



MENINGKATKAN KETERAMPILAN TEKNIK GUNTINGAN MENGUNAKAN METODE *DRILL* PADA ATLET PERISAI DIRI (PD) KABUPATEN MALANG

Rizal Prasetyo¹, Tatok Sugiarto², Sugiyanto³

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang

e-mail: rizalpresto@gmail.com¹, tatok.sugiarto.fik@um.ac.id², sugiyanto.fik@um.ac.id³

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: Februari 2022
Disetujui: April 2022
Dipublikasikan : Juni 2022

Kata Kunci:
3-5 Kata.

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan teknik guntingan pencak silat pada atlet Perisai Diri Kabupaten Malang dengan menggunakan metode *drill*. Metode penelitian menggunakan deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilakukan dalam 2 siklus, dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Rancangan penelitian yang dipilih adalah penelitian tindakan olahraga. Penilaian hasil siklus 1 diperoleh data, 5 atlet mendapat skor sangat baik dengan persentase 25%, 5 atlet mendapat skor baik dengan persentase 25%, 7 atlet mendapat skor cukup dengan persentase 15% dan 3 atlet mendapat skor kurang dengan persentase 15%. Penilaian hasil Siklus 2 diperoleh data, 17 atlet mendapat skor sangat baik dengan persentase 85% dan 3 atlet mendapat skor baik dengan persentase 15%. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 20 atlet tergolong pemula di Perisai Diri Kabupaten Malang. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa metode *drill* dapat meningkatkan keterampilan teknik guntingan pada atlet Perisai Diri Kabupaten Malang.

Kata Kunci: Peningkatan, Teknik Guntingan, Pencak Silat, Metode Drill

Abstract

The purpose of this research is to improve of the pencak silat cutout techniques skills in athlete Perisai Diri Malang Regency using drill method. The research method uses a qualitative and quantitative descriptive. This research was conducted in 2 cycles, with the planning stage, implementation, observation and reflection. The chosen research design is sports action research. The results of the 1st cycle assessment obtained data, 5 athletes scored very well with a proportion of 25%, 5 athletes scored well with a proportion of 25%, 7 athletes received an adequate score with a proportion of 15% and 3 athletes scored less with a proportion of 15%. Results of Cycle 2 Assessment obtained data, 17 athletes scored very well with a proportion of 85% and 3 athletes scored well with a proportion of 15%. The subjects in this research were 20 athletes belonging to beginners at Perisai Diri Malang Regency. Based on the results of the research, it can be concluded that the drill method can improve the cutout techniques skills in athlete Perisai Diri Malang Regency.

Keywords: *improvement, cutout technique, pencak silat, drill method*

✉ Alamat korespondensi:
E-mail: rizalpresto@gmail.com

ISSN: 2614-8293 (Online)

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan salah satu bela diri hasil karya turun-temurun bangsa Indonesia yang dulunya digunakan untuk membela atau mempertahankan diri dari lingkungan maupun serangan binatang. Pada akhirnya manusia mampu mengembangkan gerakan-gerakan bela diri yang digunakan hingga saat ini. Rahayuni (2014:2), mendefinisikan pencak silat sebagai upaya pembelaan diri untuk menghindarkan diri dari segala malapetaka. Di Indonesia penyebaran pencak silat sudah sangat pesat, sehingga dapat membentuk beberapa perguruan sesuai karakteristik daerah masing-masing, salah satu perguruan pencak silat tersebut adalah Perisai Diri. Perisai Diri merupakan salah satu perguruan pencak silat yang didirikan pada tanggal 2 Juli 1955 di Surabaya, Jawa Timur, oleh RM Subandiman Dirdjoatmodjo. Perisai Diri merupakan satu dari sepuluh perguruan silat yang mendapat gelar perguruan historis, karena mempunyai peran besar dalam sejarah terbentuk dan berkembangnya Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) (Sofi'i, 2016:6). Organisasi Perisai Diri ini mempunyai tingkatan mulai dari rayon, ranting, cabang dan pusat.

