

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Penelitian

Berbagai macam jenis olahraga dapat kita pilih sebagai jalan untuk mendapatkan tingkat kualitas hidup yang kita inginkan, dan salah satunya adalah cabang olahraga beladiri pencak silat. Pencak silat merupakan salah satu budaya asli masyarakat Indonesia lahir dari masyarakat rumpun melayu kemudian berkembang ditengah-tengah masyarakat luas (Erwin Setyo . K, 2015). Berbagai manfaat dan kegunaan dapat diperoleh dari beladiri pencak silat. Menurut Anting Dien. G. (2012) Mempunyai kesehatan jasmani baik merupakan manfaat pertama yang didapatkan, selanjutnya fisik seseorang akan menjadi lebih baik, mental menjadi terkontrol, percaya diri semakin bagus dan mendapatkan wawasan pendidikan luas. Dalam materinya pencak silat mempunyai sebuah rangkaian gerak baku dan biasa dipertandingkan yaitu gerak jurus tunggal baku, karakteristiknya sama dengan rangkaian gerak *kata* didalam Karate Keseimbangan jiwa dan raga dibutuhkan dalam gerak *kata* agar mencapai performa terbaik (Funakoshi, 1973; Hassel & Otis, 2000; Remond, 2008). Gerak dipertandingkan artinya harus ada usaha maksimal yang bisa kita lakukan sebagai penunjang supaya hasil menjadi maksimal baik tujuannya untuk mendapatkan juara atau sekedar memiliki tujuan pembelajaran. Jadi pernyataan berikut menyatakan bahwa salah satu upaya untuk mendapatkan performa baik adalah dengan melalui model imagery.

Gerak *Kata* dan jurus Tunggal Baku pencak silat memiliki karakteristik sama yaitu rangkaian jurus melibatkan serangan dan tangkisan seolah-olah sedang menghadapi lawan. Pencak silat sama dengan beladiri lainnya yaitu mempunyai cara yang digunakan untuk melatih fisik, teknik dan seni bertarung secara bersamaan. Salah satu bentuk latihannya adalah melakukan satu rangkaian gerak tangan kosong dan memakai senjata, terlihat seperti melakukan gerakan bertarung namun tanpa lawan sesungguhnya. Ada banyak jurus di dalam pencak silat, salah satunya diajarkan di perkuliahan pencak silat Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan adalah

rangkaian jurus Tunggal Baku Pencak silat. Jumlah pertemuan pada perkuliahan sangatlah terbatas sedangkan materi yang diberikan sangatlah banyak, meliputi; sikap dasar, pasangan nasional, jurus sipecut, tepak dua paleredan, tepak tilu, padanan, dan sistem pertandingan yang didalamnya ada tanding, tunggal, ganda, dan regu. Biasanya pada pelaksanaannya sistem pertandingan hanya memiliki waktu yang sangat sempit. Tetapi, materi tetap harus tersampaikan mengingat hal itu sangatlah penting, maka dalam hal ini penulis ingin menerapkan beberapa metode penunjang latihan agar materi dapat tersampaikan dengan waktu terbatas namun hasil yang diperoleh tetap maksimal.

Salah satu penunjang latihan nya adalah Imagery. Imagery adalah kunci keterampilan psikologis, dengan begitu banyaknya penelitian yang membuktikan keefisienan model ini dalam meningkatkan kinerja berbagai keterampilan motorik (Weinberg, 2008). Hampir semua buku psikologi olahraga terapan dan buku self-help mencakup informasi tentang imagery, dan ada setidaknya dua buku yang berfokus hanya pada imagery (Morris, Spittle, & Watt, 2005). Konsep imagery sudah lama muncul sebagai upaya pemanfaatan informasi, berkaitan dengan bidang pekerjaan pada bidang olahraga. Sadar akan adanya kebutuhan suatu model imagery untuk membantu para praktisi menentukan suatu fondasi teoritis dan empiris, maka Suiin mengawali dengan model relaksasi imagery pada tahun 1972. Model *imagery* ini disebut dengan *visuo-motor behavior rehearsal* (VMBR). Relaksasi sebelum *imagery* dapat mengubah kondisi fisiologis atlet, seperti denyut jantung, tekanan darah dan ketegangan otot (Weinberg, dkk. 1981). Selain itu, tujuan memberikan relaksasi adalah menjernihkan pikiran dari hal-hal yang mengganggu dan membuat suasana menjadi sepi dan tenang. Relaksasi *imagery* disebut juga dengan *imagery* tradisional.

