

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pencak silat telah kita akui sebagai cabang olahraga tradisional, warisan budaya leluhur bangsa Indonesia. Adalah menjadi kewajiban bagi kita untuk melestarikannya, dan mengembangkannya. Proses pelestarian dan pengembangan itu dilaksanakan melalui upaya pendidikan.

Salah satu upaya untuk mengembangkan dan melestarikan olahraga bela diri pencak silat yaitu dengan cara mensosialisasikan dan mempelajari apa itu pencak silat, pencak silat sudah menjadi mulok yang mana pencak silat diajarkan di sekolah-sekolah baik di sekolah dasar, sekolah menengah pertama, maupun sekolah menengah atas.

Pada zaman sekarang ini banyak masyarakat yang kurang mengakui dan mengetahui budaya atau kebiasaannya sendiri. Banyak sekali masyarakat yang sudah melupakan budaya tradisional atau budaya yang dimiliki oleh bangsa ini sendiri. Sehingga mereka sering menganggapnya biasa atau kuno, padahal kebiasaan dan budaya harusnya lebih sering digunakan. Contohnya banyak yang kurang menggunakan bahasa Indonesia dengan baik dan benar, kesenian daerah yang banyak dijadikan khas oleh negara lain, dan bela diri khas Indonesia yaitu pencak silat yang kurang diminati oleh masyarakat kita. Masyarakat banyak yang tertarik oleh bela diri dari luar yaitu karate, taekwondo, wu shu, kung fu, dll.

Oleh karena itu, peneliti ingin mengembangkan pencak silat di daerah khususnya di sekolah yang diajar oleh peneliti. Karena peneliti pun telah

mengajar pencak silat di sekolah, yang di dalam pembelajarannya terdapat materi paleredan. Dalam proses belajar mengajarnya peneliti mengalami kendala dalam pengajaran materi paleredan, maka dari itu peneliti memberikan pembelajaran jurus paleredan dengan membandingkan metode manakah yang lebih efektif digunakan untuk penyampaian materinya, apakah metode progresif atau metode padat. Dalam pengamatan peneliti terhadap pembelajaran pencak silat paleredan di lingkungan sekolah dasar, banyak siswa-siswi yang mengalami kesulitan untuk memahami dan mengetahui terhadap gerak jurus paleredan dengan baik dan benar. Mereka hanya melakukan gerakan sesuai kehendak dan kemauan mereka sendiri. Dalam melakukan gerakan paleredan tersebut tidak terlihat adanya keindahan gerakan yang dilakukan oleh siswa-siswi tersebut. Dengan adanya pembelajaran pencak silat dari usia dini, peneliti berharap agar ke depannya banyak anak-anak atau siswa-siswi yang lebih mengenal dan tertarik terhadap bela diri khas Indonesia yaitu pencak silat.

Pencak silat merupakan unsur-unsur kepribadian bangsa Indonesia yang dimiliki dari hasil budi daya yang turun-temurun. Pada masa penjajahan Belanda, pencak silat tidak diberikan tempat untuk berkembang, tetapi masih banyak para pemuda yang mempelajari dan mendalami melalui guru-guru pencak silat, atau secara turun-temurun di lingkungan keluarga. Jiwa dan semangat kebangkitan nasional semenjak Budi Utomo didirikan mencari unsur-unsur warisan budaya yang dapat dikembangkan sebagai identitas nasional. Melalui Panitia Persiapan Persatuan Pencak Silat Indonesia (PPPSI) maka pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta terbentuklah IPSI yang diketuai oleh Mr. Wongsonegoro. Program

utama disamping mempersatukan aliran-aliran dan kalangan pencak silat di seluruh Indonesia, IPSI mengajukan program kepada pemerintah untuk memasukan pelajaran pencak silat di sekolah-sekolah. Dewasa ini istilah pencak silat mengandung unsur-unsur olahraga, seni, bela diri dan kebatinan.