Perisai Diri Kabupaten Malang setingkat dengan cabang yang berperan aktif dalam olahraga prestasi. Pada awalnya perguruan ini bergabung dengan Perisai Diri Kota Malang, kemudian sejak tahun 2012 membentuk cabang sendiri yaitu Perisai Diri Kabupaten Malang. Meskipun struktur organisasinya baru terbentuk, namun Perisai Diri Kabupaten Malang sudah dapat mencetak beberapa atlet yang berprestasi di beberapa kejuaraan Internasional, terbukti dari kejuaraan Perisai Diri Internasional *Campionsip* (PDIC) yang rutin diikuti selalu membawa juara umum. Pencapaian prestasi tersebut didukung oleh atlet-atlet yang hebat, namun pada dasarnya untuk mencapai prestasi harus melalui latihan yang dimulai dari tingkatan dasar atau pemula dan dapat menguasai teknik dasar pencak silat dengan baik. Lubis dan Wardoyo (2014:17-43), menyatakan bahwa gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi, dan terkendali

Latihan teknik dasar tingkat pemula pada umumnya ditekankan pada teknik serangan yaitu pukulan, tendangan dan jatuhan. (Faizi Ramadhan Efendi & Arif Ali, 2021; Wardoyo & Fitranto, 2020) Namun pada Perisai Diri Kabupaten Malang teknik dasar yang sulit dikuasai oleh atlet adalah teknik jatuhan, yaitu teknik jatuhan dengan tangkapan, sapuan atau *circle* dan guntingan. Teknik jatuhan dengan tangkapan yaitu suatu teknik untuk menjatuhkan lawan yang diawali dengan tangkapan. Teknik sapuan atau *circle* yaitu teknik menjatuhkan lawan yang dilaksanakan dengan menggunakan tungkai yang disapukan dalam posisi rebah ke kaki lawan yang sedang berada dalam posisi goyah. Guntingan merupakan teknik serangan untuk menjatuhkan lawan yang dilakukan dengan cara menjepitkan kedua tungkai pada sasaran leher, pinggang, atau tungkai lawan sehingga lawan terjatuh (Lubis, 2004:32).

Penelitian ini menitik beratkan pada keterampilan teknik guntingan, karena berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti, dari ketiga teknik jatuhan tersebut, teknik guntingan merupakan teknik yang tingkat penguasaannya paling rendah dibandingkan dengan teknik jatuhan yang lainnya. Selain memiliki nilai yang tinggi yaitu 3 poin jika berhasil menjatuhkan lawan, teknik guntingan memiliki kelebihan yang tidak dimiliki oleh teknik jatuhan lainnya, yaitu teknik guntingan bisa digunakan untuk mengamankan poin yang sudah diperoleh dan jika seorang atlet menyerang dengan menggunakan teknik guntingan, maka lawan tidak boleh menyerang balik. (Babang et al., 2020; Zaki Al Fuad et al., 2017)

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 11 Desember 2018 dengan pelatih Perisai Diri Kabupaten Malang yaitu Bapak Eko Hendri Wicaksono S.Pd., tentang teknik guntingan. Hasil dari wawancara tersebut adalah sebagai berikut: (1) pelatih belum pernah menggunakan metode *drill* dalam melatih, (2) pelatih memberikan latihan yang hanya menitik beratkan pada teknik pukulan, tendangan, hindaran dan tolakan, (3) porsi latihan untuk teknik guntingan terbilang sedikit dilakukan, (4) pelatih tidak menggunakan program latihan, program latihan yang diberikan berdasarkan pengalaman terdahulu saat pelatih menjadi atlet, (5) latihan yang intensif hanya dilakukan ketika mendekati pertandingan, (6) teknik guntingan merupakan teknik

jatuhan yang paling sulit di antara teknik jatuhan yang lain, karena untuk melakukan teknik guntingan harus berhadapan langsung dengan lawan dan harus menguasai beban lawan, (7) atlet tergolong pemula yang latihannya kurang dari 2 tahun merasa kesulitan dan takut dalam melakukan teknik guntingan. Hasil wawancara kepada atlet diperoleh bahwa teknik jatuhan yang sulit dilakukan adalah teknik guntingan karena atlet masih kurang kuat untuk menggantung kaki lawan dan latihan dibutuhkan pasangan. (Mitra et al., 2016)