Beberapa peneliti mengkritik kelemahan dari relaksasi *imagery*. Salah satunya Holmes & Colins (2001) mengatakan bahwa relaksasi sebelum *imagery* merupakan cara pengobatan dari masa lalu dilakukan secara turun-temurun dan bukan merupakan teori yang muncul dari bukti-bukti penelitian. Beberapa penelitian menunjukkan relaksasi *imagery* tidak memiliki dampak terhadap performa olahraga (Gray, 1990; Zervas & Kakkos, 1991). Selain itu, skrip *imagery* menggunakan kaidah *one size fits*

*all* (satu untuk semua) kurang tepat karena pada dasarnya manusia memiliki perbedaan baik secara fisik maupun psikis (Wakefield, dkk. 2013).

Usaha menutupi kelemahan relaksasi *imagery* Holmes & Collins, (2001) mengembangkan model PETTLEP *imagery*. Model ini muncul berdasarkan prinsip kesetaraan fungsi (*functional equivalence*) dimana imajinasi dalam *imagery* harus semirip mungkin dengan situasi sebenarnya. *Imagery* yang sesuai dengan gerak adalah memiliki sensasi kinestetik dari sudut pandang mata sendiri (*internal*). PETTLEP merupakan gabungan komponen dari: *Physical, Environment, Timing, Task, Learning, Emotion, Perspective*.

Afrouzeh (2013) melakukan penelitian pengaruh pelatihan *imagery* PETTLEP pada pembelajaran keterampilan baru pemain Volly pemula. Penelitian ini membandingkan efek dari latihan fisik dengan berbasis PETTLEP dan latihan fisik dengan intervensi *imagery* tradisional dengan jumlah sampel seluruhnya berjumlah 36 orang yang dibagi menjadi tiga kelompok, dua kelompok intervensi *imagery* dan satu kelompok kontrol tidak diberikan intervensi, penelitian dilakukan sebanyak 14 kali pertemuan dengan intensitas latihan selama satu jam. Dalam penemuannya sesuai model meningkat signifikan, namun kelompok PETTLEP meningkat lebih baik dibanding kelompok tradisional dan latihan fisik.

Penelitian terkait *imagery* terbaru dilakukan oleh Fajar (2017) berjudul Pengaruh Model *Imagery* dan Tingkat Sport Confidence Terhadap Keterampilan Gerak Kata Karate, dengan desain penelitian faktorial 2X2 dan sampel terdiri dari 40 orang karateka pemula dengan pengalaman latihan 2 bulan. Hasil analisis dan perhitungan data mengungkapkan bahwa model PETTLEP *imagery* lebih baik dibandingkan dengan model relaksasi *imagery* terhadap keterampilan gerak kata karate, akan tetapi Fajar mengungkapkan model *imagery* tidak berinteraksi dengan tingkat *sport confidence* tinggi dan rendah melekat pada subjek sehingga tidak memberikan pengaruh terhadap keterampilan gerak Kata karate, dimana model PETTLEP *imagery* lebih baik daripada model relaksasi *imagery* pada kelompok sport confidence tinggi maupun kelompok sport confidence rendah.