Definisi pencak silat selengkapnya yang pernah dibuat PB. IPSI bersama BAKIN tahun 1975 adalah sebagai berikut :

Pencak Silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela/mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggalnya) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Adapun program-program pencak silat yang telah disimpulkan dan telah di bahas pada seminar pencak silat di tugu Bogor, pada tahun 1973. ([www.pencaksilatindonesia.com](http://www.pencaksilatindonesia.com)), pemerintah dan para Pembina olahraga pencak silat mengemukakan bahwa :

1. Penetapan istilah yang dipergunakan untuk pencak silat
2. Pemasukan pencak silat sebagai kurikulum pada lembaga-lembaga pendidikan.
3. Metode pengajaran pencak silat di sekolah.
4. Pengadaan tenaga pembina/guru pencak silat untuk sekolah-sekolah.
5. Pembinaan organisasi guru-guru pencak silat dan kegiatan pencak silat di lingkungan sekolah.
6. Menanamkan dan menggalang kegemaran serta memassalkan pencak silat di kalangan pelajar/mahasiswa.

Ciri khusus pada pencak silat adalah bagian kesenian yang di daerah-daerah tertentu terdapat tabuh iringan musik yang khas. Pada jalur kesenian ini terdapat kaidah-kaidah gerak dan irama yang merupakan suatu pendalaman khusus. Pencak silat sebagai seni harus menuruti ketentuan-ketentuan, keselarasan, keseimbangan, keserasian antara wirama, wirasa dan wiraga.

Di beberapa daerah di Indonesia pencak silat ditampilkan hampir semata-mata sebagai seni tari yang sama sekali tidak mirip sebagai olahraga maupun bela diri. Misalnya tari serampang dua belas di Sumatera Utara, tari randai di Sumatera Barat dan tari ketuk tilu di Jawa Barat. Para penari tersebut dapat memperagakan tari itu sebagai gerak bela diri yang efektif dan efisien untuk menjamin keamanan pribadi. Selain itu, terdapat jurus Paleredan yang terdiri dari 7 macam rangkaian gerakan setiap jurusnya. Jurus ini sering dilakukan dan diajarkan dalam pembelajaran pencak silat di sekolah. Jurus ini pun dilakukan secara masal dan sering ditampilkan pada acara-acara penting seperti ulang tahun hari jadi kota, dll.

Pendidikan pencak silat mengalami perubahan yang cukup nyata, hal ini terbukti dengan adanya pembelajaran pencak silat yang telah masuk ke sekolah-sekolah. Meskipun dewasa ini pencak silat telah menjadi salah satu bagian dari kurikulum sekolah baik ditawarkan sebagai ekstrakurikuler maupun sebagai keterampilan wajib (mulok) di beberapa sekolah dasar, namun banyak tantangan yang harus dihadapi oleh pengajar pencak silat itu sendiri. Salah satu contoh kasus yaitu, sulitnya menanamkan rasa peduli generasi muda terhadap seni kebudayaan asli bangsa Indonesia yakni pencak silat, hal ini dapat terlihat dari gejala umum yang tampak di sekolah pada saat pencak silat ini dikenalkan, kegiatan tersebut tidak benar-benar melibatkan semua siswa, dan hanya segelintir orang yang mau terlibat dan itu pun tampak terpaksa. Selain itu, penerapan metode dalam proses pembelajaran pun menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi hasil penguasaan gerak siswa.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, banyak guru yang kurang tepat menerapkan metode pembelajaran. Sedangkan penerapan metode yang tepat merupakan salah satu faktor penunjang terhadap penguasaan gerak siswa dalam proses pembelajaran. Ada beberapa macam metode yang digunakan, salah satunya adalah metode progresif dan metode padat. Menurut Mahendra (2007 : 278) menjelaskan bahwa “metode progresif atau *“progressive method”* adalah suatu cara mengajar dimana bahan latihan atau keterampilan dibagi dalam beberapa unit atau bagian ”.