Kemudian berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 13 Desember 2018 di Perguruan Perisai Diri Kabupaten Malang, dengan jumlah atlet sebanyak 20 orang yang terdiri dari 14 atlet laki-laki dan 6 atlet perempuan mengenai keterampilan teknik jatuhan, untuk penilaian proses dari keseluruhan atlet diperoleh data (1) teknik jatuhan dengan tangkapan pada 5 atlet mendapat skor sangat baik dengan persentase 25%, 8 atlet mendapat skor baik dengan persentase 40%, 5 atlet mendapat skor cukup dengan persentase 25% dan 2 atlet mendapat skor kurang dengan persentase 10%, (2) teknik sapuan atau *circle* pada 7 atlet mendapat skor sangat baik dengan persentase 35%, 8 atlet mendapat skor baik dengan persentase 40%, 3 atlet mendapat skor cukup dengan persentase 15% dan 2 atlet mendapat skor kurang dengan persentase 10%, (3) teknik guntingan pada 1 atlet mendapat skor sangat baik dengan persentase 5%, 2 atlet mendapat skor baik dengan persentase 10%, 4 atlet mendapat skor cukup dengan persentase 20%, 8 atlet mendapat skor kurang dengan persentase 40% dan 5 atlet mendapat skor kurang sekali dengan persentase 25%.

Selanjutnya untuk penilaian hasil keterampilan teknik jatuhan dari keseluruhan atlet diperoleh data (1) teknik jatuhan dengan tangkapan pada 6 atlet mendapat skor sangat baik dengan persentase 30%, 7 atlet mendapat skor baik dengan persentase 35%, 6 atlet mendapat skor cukup dengan persentase 30% dan 1 atlet mendapat skor kurang dengan persentase 5%, (2) teknik sapuan atau *circle* pada 7 atlet mendapat skor sangat baik dengan persentase 35%, 7 atlet mendapat skor baik dengan persentase 35%, 4 atlet mendapat skor cukup dengan persentase 20% dan 2 atlet mendapat skor kurang dengan persentase 10%, (3) teknik guntingan pada 1 atlet mendapat skor sangat baik dengan persentase 5%, 1 atlet mendapat skor baik dengan persentase 5%, 5 atlet mendapat skor cukup dengan persentase 25%, 7 atlet mendapat skor kurang dengan persentase 35% dan 6 atlet mendapat skor kurang sekali dengan persentase 30%.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti hendak melakukan penelitian tindakan olahraga dengan judul “Meningkatkan Keterampilan Teknik Guntingan Menggunakan Metode *Drill* pada Atlet Perisai Diri (PD) Kabupaten Malang”.

Metode

Berdasarkan tujuan dari penelitian ini, yaitu untuk meningkatkan keterampilan teknik guntingan pencak silat pada atlet Perisai Diri Kabupaten Malang dengan menggunakan metode *drill*, maka rancangan penelitian yang dipilih adalah penelitian tindakan olahraga. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat Perisai Diri Kabupaten Malang dengan jumlah peserta 20 orang yaitu 14 orang laki-laki dan 6 orang perempuan. Atlet yang latihan kurang lebih satu sampai dua tahun.