Sebelumnya Quinton (2014) juga melakukan penelitian berkaitan dengan

PETTLEP *imagery*, memperkirakan dengan memasukkan unsur-unsur ini kesetaraan fungsional pada tingkat saraf antara *imagery* dan kinerja akan meningkat. Hanya saja Quinton pada penelitian ini mengambil sampel anak-anak berbeda dengan penelitian dilakukan sebelum-sebelumnya dan mengambil orang dewasa sebagai sampel penelitiannya. Tujuan dari penelitian ini menurut Quinton adalah untuk menguji efek intervensi 5-layer- PETTLEP 5 minggu, yaitu menambahkan elemen PETTLEP secara progresif pada kemampuan *imagery* gerak dan kinerja tugas sepakbola pada anak-anak. Tujuan kedua adalah untuk menguji potensi intervensi nutrisi khusus olahraga untuk berfungsi sebagai kondisi kontrol yang efektif. Hasilnya kelompok nutrisi mendapat skor signifikan lebih tinggi daripada kelompok *imagery* pada tes nutrisi. Studi ini menyoroti aspek-aspek penting dan perlu dipertimbangkan ketika memberikan intervensi *imagery* PETTLEP kepada anak-anak. Kedepan intervensi *imagery* tidak hanya dapat digunakan secara praktis untuk meningkatkan kinerja olahraga tetapi juga untuk mendidik dan meningkatkan pengetahuan.

Selanjutnya metode penunjang latihan akan penulis masukkan adalah berupa media pembelajaran. Menurut sudjana dan Rivai (2002) mengemukakan bahwa media pengajaran sebagai alat bantu mengajar. Sementara menurut Sadiman (2006) media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kompetensi serta perhatian siswa sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi. Sedangkan menurut Danim (1995) media pembelajaran merupakan seperangkat alat bantu atau alat pelengkap digunakan oleh guru atau pendidik dalam rangka berkomunikasi dengan siswa atau peserta didik.

Maka dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran adalah komponen alat bantu yang dapat digunakan oleh para guru atau pendidik untuk menyampaikan materi kepada siswa sehingga dapat merangsang pikiran, perhatian, perasaan, dan kemauan siswa dalam mewujudkan hasil belajar dan sesuai dengan tujuan belajar mengajar. Beberapa jenis media dilihat dari segi perkembangan teknologi menurut Seels dan Glasgow sebagaimana telah dikemukakan oleh Arsyad (2003) di bagi

kedalam 2 kategori luas yaitu pilihan media tradisional dan pilihan media teknologi mutakhir.

Media pembelajaran adalah salah satu komponen proses belajar mengajar yang memiliki peranan sangat penting dalam menunjang keberhasilan proses belajar mengajar. Menurut Miarso (2004) berpendapat bahwa “media pembelajaran adalah segala sesuatu digunakan untuk menyalurkan pesan serta dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemauan siswa sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar yang disengaja, bertujuan dan terkendali.

Media pembelajaran menurut pendapat Rusman (2013) merupakan suatu teknologi pembawa pesan yang dapat digunakan untuk keperluan pembelajaran; media pembelajaran merupakan sarana fisik untuk menyampaikan materi pelajaran. Selanjutnya Rusman (2013) mengatakan bahwa tingkatan pengalaman pemerolehan hasil belajar sebagai suatu proses komunikasi. Proses tersebut akan berhasil dengan baik apabila siswa diajak untuk memanfaatkan semua alat inderanya.

Dalam hal ini, seorang guru harus berupaya untuk menampilkan rangsangan yang dapat diproses dengan berbagai inderanya. Semakin banyak alat indera digunakan untuk menerima dan mengolah informasi semakin besar kemungkinan informasi tersebut dimengerti dan dipahami serta dapat dipertahankan dalam ingatan. Hal ini kemudian menjadi landasan bahwa penggunaan media pembelajaran mutlak diperlukan untuk meningkatkan kualitas belajar siswa dan guru secara bersama-sama. Media cukup banyak ragamnya, mulai dari paling kecil, sederhana dan murah hingga media canggih dan mahal harganya. Penggunaannya pun ada yang hanya dapat dimanfaatkan bila ada alat untuk menampilkannya ada pula yang penggunaannya tergantung hadirnya seorang guru atau pembimbing (*teacher independent*).