Perlu ditekankan bahwa pemisahan atau keterampilan menjadi bagian – bagian kecil untuk melaksanakan metode progresif berbeda sifatnya dengan metode bagian. Yang harus di lakukan disini adalah mencoba mencari atau menentukan inti (*core*) dari keterampilan yang bersangkutan. Inti itulah yang kemudian dijadikan bagian utama yang harus dilakukan.

Hal ini merupakan menjadi suatu tantangan bagi guru pendidikan jasmani untuk melakukan inovasi-inovasi dalam hal proses pembelajaran pencak silat. Dari penjelasan di atas maka penulis tertarik untuk meneliti tentang perbandingan metode progresif dengan metode padat terhadap hasil pembelajaran pencak silat paleredan di SDN Cikitu II Kab. Bandung.

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan dalam latar belakang masalah, maka peneliti mencoba menjabarkan kembali permasalahan yang timbul sehingga peneliti betul-betul merasa tertarik untuk meneliti lebih lanjut. Dengan ini peneliti merumuskan masalah penelitian ini ke dalam pertanyaan berikut:

“Seberapa besar perbedaan metode progresif dengan metode padat terhadap hasil pembelajaran pencak silat paleredan di SDN Cikitu II Kab. Bandung”.

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian merupakan sesuatu hal yang ingin dicapai oleh peneliti setelah penelitian ini selesai. Suharsimi Arikunto (1993:49) mengemukakan tujuan penelitian: “Tujuan penelitian adalah rumusan kalimat yang menunjukkan adanya sesuatu hal yang diperoleh setelah penelitian selesai”. Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini antara lain:

“Untuk mengetahui seberapa besar perbedaan metode progresif dengan metode padat terhadap hasil pembelajaran pencak silat paleredan di SDN Cikitu II Kab. Bandung”.

### **D. Manfaat Penelitian**

Jika tujuan penelitian ini tercapai, manfaat yang dapat dirasakan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis, penelitian ini dapat dijadikan sumbangan pikiran dan bahan pengajaran dalam penyampaian materi pembelajaran pencak silat pada siswa-siswi di SDN Cikitun II Kab. Bandung.
2. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dan bahan masukan bagi guru pendidikan jasmani/guru mulok untuk menyampaikan materi pembelajaran pencak silat paleredan sehingga hasil belajar yang diperoleh siswa akan lebih baik.

### **E. Pembatasan Penelitian**

Agar penelitian ini memperoleh sasaran yang sesuai dengan tujuan yang diharapkan, maka perlu adanya pembatasan masalah tentang pembatasan masalah ini, berpedoman dari latar belakang diatas, serta untuk menghindari timbulnya penafsiran yang terlalu luas dan untuk memperoleh gambaran yang jelas, maka batasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Permasalahan yang diteliti pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbandingan pembelajaran pencak silat paleredan yang menggunakan metode progresif dengan metode padat (variabel x) sebagai variabel bebas sedangkan sebagai variabel terikat hasil pembelajaran pencak silat (variabel y) di SDN Cikitu II Kab. Bandung.
2. Sampel dalam penelitian ini dilaksanakan pada siswa putrakelas V SDN Cikitu II Kab. Bandung sebanyak 32 orang.
3. Kriteria penilaian pada metode progresif dan metode padat dilihat dari rangkaian gerakan paleredan, sedangkan pada hasil pembelajaran dilihat dari hasil akhir nilai tes penguasaan gerakan paleredan setiap siswa.
4. Lokasi yang menjadi tempat penelitian adalah di SDN Cikitu II Kab. Bandung.