Sumber data dalam penelitian ini adalah pelatih pencak silat Perisai Diri Kabupaten Malang dan atlet sebanyak 20 orang di perguruan pencak silat Perisai Diri Kabupaten Malang dengan menggunakan lembar penilaian dan catatan lapangan. Menurut Tim UM (2010:59) “sumber data utama biasanya adalah peserta didik sebagai kumpulan individu atau kelompok, karena merekalah yang secara logis dan tradisional akan menampilkan perubahan yang terjadi akibat penerapan tindakan”. Tim UM (2010:59) juga menyebutkan “sumber data yang lain adalah guru dan dalam hal tertentu juga kepala sekolah dan staf sekolah yang lain”.

Secara operasional prosedur pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini pada tahap persiapan adalah sebagai berikut: (1) peneliti melakukan wawancara kepada pelatih Perisai Diri Kabupaten Malang yaitu Bapak Eko Hendri Wicaksono S.Pd dan atlet Perisai Diri Kabupaten Malang mengenai keterampilan teknik guntingan, pada tanggal 4 Desember 2018, (2) melakukan observasi dengan melakukan tes keterampilan teknik guntingan kepada atlet Perisai Diri Kabupaten Malang,

pada tanggal 11 Desember 2018, (3) merumuskan masalah penelitian yang muncul, (4) mengajukan ijin melakukan penelitian tindakan olahraga, (5) menyusun proposal.

Setelah tahap persiapan dilakukan, langkah selanjutnya adalah tahap pelaksanaan. Pada tahap ini akan dilakukan: (1) perencanaan tindakan dengan pembuatan program latihan dan lembar penilaian, (2) pelaksanaan penelitian yang dilakukan pada tahun 2018-2019 di perguruan pencak silat Perisai Diri Kabupaten Malang, (3) pelatih Perisai Diri Kabupaten Malang sebagai penyampai program latihan yang telah dibuat oleh peneliti, (4) peneliti dibantu dengan teman sejawat berperan sebagai pengamat (*observer*) yang melakukan pengamatan dengan menggunakan catatan lapangan, (5) setiap pertemuan, peneliti, pelatih dan teman sejawat melakukan refleksi terhadap hasil latihan yang telah dilakukan dan merumuskan perbaikan untuk pertemuan berikutnya.

Sesuai dengan tujuan penelitian ini, maka teknik analisis data menggunakan uji statistik deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif yang merupakan jenis analisis statistik yang bermaksud mendeskripsikan sifat-sifat sampel atau populasi dengan persentase. Menurut Sudijono (2008:43), rumus untuk mengolah data yang berupa deskriptif kuantitatif adalah sebagai berikut:

$$P = f / N \times 100\%$$

Keterangan:

P = Angka Persentase.

f = Frekuensi.

N = *Number of Class* (jumlah frekuensi/banyaknya individu).

HASIL

Berdasarkan hasil observasi awal pada atlet Perguruan Perisai Diri Kabupaten Malang mengenai keterampilan teknik guntingan, untuk penilaian proses dari keseluruhan atlet diperoleh data, 1 atlet mendapat skor sangat baik dengan persentase 5%, 2 atlet mendapat skor baik dengan persentase 10%, 4 atlet mendapat skor cukup dengan persentase 20%, 8 atlet mendapat skor kurang dengan persentase 40% dan 5 atlet mendapat skor kurang sekali dengan persentase 25%. Selanjutnya untuk penilaian hasil dari keseluruhan atlet diperoleh data, 1 atlet mendapat skor sangat baik dengan persentase 5%, 1 atlet mendapat skor baik dengan persentase 5%, 5 atlet mendapat skor cukup dengan persentase 25%, 7 atlet mendapat skor kurang dengan persentase 35% dan 6 atlet mendapat skor kurang sekali dengan persentase 30%.