Rusman (2013) berpendapat bahwa “media interaktif berbasis komputer merupakan media dan sumber terbaik yang dapat digunakan sebagai sumber media komunikasi”. Hal ini dikarenakan siswa tidak hanya memperhatikan media atau objek, melainkan dituntut untuk berinteraksi selama mengikuti pembelajaran. Menambahkan tentang interaksi yang terjadi dalam pembelajaran berbasis komputer ini, yaitu:

Sedikitnya ada tiga macam interaksi. Interaksi pertama ialah yang menunjukkan peserta didik berinteraksi dengan sebuah program, misalnya peserta didik diminta untuk mengisi blanko pada bahan belajar terprogram. Bentuk interaksi *kedua* ialah peserta didik berinteraksi dengan media komputer, misalnya CD interaktif, simulator, laboratorium bahasa, lab komputer, atau kombinasi diantaranya video interaktif. Bentuk interaksi *ketiga* ialah mengatur interaksi antara peserta didik secara teratur tetapi tidak terprogram; sebagai contoh dapat dilihat pada berbagai permainan pendidikan atau simulasi yang melibatkan peserta didik dalam kegiatan atau masalah dan mengharuskan mereka untuk membalas serangan lawan atau kerjasama dengan teman sekelompok dalam memecahkan masalah. Dalam hal ini peserta didik harus dapat menyesuaikan diri dengan situasi yang timbul karena tidak ada batasan kaku mengenai jawaban benar.

Ada banyak kelebihan video ketika digunakan sebagai media pembelajaran diantaranya menurut Smaldino dkk, (2008), video merupakan media yang cocok untuk berbagai ilmu pembelajaran, seperti kelas, kelompok kecil, bahkan satu siswa seorang diri sekalipun. Hal itu tidak dapat dilepaskan dari kondisi para siswa saat ini tumbuh berkembang dalam dekapan budaya televisi, dimana paling tidak setiap 30 menit menayangkan program berbeda. Dari itu, video dengan durasi hanya beberapa menit mampu memberikan keluwesan lebih bagi guru dan dapat mengarahkan pembelajaran secara langsung pada kebutuhan siswa. Pembelajaran dengan video multi-suara bisa ditujukan bagi beragam tipe pembelajaran.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan hasil penelitian, model PETTLEP *Imagery* telah teruji dapat meningkatkan performa atlet golf (Smith dkk. 2008), netball (Wakefield & Smith, 2009), kekuatan otot (Wright dan Smith, 2009) dan bola voli (Afrouzeh dkk. 2013) dan karate (Fajar, 2016), Serta media juga sudah terbukti dibebberapa penelitian seperti untuk pembelajaran penjas (Ika, 2017). Oleh karena itu, patut dicoba model PETTLEP dan media pembelajaran visual ini pada pembelajaran pada mata kuliah pencak silat Ilmu Keolahragaan FPOK UPI supaya diketahui efektifitas dari model

imagery dan media pembelajaran visual ini sehingga dapat membantu menjadikan referensi untuk dilakukan penelitian pada jenjang yang lain.

Penelitian ini harus dilakukan mengingat penulis selama menjadi pengajar di mata kuliah pencak silat karakteristik dari materi rangkaian gerak Jurus Tunggal Baku pencak silat memerlukan proses latihan yang melibatkan imajinasi dan pemodelan karena bentuk seni yang dihasilkan akan terlihat bagus apabila seorang pesilat bisa melibatkan bayangan lawan dalam setiap gerakannya sehingga akan terlihat nyata sedang melakukan pertarungan walaupun sejatinya lawan tersebut tidak terlihat, maka penelitian pengaruh model imajinasi dan keterlibatan media ini akan terasa cocok apabila diterapkan didalam pembelajaran pencak silat.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka dapat dirumuskan permasalahannya yaitu :