### **F. Anggapan Dasar**

Anggapan dasar merupakan suatu tumpuan pandangan dan kegiatan terhadap masalah yang dihadapi. Anggapan dasar menjadi titik tolak pemikiran, sehingga tidak ada keragu-raguan bagi peneliti. Lebih lanjut Arikunto (1993:19) menjelaskan bahwa, “Anggapan dasar adalah sesuatu yang diyakini kebenarannya

oleh peneliti yang akan berfungsi sebagai hal-hal yang dipakai untuk tempat berpijak bagi peneliti dan melaksanakan penelitiannya.”

Dalam upaya mencapai penguasaan gerak yang maksimal, banyak faktor yang mempengaruhi terhadap tercapainya hasil belajar. Salah satunya adalah kesesuaian penggunaan metode yang diberikan oleh guru dalam melaksanakan proses pembelajaran. Seorang guru dalam menyampaikan materinya harus benar-benar menguasai dan mampu mengendalikan keadaan kelas maupun keadaan lingkungan.

Metode pembelajaran pada dasarnya merupakan suatu alat untuk menciptakan proses belajar mengajar. Dalam menentukan metode pembelajaran harus memperhatikan tujuan yang hendak dicapai, isi dari materi pembelajaran dan kegiatan yang akan diberikan kepada siswa dalam pembelajaran tersebut. Pemberian atau penerapan metode pembelajaran yang tepat, maka dapat mengubah kegiatan belajar yang sehubungan dengan kegiatan mengajar guru. Oleh karena itu seorang guru harus bisa memahami dan menguasai berbagai macam metode pembelajaran, agar dalam pelaksanaan pembelajaran diperoleh hasil yang maksimal.

Dalam penyajian materi pembelajaran dapat digunakan dengan menggunakan metode pembelajaran yang tepat. Nana Sudjana (2005:76) menyatakan, “Ketepatan menggunakan metode pembelajaran tersebut sangat bergantung pada tujuan, isi proses belajar mengajar dan kegiatan belajar mengajar”.

Metode-metode mengajar yang diuraikan adalah sebagai berikut:

1. Metode Proyek
2. Metode Eksperimen
3. Metode Tugas dan Resitasi
4. Metode Diskusi
5. Metode Sosiodrama
6. Metode Demonstrasi
7. Metode *Problem Solving*
8. Metode Karyawisata
9. Metode Tanya Jawab
10. Metode Latihan
11. Metode Ceramah
12. Metode Keseluruhan
13. Metode Bagian
14. Metode Global-Bagian

(Sumber :Strategi Belajar Mengajar : Macam-macam metode mengajar, Djamarah dan Zain, 1995:82)

Dari kutipan di atas, terlihat banyak sekali metode pembelajaran. Diantara sekian banyak metode pembelajaran, penulis akan membandingkan dua metode yaitu metode progresif dan metode latihan padat. Yang mana metode progresif ini merupakan sub dari metode latihan dan juga metode padat sub dari metode latihan, dalam metode latihan terbagi kepada dua bagian yaitu metode latihan padat dan metode latihan distribusi, dan metode latihan distribusi ini juga terbagi pada dua bagian yaitu metode progresif dan metode linier.

Adapun yang akan penulis bandingkan disini yaitu metode progresif dan metode padat. Pada metode progresif penulis akan menekankan peningkatan waktu latihan pada pembelajaran pencak silat paleredan yang mana pada saat latihan siswa setiap setelah istirahat waktu latihannya akan di tingkatkan misalnya dalam alokasi waktu latihan 45 menit , latihan dilakukan 10 menit pertama dan istirahat selama 1 menit, setelah istirahat waktu latihannya di tingkatkan menjadi

11 menit dan istirahat kembali selama 1 menit, kemudian dilakukan seperti hal tersebut setiap fase latihan yaitu meningkatkan waktu latihan tiap fase 1 menit tetapi waktu istirahat harus tetap 1 menit. Kemudian pada metode progresif ini penulis memberikan materi paleredan atau bahan latihan secara terbagi-bagi dalam beberapa unit tidak atau bagian tidak secara keseluruhan tetapi setiap fase latihan meningkatkan penyampaian gerakan dengan tujuan untuk melakukan gerakan paleredan yang diberikan secara terpisah-pisah yang terintegrasi kedalam bagian-bagian gerak yang lebih luas dan akhirnya menjadi rangkaian paleredan yang utuh ketika seluruh bagian-bagian gerak paleredan dikuasai.