Paparan Data pada Siklus 1

Setelah mengetahui tingkat kesulitan yang dialami oleh atlet dari hasil tes keterampilan awal, peneliti beserta pelatih mempersiapkan Rancangan Program Latihan (RPL) untuk materi latihan teknik guntingan pada atlet Perisai Diri Kabupaten Malang untuk setiap pertemuan. Kemudian melaksanakan latihan terkait dengan materi teknik guntingan pada atlet dengan menggunakan metode *drill* pada tanggal 14 Mei 2019 sampai dengan 19 Mei 2019, dimana pada siklus 1 berlangsung selama 3 kali pertemuan dan 1 kali pertemuan digunakan untuk penilaian teknik guntingan. Hasil tindakan pada siklus 1 sudah cukup baik dan mengalami peningkatan yang cukup signifikan, untuk penilaian proses dari keseluruhan atlet diperoleh data, 7 atlet mendapat skor sangat baik dengan persentase 35%, 7 atlet mendapat skor baik dengan persentase 35% dan 6 atlet mendapat skor cukup dengan persentase 30%, serta tidak ada atlet yang mendapat skor kurang dan kurang sekali. Selanjutnya untuk penilaian hasil dari keseluruhan atlet diperoleh data, 5 atlet mendapat skor sangat baik dengan persentase 25%, 5 atlet mendapat skor baik dengan persentase 25%, 7 atlet mendapat skor cukup dengan persentase 15% dan 3 atlet mendapat skor kurang dengan persentase 15% serta tidak ada atlet yang mendapat skor kurang sekali.

Namun pada siklus 1 tingkat perbaikan yang diharapkan dari atlet belum memenuhi kriteria keberhasilan, berdasarkan kolaborasi pelatih dengan peneliti melalui diskusi, maka dilakukan rencana peningkatan keterampilan teknik guntingan pada atlet perisai diri Kabupaten Malang dengan menggunakan metode *drill* yang dilanjutkan pada siklus 2.

Paparan Data pada Siklus 2

Setelah mengetahui hasil pada siklus 1, peneliti beserta pelatih mempersiapkan Rancangan Program Latihan (RPL) untuk materi teknik guntingan pada atlet perisai diri Kabupaten Malang untuk setiap pertemuan pada siklus 2. Kemudian melaksanakan latihan terkait dengan materi teknik guntingan pada atlet dengan menggunakan metode *drill* pada tanggal 21 Mei 2019 sampai dengan 26 Mei 2019, dimana pada siklus 2 berlangsung selama 3 kali pertemuan dan 1 kali pertemuan digunakan untuk penilaian teknik guntingan.

Hasil tindakan pada siklus 2 sudah sangat baik dan banyak mengalami peningkatan yang signifikan, untuk penilaian proses dari keseluruhan atlet diperoleh data, 20 atlet mendapat skor sangat baik dengan persentase 100%, selanjutnya untuk penilaian hasil dari keseluruhan atlet diperoleh data, 17 atlet mendapat skor sangat baik dengan persentase 85% dan 3 atlet mendapat skor baik dengan persentase 15%. Karena tingkat keberhasilan dari teknik guntingan pada atlet sudah mencapai kriteria yang diharapkan, maka tindakan pada siklus 2 untuk meningkatkan keterampilan teknik guntingan pada atlet Perisai Diri Kabupaten Malang, pelatih dan peneliti memutuskan untuk menghentikan tindakan sampai pada siklus 2.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil paparan data mengenai latihan dengan materi teknik guntingan pada atlet Perisai Diri Kabupaten Malang dengan menggunakan metode *drill* pada siklus 1, rata-rata kemampuan atlet sudah cukup baik dan mengalami peningkatan yang cukup signifikan, pada penilaian proses dengan kriteria sangat baik yang sebelumnya terdapat 1 atlet dengan persentase 5% meningkat menjadi 7 atlet dengan persentase 35%, kriteria baik yang sebelumnya terdapat 2 atlet dengan persentase 10% meningkat menjadi 7 atlet dengan persentase 35%, kriteria cukup yang sebelumnya terdapat 4 atlet dengan persentase 20% meningkat menjadi 6 atlet dengan persentase 30%, kriteria kurang yang sebelumnya terdapat 8 atlet dengan persentase 40% meningkat menjadi 0 atlet dengan persentase 0% dan kriteria sangat kurang yang sebelumnya terdapat 5 atlet dengan persentase 25% meningkat menjadi 0 atlet dengan persentase 0%. Selanjutnya untuk penilaian proses dengan kriteria sangat baik yang sebelumnya terdapat 7 atlet dengan persentase 35% meningkat menjadi 20 atlet dengan persentase 100%, kriteria baik yang sebelumnya terdapat 7 atlet dengan persentase 35% meningkat menjadi 0 atlet dengan persentase 0%, kriteria cukup yang sebelumnya terdapat 6 atlet dengan persentase 30% meningkat menjadi 0 atlet dengan persentase 0% dan kriteria kurang serta kurang sekali terdapat 0 atlet dengan persentase 0%.