- 1) Apakah terdapat pengaruh metode latihan PETTTLEP *imagery* terhadap hasil belajar gerak jurus tunggal baku pencak silat?
- 2) Apakah terdapat pengaruh media pembelajaran audio visual terhadap hasil belajar gerak jurus tunggal baku pencak silat?
- 3) Apakah terdapat pengaruh metode demonstrasi terhadap hasil belajar gerak jurus tunggal baku pencak silat?
- 4) Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara model PETTTLEP *imagery*, kelompok Media Audio Visual, dan metode demonstrasi terhadap hasil belajar keterampilan gerak jurus tunggal baku pencak silat?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan pelaksanaan penelitian ini adalah :

- 1) Mengetahui pengaruh metode latihan PETTTLEP *imagery* terhadap hasil belajar gerak jurus tunggal baku pencak silat.
- 2) Mengetahui pengaruh media pembelajaran audio visual terhadap hasil belajar gerak jurus tunggal baku pencak silat.

- 3) Mengetahui pengaruh metode demonstrasi terhadap hasil belajar gerak jurus tunggal baku pencak silat.
- 4) Mengetahui perbedaan pengaruh antara model PETTTLEP *imagery*, kelompok Media Audio Visual, dan metode demonstrasi terhadap keterampilan gerak jurus tunggal baku pencak silat.

### **1.5 Manfaat Hasil Penelitian**

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat, mencakup:

- 1) Secara Teoritis, Penelitian ini diharapkan dapat melengkapi penelitian sebelumnya serta dapat memberikan informasi terkait dengan latihan keterampilan mental dan bahan referensi kepada pihak yang berkepentingan dalam mengembangkan keilmuan pendidikan jasmani dan olahraga seperti guru pendidikan jasmani, guru ekstrakurikuler, lembaga FPOK, atau lembaga lainnya sebagai rujukan untuk dilakukan penelitian lebih jauh terkait model pembelajaran.
- 2) Secara Praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan dan bahan masukan bagi guru penjas untuk meningkatkan hasil belajar pencak silat. Karena selama ini latihan pencak silat hanya melatih fisiknya saja, tidak melatih mental pesilat serta memanfaatkan media sebagai penunjang keberhasilan belajar.

### **1.6 Struktur Organisasi Tesis**

Sistematika dalam penulisan tesis ini mengacu pada pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun akademik 2018 dimana secara struktural terdiri dari :

BAB I berisi latar belakang penelitian, identifikasi masalah, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi tesis.

BAB II berisikan konsep-konsep, dalil-dalil, hukum-hukum, model-model, dan rumus-rumus utama serta turunannya mengenai model PETTTLEP *Imagery*, Media pembelajaran dan Gerak jurus Tunggal Baku Pencak Silat. Penelitian terdahulu yang



relevan dalam bidang yang diteliti, termasuk prosedur, subjek dan temuannya. Posisi teoritis peneliti berkenaan dengan masalah dan hipotesis penelitian.

BAB III merupakan bagian bersifat prosedural, yakni bagian yang mengarahkan pembaca untuk mengetahui bagaimana peneliti merancang alur penelitiannya. Metode dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen design dengan desain pretest-posttest control grup design. Sampel terdiri dari 30 orang mahasiswa Ilmu Keolahragaan yang mengambil mata kuliah pencak silat. Kelompok dibagi secara acak terdiri dari dua kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol. Instrument penilaian jurus tunggal baku dikeluarkan oleh PB IPSI pusat berdasarkan MUMAS tahun 2016. Diharapkan pada hasil penelitian ditemukan secara empirik model *imagery* atau media pembelajaran efektif untuk meningkatkan penampilan jurus tunggal pencak silat sehingga menambah khasanah penelitian *imagery* dan media pembelajaran..

BAB IV menyampaikan 2 hal utama, yakni (1) temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian, dan (2) pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.

BAB V berisi simpulan, implikasi dan rekomendasi, menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting dan dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut.