yang mengemukakan bahwa social capital dapat meningkatkan kualitas hubungan sosial dan kohensi sosial dalam komunitas.
2	Mengucapkan sumpah silat	5 Menit	
3	Memberikan arahan tentang latihan yang akan dilakukan hari ini	10 Menit	
4	Mengingat kembali latihan pada pertemuan sebelumnya	10 Menit	
5	Streching	7 Menit	
6	Jogging	3 Menit	
7	latihan teknik dasar (Pukulan, Tendangan dan kuda kuda)	10 Menit	
8	Latihan serangan kombinasi secara bergantian	30 Menit	Fokus utama bukan pada teknik melainkan Memperkuat perasaan diterima dan didukung sebagai satu kelompok pencak silat yang inklusif.
9	Sparing ringan berpasangan dan bergantian secara random		
10	cooling down	7 Menit	
11	Evaluasi latihan dan Apresiasi kepada siswa atas kontribusi dan perkembangan dalam setiap latihan	13 Menit	
12	Doa + pulang	5 Menit	

Pertemuan 10 (Friendly acceptance and Norms of behavior)			
No	Aktivitas	Waktu	Tujuan
1	Pembukaan + Doa	5 Menit	

2	Mengucapkan sumpah silat	5 Menit	Sesuai dengan konsep "Fiendly Acceptance dan Norms Behavior", tujuan program ini adalah Memperkuat prinsip kerjasama dan disiplin sebagai norma utama dalam pencak silat, sambil menjaga suasana yang inklusif dan menghargai satu sama lain.
3	Memberikan arahan tentang latihan yang akan dilakukan hari ini	10 Menit	
4	memeberikan arahan tentang Friendly Acceptance dan Norms of behavior.	10 Menit	
5	Streching	7 Menit	
6	Jogging	3 Menit	
7	Siswa membuat kelompok dan melakukan latihan teknik gabungan dan ada yang di jadikan pemimpin untuk memantau, serta siswa dapat memeberikan ide ataupun pengalaman sebelumnya	20 Menit	
8	Latihan sparing ringan dan saling mengisi kekurangan dari rekan mengenai teknik serang bela	30 Menit	
10	cooling down	7 Menit	
11	Evaluasi latihan dan diskusi mengenai tentang bagaimana friendly acceptance dan norms of behavior diterapkan dalam latihan. Apakah norma-norma ini membantu menciptakan lingkungan latihan yang lebih baik dan lebih inklusif?	13 Menit	
12	Doa + pulang	5 Menit	

Pertemuan 11 (Friendly acceptance, Norms of behavior dan trusting reciprocity)			
No	Aktivitas	Waktu	Tujuan
1	Pembukaan + Doa	5 Menit	Sesuai dengan konsep "Fiendly Acceptance, Norms Behavior dan trusting reciprocity", tujuan program ini adalah mengintegrasikan ketiga elemen secara harmonis dalam latihan yang lebih kompleks dan menantang, memastikan peserta dapat menerapkan semua elemen social capital secara konsisten.
2	Mengucapkan sumpah silat	5 Menit	
3	Memberikan arahan tentang Friendly acceptance, Norms of behavior dan trusting reciprocity serta mengingat pertemuan sebelumnya	10 Menit	
5	Streching	7 Menit	
6	Jogging	3 Menit	

7	siswa membuat kelompok dan mengangkat satu siswa sebagai pemimpin lalu melakukan gerakan dasar dengan senjata yang dikuasai	20 Menit	
8	latihan berpasangan dengan teknik dan membutuhkan serang bela dengan senjata dalam melakukannya, sambil memecahkan masalah variasi teknik yang kurang	40 Menit	
10	cooling down	7 Menit	
11	Evaluasi latihan dan diskusi mengevaluasi penerapan ketiga elemen social capital selama latihan. Peserta memberikan umpan balik tentang bagaimana friendly acceptance, norms of behavior, dan trusting reciprocity membentuk pengalaman latihan mereka.	13 Menit	
12	Doa + pulang	5 Menit	

Pertemuan 12 (Friendly acceptance, Norms of behavior, trusting reciprocity dan Governace)			
No	Aktivitas	Waktu	Tujuan
1	Pembukaan + Doa	5 Menit	Sesuai dengan konsep "Fiendly Acceptance, Norms Behavior, trusting reciprocity dan Governace", tujuan program ini adalah : Menkuatkan penerapan norma perilaku dan aturan (governance) dalam latihan yang lebih terstruktur, sambil membangun hubungan yang saling percaya.
2	Mengucapkan sumpah silat	5 Menit	
3	Memberikan arahan tentang Friendly acceptance, Norms of behavior, trusting reciprocity dan Governace dan mengingat pembelajaran akan pertemuan sebelumnya	10 Menit	
5	Stretching (dipimpin oleh siswa)	7 Menit	
6	Jogging	3 Menit	

7	Latihan teknik gabungan antara menyerang dan bertahan secara berkala dengan dibentuknya kelompok kelompok kecil dan ada yang dijadikan pemimpin untuk mengawasi mengamati.	20 Menit	
8	latihan berpasangan dengan teknik dan membutuhkan serang bela dan juga bantingan dengan memperjelas seperti peraturan pertandingan yang berlaku	40 Menit	
10	cooling down	7 Menit	
11	Evaluasi latihan dan diskusi mengenai tentang mengevaluasi penerapan governance, friendly acceptance, norms of behavior, dan trusting reciprocity dalam latihan. Setiap peserta diminta memberikan umpan balik tentang bagaimana struktur dan kepemimpinan (governance) berkontribusi terhadap pengalaman latihan mereka.	13 Menit	
12	Doa + pulang	5 Menit	

3.2. Partisipan

Penelitian ini melibatkan klub atau komunitas olahraga,yaitu Ekstrakurikuler Pencak Silat SMKN 1 Tambelang, SMAN 1 Sukatani, MAN 1 Cikarang, kelas X,XI, dan XII.

3.3. Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016) .

Adapun dalam penelitian ini yang menjadi bahan atau objek dari penelitian ini yaitu siswa yang aktif dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMKN 1 Tambelang, SMAN 1 Sukatani, MAN 1 Cikarang. Dasar pemilihan populasi:

1. Terdapat dalam satu wilayah yang sama, berdomisili dari sekolah di kabupaten Bekasi, dan tercakup dalam satu PPSN Maung Lugay.
2. Sering berada dalam satu tim yang sama untuk berbagai kejuaraan mewakili perguruan, sekolah, dan daerah.
3. Penelitian hanya berfokus pada siswa/i sekolah menengah yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat pada perguruan PPSN Maung Lugay.

Penelitian ini menggunakan teknik *sampling* yaitu *purposive sampling*. Sugiyono (2016) adalah, *purposive sampling* adalah teknik untuk menentukan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh nantinya bisa lebih representatif. Dalam hal ini peneliti mengambil 5 kelompok penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Kelompok A yaitu ekstrakurikuler pencak silat ter-integrasi modal sosial dengan cara pola 1 (satu) yaitu pola pemberian *treatment* Latihan pencak silat ter-integrasi modal sosial dengan sesuai urutan indikator.
2. Kelompok B yaitu ekstrakurikuler pencak silat ter-integrasi modal social dengan cara pola 2 (dua) yaitu pola pemberian *treatment* Latihan pencak silat ter-integrasi modal sosial dengan sesuai urutan indicator secara berulang.
3. Kelompok C yaitu ekstrakurikuler pencak silat ter-integrasi modal sosial dengan cara pola 3 (tiga) yaitu pola pemberian *treatment* Latihan pencak silat ter-integrasi modal sosial dengan menggabungkan beberapa indicator.
4. Kelompok D yaitu ekstrakurikuler pencak silat tidak ter-integrasi modal sosial.
5. Kelompok E (kontrol) yaitu siswa sekolah yang tidak mengikuti ekstrakurikuler pencak silat.

Adapun tabel tentang pemberian pola tertera pada tabel 3,2 dan jumlah sampel penelitian pada tabel 3.3

Tabel 3.2
Tabel Pemberian Treatment ter-integrasi

Kelompok	Pertemuan											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Indikator											
Pola 1	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4
Pola 2	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Pola 3	1	1 2	1 2 3	1 2 3 4	1	1 2	1 2 3 4	1 2 3 4	1	1 2	1 2 3	1 2 3 4

Tabel 3.3
Daftar Sampel Penelitian

Kelompok	Kategori Sampel	Jumlah
Kelompok A	Siswa SMAN 1 Sukatani	25 Orang
Kelompok B	Siswa SMK 1 Tambelang	25 Orang
Kelompok C	Siswa team PPSN Maung Lugay Bekasi	25 Orang
Kelompok D	Siswa MAN 1 Cikarang	25 Orang
Kelompok E	Siswa SMKN 1 Tambelang	30 Orang