Kemudian dilihat dari segi keaktifan dan antusias atlet dalam mengikuti proses latihan sudah cukup baik, namun masih ada beberapa atlet yang masih kurang serius dalam mengikuti latihan, sehingga perlu tindakan yang tegas dari pelatih, serta pendekatan kepada atlet perlu ditingkatkan agar atlet bisa lebih terbuka menyampaikan kesulitannya. Keseluruhan atlet sudah bisa meloncat dan tepat mengenai sasaran, namun masih kurang tepat dalam memutar pinggul. Kebanyakan atlet telah menguasai materi merebahkan badan dan menyilangkan kaki, sehingga untuk latihan selanjutnya lebih difokuskan pada *drill* guntingan keseluruhan dan perlu ditingkatkan lagi metode *drill* untuk mempercepat reaksi guntingan.

Menurut Tim UM (2010:62), “tidak perlu dilakukan siklus lanjutan apabila kriteria keberhasilan sudah dicapai. Kriteria keberhasilan dapat ditetapkan, misalnya dengan menggunakan prinsip belajar tuntas. Apabila tingkat perbaikan yang diharapkan tercapai minimal 75%, maka pencapaian itu dapat dikatakan sudah memenuhi kriteria”. Namun pada siklus 1 tingkat perbaikan

yang diharapkan dari atlet belum memenuhi kriteria keberhasilan, maka dilakukan rencana peningkatan keterampilan teknik guntingan pada atlet Perisai Diri Kabupaten Malang dengan menggunakan metode *drill* pada siklus 2.

Kemudian setelah dilaksanakan proses latihan dengan materi teknik guntingan pada atlet Perisai Diri Kabupaten Malang dengan menggunakan metode *drill* pada siklus 2, rata-rata kemampuan atlet sudah sangat baik dan banyak mengalami peningkatan yang signifikan, pada penilaian proses dengan kriteria sangat baik yang sebelumnya terdapat 7 atlet dengan persentase 35% meningkat menjadi 20 atlet dengan persentase 100%, kriteria baik yang sebelumnya terdapat 7 atlet dengan persentase 35% meningkat menjadi 0 atlet dengan persentase 0%, kriteria cukup yang sebelumnya terdapat 6 atlet dengan persentase 30% meningkat menjadi 0 atlet dengan persentase 0% dan kriteria kurang serta kurang sekali terdapat 0 atlet dengan persentase 0%.selanjutnya untuk penilaian hasil dengan kriteria sangat baik yang sebelumnya terdapat 5 atlet dengan persentase 25% meningkat menjadi 17 atlet dengan persentase 85%, kriteria baik yang sebelumnya terdapat 5 atlet dengan persentase 25% meningkat menjadi 3 atlet dengan persentase 15%, kriteria cukup yang sebelumnya terdapat 7 atlet dengan persentase 35% meningkat menjadi 0 atlet dengan persentase 0% dan kriteria kurang yang sebelumnya terdapat 3 atlet dengan persentase 15% meningkat menjadi 0 atlet dengan persentase 0%.

Berdasarkan hasil penelitian siklus 2 diketahui bahwa keterampilan teknik guntingan atlet Perisai Diri Kabupaten Malang sudah banyak mengalami peningkatan yang cukup signifikan dibandingkan dengan siklus 1 dan telah mencapai tingkat keberhasilan yang diharapkan oleh peneliti. Keberhasilan keterampilan teknik guntingan ditunjukkan dengan 100% atlet telah memenuhi standar dengan klasifikasi sangat baik pada penilaian proses dan 85% atlet telah memenuhi standar dengan klasifikasi sangat baik serta 15% atlet memenuhi standar dengan klasifikasi baik.

Karena tingkat keberhasilan dari teknik guntingan pada atlet sudah mencapai kriteria yang diharapkan, maka tindakan pada siklus 2 untuk meningkatkan keterampilan teknik guntingan pada atlet Perisai Diri Kabupaten Malang, pelatih dan peneliti memutuskan untuk menghentikan tindakan sampai pada siklus 2.

SIMPULAN

Dari hasil data yang diperoleh pada semua tindakan yang telah dilakukan pada siklus 1 dan 2, maka dapat disimpulkan bahwa metode *drill* dapat meningkatkan keterampilan teknik guntingan pada atlet Perisai Diri Kabupaten Malang.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka pada kesempatan ini peneliti bermaksud menyampaikan masukan atau saran sehubungan dengan harapan peneliti agar nantinya penelitian ini memiliki manfaat yang berguna bagi banyak orang, maka saran yang dapat diberikan adalah: (1) metode *drill* dapat digunakan sebagai metode latihan keterampilan teknik guntingan pada atlet Perisai Diri Kabupaten Malang, (2) penerapan latihan menggunakan metode *drill* sebaiknya dapat diterapkan pada teknik pencak silat yang lain dengan permasalahan yang sama agar lebih meningkat dan membaik.

DAFTAR RUJUKAN

- Babang, V. M. M. F., Margiani, K., & Abdullah, Z. (2020). Pengaruh Penerapan Metode Mental Imagery Terhadap Teknik Guntingan Pada Atlet Perisai Diri Mts Negeri Kupang. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 10(1), 67–76. <https://doi.org/10.33558/motion.v10i1.1965>
- Faizi Ramadhan Efendi, N., & Arif Ali, M. (2021). *EFEKTIVITAS TEKNIK GUNTINGAN ATLET PENCAK SILAT TANDING KABUPATEN WONOGIRI PADA RADEN MAS SAID CUP III 2021 Effectiveness of Cutting Technique Pencak Silat Fighting Athletes in Wonogiri District at Raden Mas Said Cup III 2021*. 1(1), 35–46.

- Lubis, Johansyah & Wardoyo, Hendro. 2014. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Lubis, Johansyah. 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Mitra, S., Kumar Diswar, S., Mitra Ast Professor, S., Shiv Kumar Diswar, C., & Choudhary, S. (2016). Comparative effect of SAQ and circuit training programme on selected physical fitness variables of school level basketball players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(5), 247–250. <https://www.researchgate.net/publication/343181210>
- Rahayuni, Kurniati. 2014. *Pencak Silat*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Sofi'i, Achmad. 2016. *Teknik Asli Burung Garuda Perisai Diri*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Sudijono, Anas. 2008. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Universitas Negeri Malang. 2010. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Wardoyo, H., & Fitranto, D. N. (2020). Kemampuan Teknik Guntingan Kategori Tanding Atlet Pencak Silat DKI Jakarta Pada Kualifikasi Pra PON 2020 Technical Skills Of Cutting Category Of Athletes Pencak Silat DKI Jakarta In Pra PON 2020 Qualification. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 5, 55–62.
- Zaki Al Fuad, Helminsyah, & Aprian Subhananto. (2017). Pengembangan Model Pembelajaran Montase Kreatif Dengan Teknik Lihat, Gunting, Tempel, Dan Ceritakan (Lgtc) Untuk Meningkatkan Keterampilan Berbicara Siswa Sekolah Dasar. *Visipena Journal*, 8(2), 280–294. <https://doi.org/10.46244/visipena.v8i2.412>