Sedangkan dalam metode latihan padat menunjukkan sedikitnya waktu istirahat dalam setiap pengulangan bahkan bias tidak ada waktu istirahat sama sekali, dan pada metode latihan padat ini materi gerakan paleredan diberikan secara keseluruhan rangkaian gerakannya dari awal sampai akhir tidak sama halnya dengan metode progresif, jadi pada metode latihan padat ini jika dialokasikan waktu latihan selama 45 menit tidak diberikan waktu istirahat tetapi selama 45 menit itu melakukan latihan rangkaian gerak dari awal sampai akhir rangkaian gerak paleredan.

#### 1. Metode progresif

Metode progresif menurut Mahendra (2007 : 278) bahwa, "metode progresif adalah cara mengajar dimana bahan latihan atau ketrampilan dibagi dalam beberapa unit atau bagian."

Dalam metode ini bagian – bagian dari satu keterampilan yang kompleks diberikan secara terpisah, tetapi bagian – bagian yang terintegrasi ke dalam

bagian-bagian yang lebih besar, dan akhirnya menjadi keseluruhan, ketika keseluruhan bagian-bagian dikuasai.

Pada prinsipnya, metode ini mengikuti jalur demikian. Pada pada tahap satu latihan hanya melibatkan satu bagian dari satu keterampilan. Pada tahap ke dua, bagian pertama tadi digabung dengan bagian ke dua, sehingga menampilkan pola gerak yang berbeda. Pada tahap ke tiga, bagian satu dan bagian dua tadi digabung lagi dengan bagian ke tiga, yang menunjukkan pola gerak yang semakin meningkat kompleksitasnya. Demikian seterusnya sehingga seluruh bagian yang tersisa akhirnya tergabung secara keseluruhan. Pada tahap akhir, tentu seluruh bagian tadi sudah tergabungkan, sehingga latihan yang di maksud sudah menunjukkan keutuhan.

Sama halnya dengan materi pembelajaran pencak silat paleredan, gerakannya sangat kompleks sehingga penyampaian materinya dibagi menjadi unit-unit, sebab dalam metode progresif dijelaskan secara terperinci bagian demi bagian materi yang diajarkan sehingga dalam sasaran pembelajaran (kognitif, afektif, psikomotor) akan cepat tersampaikan dan dipahami oleh siswa. Sedangkan pada metode padat guru menjelaskan tidaksama halnya dengan metode progresifada perbedaan pada saat pemberian waktu istirahat dan pemberian materi rangkaian gerak paleredan pada metode progresif rangkaian geraknya diberikan secara terpisah-pisah sedangkan dalam metode latihan padat rangkaian gerak paleredan diberikan secara keseluruhan, sehingga metode latihan padatakan lebih sulit dipahami dan siswa,karena akan merasa kesulitan dalam penerimaan informasi materi pelajaran, dengan kondisi seperti itu proses penyampaian materi

lebih besar pengaruhnya menggunakan metode progresif dibandingkan dengan metode padat.

## 2. Metode padat

Adapun metode padat menurut Mahendra (2007 : 268) bahwa, “ latihan padat menjukan sedikitnya waktu istirahat di antara ulangan”

Dikaitkan dengan penggunaan waktu dalam proses latihan, maka metode latihan yang lain dapat ditentukan, yaitu latihan padat (*massed practice*) dan latihan terdistribusi (*distributed practice*). Latihan padat menjukan sedikitnya waktu istirahat di antara ulangan. Misalnya, jika tugas latihan mempunyai lama waktu pelaksanaan 30 detik, latihan padat akan menjadwalkan istirahat pada setiap ulangannya hanya sedikit sekali (misalnya 5 detik) atau tidak istirahat sama sekali. Perbedaan dari metode progresif dan metode padat tersebut adalah keterlibatan rasa capai atau lelah salah satunya. Akibatnya, kelelahan itu menurunkan keterampilan pada ulangan berikut dan mungkin malah mengganggu proses belajar yang biasanya terjadi pada tahap ini.