3.4. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Sugiyono (2016) menjelaskan bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen sebagai alat pengumpul data harus benar-benar dirancang dan dibuat sedemikian rupa sehingga menghasilkan data empiris sebagaimana adanya. Data yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan penelitian.

setelah mengetahui tes yang digunakan dalam penelitian, maka untuk mengetahui instrumen atau alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan kuesioner. Mengenai angket, Sugiyono (2016) menjelaskan kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang harus dilakukan dengan cara

memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan kepada responden untuk dijawabnya.

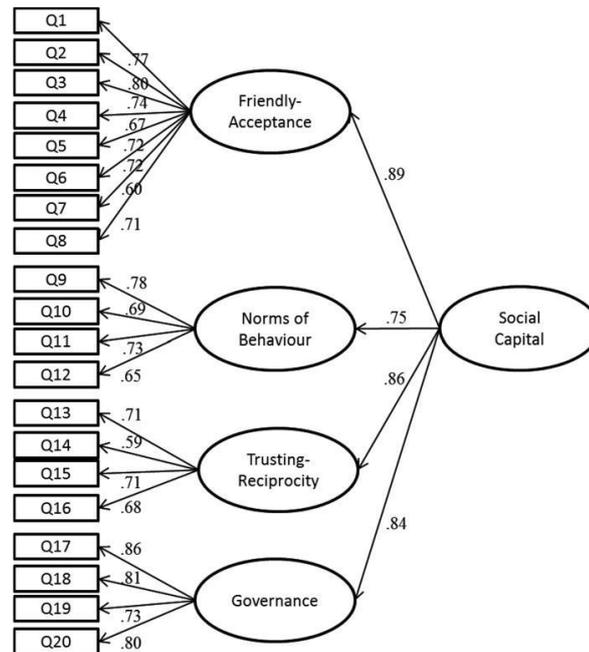
Sesuai dengan pengertian di atas maka penulis mengadopsi kuesioner dari penelitian Forsell, Tower & Polman (2018) yang berjudul *Development of a Scale to Measure Social Capital in Recreation and Sport Clubs* yang terdiri dari 4 indikator yaitu penerimaan yang baik (*friendly acceptance*), etika perilaku (*Norms of Behavior*), Kepercayaan timbal balik (*Trusting Reciprocity*) dan pengelolaan (*Governance*). Instrumen terdiri dari 20 pertanyaan menggunakan skala 5 penilaian.

Tabel 3.4
Kuesioner *Development of a Scale to Measure Social Capital in Recreation and Sport Clubs*

NO	Pertanyaan	Indikator
1	Menjalin pertemanan di klub kami sangatlah mudah	Penerimaan yang baik
2	Klub menghubungkan semua anggota, menciptakan ikatan kuat..	
3	Klub menerima siapa pun, tanpa memandang latar belakang atau asal usul mereka	
4	Anggota klub memiliki jaringan pertemanan yang berasal dari berbagai latar belakang	
5	Keragaman di dalam klub dapat memperkaya pengalaman bersama	
6	Orang-orang awalnya bergabung ke klub karena ingin mengikuti kegiatannya, namun ikatan pertemananlah yang membuat mereka tetap bertahan	
7	Anggota baru selalu diterima dengan hangat di dalam klub.	
8	Semua anggota sama, tak peduli sosial ekonomi atau status pendidikan mereka	
9	Klub mendukung anggotanya memiliki perilaku yang baik	Etika Perilaku
10	Anggota yang berperilaku kurang pantas akan mendapat teguran	

NO	Pertanyaan	Indikator
11	Klub kami mengharapkan anggotanya memiliki standar perilaku yang tinggi	
12	Setiap perilaku buruk dari anggota akan dicatat	
13	Anggota klub yang memberikan bantuan percaya bahwa pada suatu hari nanti mereka juga akan dibantu.	Kepercayaan akan timbal balik
14	Jika ada anggota yang tiba-tiba harus pergi, dia akan memercayai teman-temannya di klub untuk menjaga anggotanya.	
15	Orang-orang yang dibantu dalam klub biasanya sudah pernah membantu anggota lain sebelumnya.	
16	Para anggota klub tidak ragu meminjamkan uang pada sesama anggota karena mereka percaya uang tersebut akan dikembalikan	
17	Klub mengizinkan para anggota untuk memberi masukan dalam pengambilan keputusan.	Pengelolaan
18	Para anggota yang tidak setuju dengan arahan klub dapat menyuarakan pendapatnya.	
19	Dalam mengambil keputusan, anggota klub mendiskusikan permasalahan dan mengambil keputusan bersama.	
20	Ketua klub berkonsultasi dengan para anggota mengenai keinginan mereka di klub.	

Kerangka Konseptual penelitian modal sosial sebagai berikut:



Gambar 3.2 Kerangka Konseptual Modal Sosial

Masing-masing item terdiri dari lima pilihan atau menggunakan skala lima yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Jawaban setiap pernyataan berurutan dimulai dari sangat tidak setuju dengan skor 1 dan sangat setuju dengan skor 5. Berikut kriteria skor angket setiap item pernyataan dalam kuesioner modal sosial.

Tabel 3.5
Kriteria Skor Kuesioner

No	Alternatif Jawaban	Skor
1	Sangat Setuju (SS)	5
2	Setuju (S)	4
3	Kurang Setuju (KS)	3
4	Tidak Setuju (TS)	2
5	Sangat Tidak Setuju (STS)	1

3.5. Uji Coba Instrumen

3.5.1 Uji validitas

Uji validitas pada penelitian dilakukan dengan menggunakan *software* SPSS. Uji validitas dilakukan untuk mengetahui nilai menggunakan *pearson*. Dasar pengambilan keputusan apabila nilai r hitung $>$ r tabel maka butir pernyataan dinyatakan valid, sedangkan apabila nilai r hitung $<$ r tabel maka dinyatakan tidak

valid. Hasil uji validitas instrumen modal sosial didapatkan nilai r tabel dengan $N = 30$ pada signifikansi 5% dalam distribusi r tabel statistik yaitu 0,349. Berikut hasil uji validitas instrumen modal sosial.

Tabel 3.6
Uji validitas Instrumen modal sosial

Indikator	Nomor Item	r Hitung	r tabel	Keterangan
Penerimaan yang baik	P1	0,502	0,349	Valid
	P2	0,549	0,349	Valid
	P3	0,412	0,349	Valid
	P4	0,419	0,349	Valid
	P5	0,528	0,349	Valid
	P6	0,450	0,349	Valid
	P7	0,649	0,349	Valid
	P8	0,372	0,349	Valid
Etika Prilaku	P9	0,474	0,349	Valid
	P10	0,563	0,349	Valid
	P11	0,556	0,349	Valid
	P12	0,455	0,349	Valid
Kepercayaan akan timbal balik	P13	0,501	0,349	Valid
	P14	0,422	0,349	Valid
	P15	0,555	0,349	Valid
	P16	0,502	0,349	Valid
Pengelolaan	P17	0,459	0,349	Valid
	P18	0,412	0,349	Valid
	P19	0,690	0,349	Valid
	P20	0,379	0,349	Valid

3.5.2 Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas adalah uji yang dilakukan untuk mengukur konsistensi variable. Reliabilitas dituliskan secara numeric sebagai koefisien reliabilitas. Keandalan tinggi tes yang reliable memiliki koefisien mendekati 1,00 yang menunjukkan

kesalahan minimum. Uji realibitas penelitian menggunakan metode alpha cronbach. Kriteria koefisien reliabilitas disajikan pada tabel 3.4.

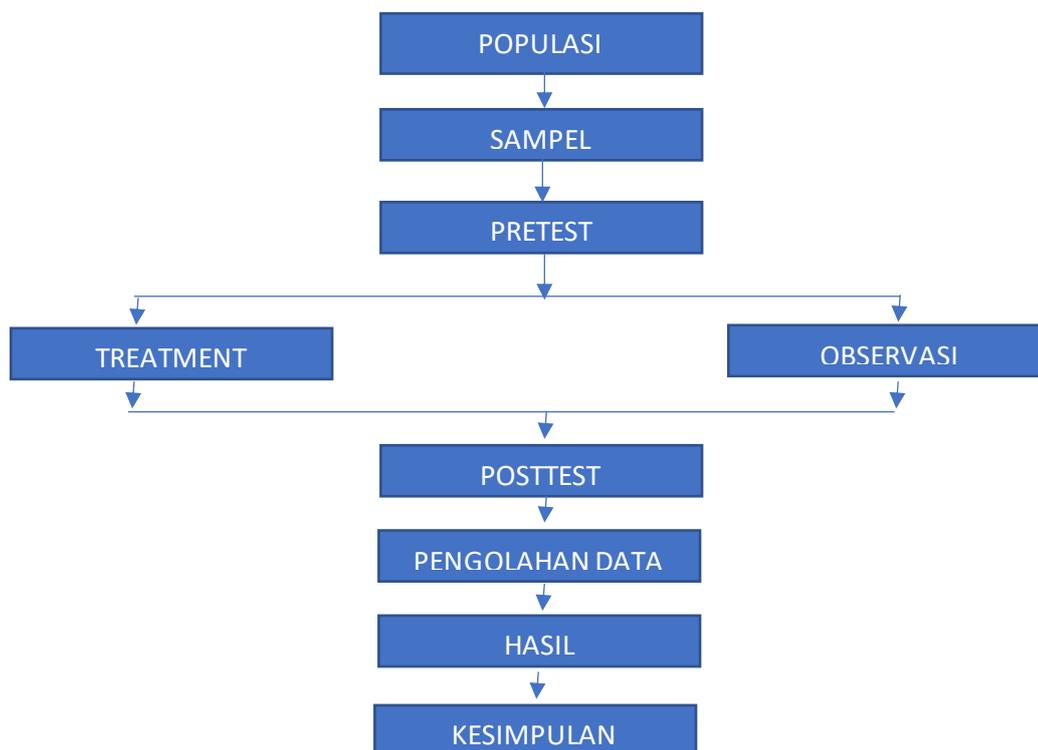
Tabel 3.7
Kriteria Reliabilitas Instrumen

Kriteria	Nilai
Very high	$\geq 0,90$
High	0,80 – 0,89
Acceptable	0,70 – 0,79
Moderate/acceptable	0,60 – 0,69
Low/unacceptable	$\leq 0,59$

Hasil perhitungan dengan metode *alpha cronbach* menunjukkan angka 0,85 sehingga berada pada kriteria *high*. Instrumen modal sosial memiliki tingkat konsistensi tinggi dan dapat digunakan untuk mengukur modal sosial siswa pada penelitian selanjutnya.

3.5.3 Prosedur penelitian

Prosuder penelitian digunakan untuk mempermudah alur pada proses penelitian. Adapun prosedur penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 3.3 Prosedur penelitian

Langkah-langkah dalam penelitian ini dengan cara-cara sebagai berikut:

1. Pembuatan rancangan penelitian.

Langkah- langkah dalam tahap ini yaitu menyusun proposal penelitian yang terdiri dari:

- a. Memilih masalah
- b. Pendahuluan
- c. Perumusan masalah
- d. Perumusan kerangka pemikiran dan hipotesis
- e. Pemilihan metode penelitian
- f. Menentukan sumber data
- g. Perancangan instrumen penelitian
- h. Teknik yang digunakan dalam analisis data

2. Pelaksanaan penelitian

Langkah- langkah dalam tahap ini proses yang akan dilakukan sebelum memasuki kegiatan lapangan dan pengumpulan data di lapangan yang terdiri dari:

- a. Proses bimbingan
 - b. Penyusunan kembali instrumen penelitian
 - c. Pengumpulan data
 - d. Analisis data
 - e. Membuat kesimpulan
3. Pembuatan laporan penelitian

Pada tahap ini peneliti menulis laporan sesuai dengan data yang telah didapatkan selama proses penelitian.

3.6. Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif. Untuk memperjelas proses analisis maka setelah melihat data dari hasil pengisian kuesioner, dilakukan proses pengkategorian. Pengkategorian tersebut menggunakan *mean* dan *standart Deviation*. Adapun langkah-langkah dalam teknik pengumpulan data adalah sebagai berikut:

1. Pemberian skor pada setiap butir pernyataan dalam kuesioner;
 2. Melakukan input data dari skor yang didapatkan menggunakan program komputer SPSS;
 3. Menyeleksi kuesioner yang terkumpul. Untuk memastikan responden mengisi seluruh kuesioner;
 4. Melakukan input data pada program komputer *Microsoft Excel*;
 5. Menganalisa pengolahan statistik menggunakan program SPSS;
- Mendesripsikan data untuk mengungkapkan rumusan masalah.