Seperti yang dikutip dari [www.googlebook//index.php](http://www.googlebook//index.php) yang menjelaskan bahwa latihan padat (*massed practice*), yaitu istilah yang digunakan oleh Singer (1984 : 419), yang dimaksud adalah latihan secara terus menerus tanpa selang waktu istirahat. Sedangkan menurut Magill (1986 : 270) mengatakan bahwa latihan terus menerus (latihan padat) latihan atau jumlah lamanya atau waktu istirahat yang diberikan disela-sela latihan sangat pendek atau tidak ada sama sekali. Dengan kata lain latihan tersebut dilakukan secara terus menerus. Adapun Schmidt (1986 : 74) latihan terus menerus sebagai suatu bentuk latihan

dimana waktu yang diberikan untuk istirahat diantara bagian-bagian dari kegiatan tersebut lebih pendek daripada waktu yang disediakan untuk melakukan satu bagian dari kegiatan latihan.

Kenyataan ini menunjukkan bahwa gerakan yang cepat biasanya berinteraksi secara kuat antara bagian-bagiannya, dalam pelaksanaannya perlakuan yang diberikan menggunakan metode progresif adalah perlakuan gerak paleredan secara gerakan demi gerakan tanpa menggunakan instrumen musik karena melalui perlakuan ini siswa dapat mengetahui bentuk-bentuk gerakan paleredan dengan baik dan benar, dikarenakan siswa berlatih pada gerakan dasar terlebih dahulu dan selanjutnya meningkat kepada gerakan keindahan dan kecepatan serta kesesuaian antara gerakan dengan irama musik. Sedangkan peningkatan kecepatan gerakan untuk memperoleh keindahan gerakan dan kesesuaian gerakan terhadap irama musik menggunakan metode padat sangatlah besar pengaruhnya, pada pelaksanaannya perlakuan yang diberikan adalah ketepatan dan kecepatan gerakan dengan keserasian serta kesesuaian irama musik pengiring.

Dari pemaparan tentang metode progresif dan metode padat yang sudah dijelaskan diatas, mempunyai kelebihan dan kekurangan dalam pengaplikasian pembelajaran. Sehingga dalam pemberian materi yang diberikan oleh guru pengajar akan lebih mudah dikuasai keterampilan gerak oleh siswa. Metode padat merupakan cara latihan yang mengutamakan keutuhan dari keterampilan yang dipelajari. Siswa memperagakan gerakan paleredan secara utuh dan dilakukan secara berulang-ulang. Berdasarkan pelaksanaan pembelajaran pencak silat

paleredan dengan metode progresif dan metode padat dapat diidentifikasi kelebihan dan kelemahannya.

Kelebihan pembelajaran pencak silat paleredan dengan menggunakan metode progresif antara lain :

1. Merangsang siswa untuk lebih menguasai gerakan paleredan dengan benar dan memiliki koordinasi gerakan dengan baik.
2. Membiasakan siswa untuk melakukan gerakan paleredan dengan tepat, sebab sejak awal telah dirangsang untuk melakukan gerakan paleredan sesuai gerak jurus bagian demi bagian, sehingga tidak akan mengalami kesulitan dan lebih mudah untuk menghafal rangkaian gerakan paleredan.
3. Bagi siswa yang belum memiliki dasar penguasaan gerak paleredan, pembelajaran ini sangat cocok, karena siswa tersebut harus memperhatikan ketepatan gerakan secara bagian per bagian.

Sedangkan kelemahan pembelajaran pencak silat paleredan dengan metode progresif antara lain:

1. Bagi siswa pemula, tidak bisa melakukan pembelajaran ini dengan diiringi irama musik karena kurang sesuai dan tingkat keserasian serta keselarasannya akan terlihat kurang bagus.
2. Karena gerakan paleredan ini memerlukan kecepatan, ketepatan, dan kesesuaian gerakan dengan musik yang cukup besar, maka dalam pembelajaran konsentrasinya hanya tertuju pada penggunaan ketepatan gerakan, sehingga keserasian gerakan terhadap irama musik yang benar

sulit tercapai karena pemberian teknik gerakannya dilakukan per gerakan, bukan per jurus (keseluruhan).

Kelebihan pembelajaran pencak silat paleredan dengan menggunakan metode padat antara lain :

1. Merangsang siswa untuk segera memiliki kemampuan melakukan gerakan paleredan yang sesuai dengan irama musik pengiring dan memiliki koordinasi gerakan dengan baik.
2. Membiasakan siswa untuk melakukan gerakan paleredan dengan keadaan sesungguhnya yaitu dengan diiringi musik. Hal ini akan menjadikan kemampuan siswa untuk berorientasi terhadap penguasaan gerak paleredan dilihat dari aspek keindahan menjadi lebih baik.
3. Membiasakan siswa untuk melakukan gerakan paleredan dengan cepat, sebab sejak awal telah dirangsang untuk melakukan gerakan paleredan sesuai dengan irama musik pengiring, sehingga tidak akan mengalami kesulitan saat melakukan rangkaian gerakan paleredan.
4. Bagi siswa yang sudah memiliki dasar penguasaan gerak paleredan, pembelajaran ini sangat cocok, karena siswa tersebut tinggal melatih ketepatan, keindahan, dan keserasian gerakan dengan musik pengiring.

Sedangkan kelemahan pembelajaran pencak silat paleredan dengan metode padat antara lain:

1. Bagi siswa pemula khususnya, dalam melakukan pembelajaran ini pada awal pembelajaran tingkat kegagalannya akan sangat besar.

2. Karena gerakan paleredan ini memerlukan kecepatan, ketepatan, dan kesesuaian gerakan dengan musik yang cukup besar, maka dalam pembelajaran konsentrasinya hanya tertuju pada penggunaan ketepatan gerakan dengan irama, sedangkan penggunaan teknik gerakan paleredan yang baik dan benar sering terabaikan, sehingga penguasaan gerak terhadap teknik gerakan paleredan yang benar sulit tercapai karena pemberian teknik gerakannya dilakukan per jurus, bukan per gerakan.

### **G. Hipotesis**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Berdasarkan anggapan dasar di atas, hipotesis dalam penelitian ini adalah :Metode progresif lebih berpengaruh secara signifikan dari padametode padat terhadap keberhasilan pembelajaran pencak silat di SDN Cikitu II Kab. Bandung.

### **H. Definisi Istilah**

Untuk menghindari salah penafsiran istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis mencoba memberikan penjelasan mengenai istilah sebagai berikut :

1. Metode progresif atau "*progressive method*" adalah suatu cara mengajar dimana bahan latihan atau keterampilan dibagi dalam beberapa unit atau bagian ". (Mahendra, 2007:278)

2. Metode padat adalah latihan padat menunjukan sedikitnya waktu istirahat pada setiap pengulangan. (Mahendra, 2007:268)
3. Menurut PB. IPSI bersama BAKIN (1975) bahwa pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela/mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggalnya) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.
4. Pembelajaran adalah kegiatan guru secara terprogram dalam desain instruksional, untuk membuat siswa belajar secara aktif yang menekankan pada penyediaan sumber belajar. (Dimiyanti dan Mujiono, 1999 : yang dikutip oleh Sagala 2007)

