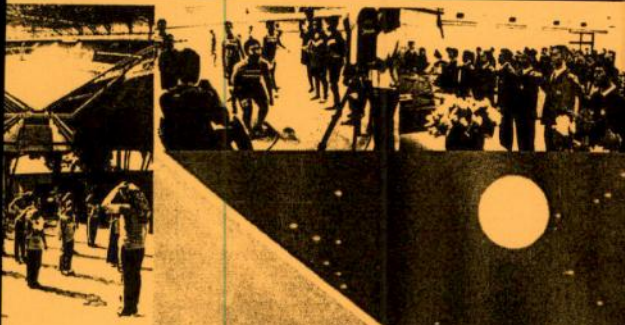
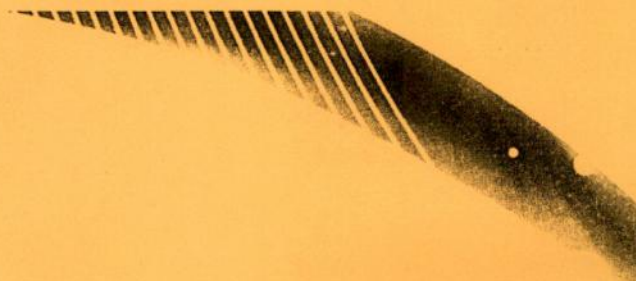


C8



Proceedings Seminar Nasional Olahraga 2015

Peran Olahraga dalam Era Global

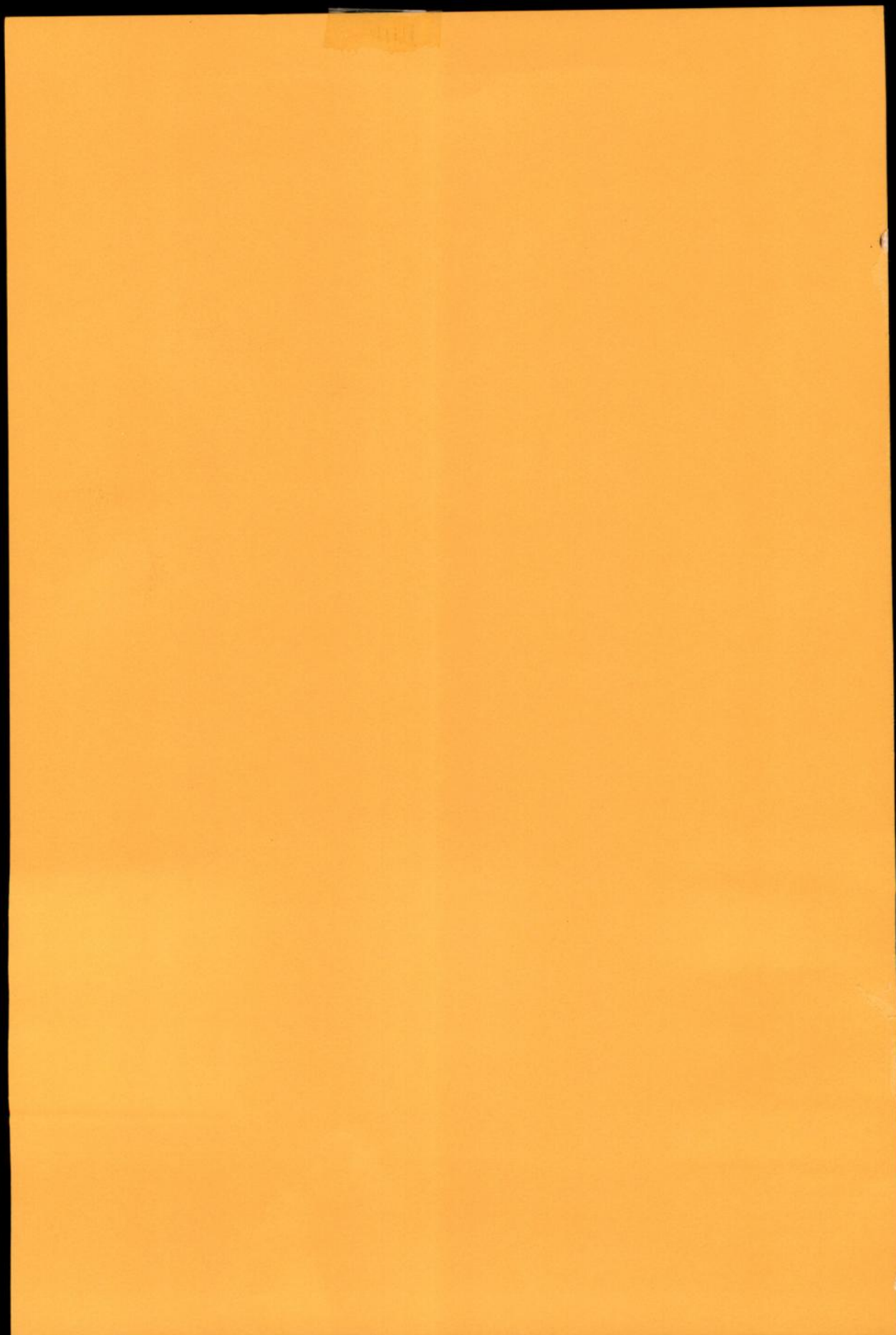


dalam rangka

**Dies Natalis Ke-51
Universitas Negeri Yogyakarta
tahun 2015**



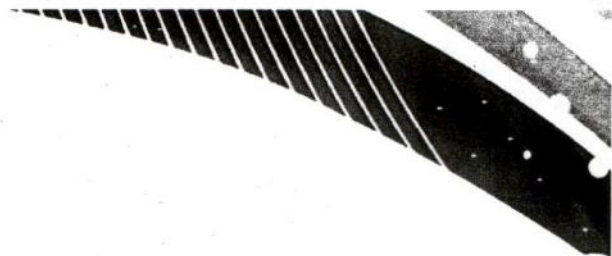
Diterbitkan Oleh:
**Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta**





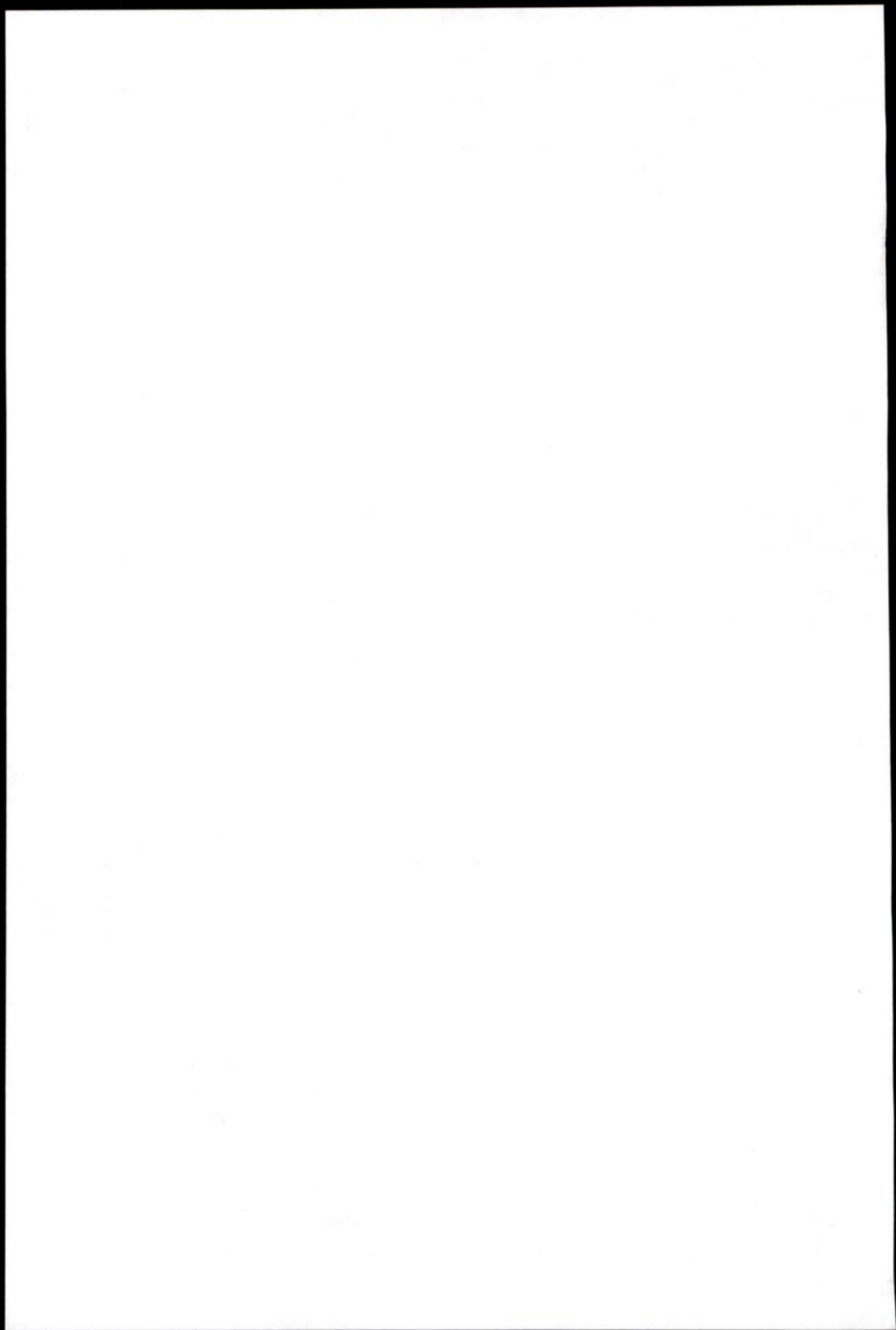
Proceedings Seminar Nasional Olahraga 2015

Peran Olahraga dalam Era Global



Diterbitkan Oleh:
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

dalam rangka
Dies Natalis Ke-51
Universitas Negeri Yogyakarta
tahun 2015



ISBN 978-602-8429-71-9

Proceedings

**Seminar Nasional Olahraga dalam rangka
Dies Natalis Ke-51 Universitas Negeri Yogyakarta**
"Peran Olahraga dalam Era Global"

Penerbit:

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Tim Seleksi Naskah:

Dr. Pangung Sutapa, M.S.
Dr. Siswantoyo, M.Kes.
Dr. Subagyo, M.Pd.
Dr. Guntur, M.Pd.

Editor:

Saryono, M.Or.
Danang Wicaksono, M.Or.

Editor Pelaksana:

Fathan Nurcahyo, M.Or.
Fathurrohman Arjuna, M.Or.
Heri Yoga, M.Or.

Desain Sampul:

Sugeng Setia Nugroho, A.Md.

Sekretariat:

Humas Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta 55281
Jl. Colombo No. 1 Karangmalang, Yogyakarta. Telp./Fax. (0274) 550826, 513092
E-mail: semnasor_fik@uny.ac.id

Tulisan yang dimuat di Proceedings belum tentu merupakan cerminan sikap dan atau pendapat Penyunting Pelaksana, Penyunting, dan Penyunting Ahli. Tanggung jawab terhadap isi dan atau akibat dari tulisan, tetap terletak pada penulis.

the 1990s, the number of people in the UK who are aged 65 and over has increased from 10.5 million to 13.5 million.

There are a number of reasons for this increase. One of the main reasons is that people are living longer. In 1990, the average life expectancy at birth in the UK was 75 years for men and 79 years for women. By 2000, this had increased to 77 years for men and 81 years for women. This means that people are spending more of their lives in old age.

Another reason for the increase in the number of people aged 65 and over is that more people are staying in the UK. In 1990, there were 1.5 million people aged 65 and over who were born in other countries. By 2000, this number had increased to 2.5 million. This is because more people are staying in the UK for longer, and more people are immigrating to the UK.

The increase in the number of people aged 65 and over has led to a number of challenges for the UK. One of the main challenges is that there are more people who need care and support in old age. This has led to a need for more care homes and services for older people.

Another challenge is that there are more people who are retired. This has led to a need for more pension schemes and services for older people. The government has introduced a number of measures to help older people, such as the State Pension and the Pension Credit.

Despite these challenges, there are a number of things that can be done to help older people. One of the most important things is to make sure that older people have access to the care and support that they need. This can be done by providing more care homes and services for older people.

Another important thing is to make sure that older people have access to the pension schemes and services that they need. The government can do this by increasing the State Pension and the Pension Credit, and by providing more information and advice about pension schemes.

Finally, it is important to make sure that older people are included in society. This can be done by providing more opportunities for older people to participate in social activities and to contribute to their communities.

By doing these things, we can help to make sure that older people have a good quality of life in old age. This is important for all of us, because we will all be old one day.



Proceedings Seminar Nasional Olahraga 2015

Peran Olahraga dalam Era Global



Diterbitkan Oleh:
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
13 Mei 2015



dalam rangka
Dies Natalis Ke-51
Universitas Negeri Yogyakarta
tahun 2015

KATA PENGANTAR

Prosiding ini disusun berdasarkan hasil SEMINAR NASIONAL OLAHRAGA yang bertemakan "Peran Olahraga dalam Era Global". Penyelenggaraan seminar tersebut dimaksudkan untuk mempublikasikan hasil penelitian dan karya ilmiah dalam bidang keolahragaan untuk menjawab isu-isu keolahragaan global dan nasional.

Kegiatan Seminar Nasional diikuti peserta yang terdiri atas pakar, peneliti, akademisi dan praktisi dalam bidang keolahragaan di Indonesia.

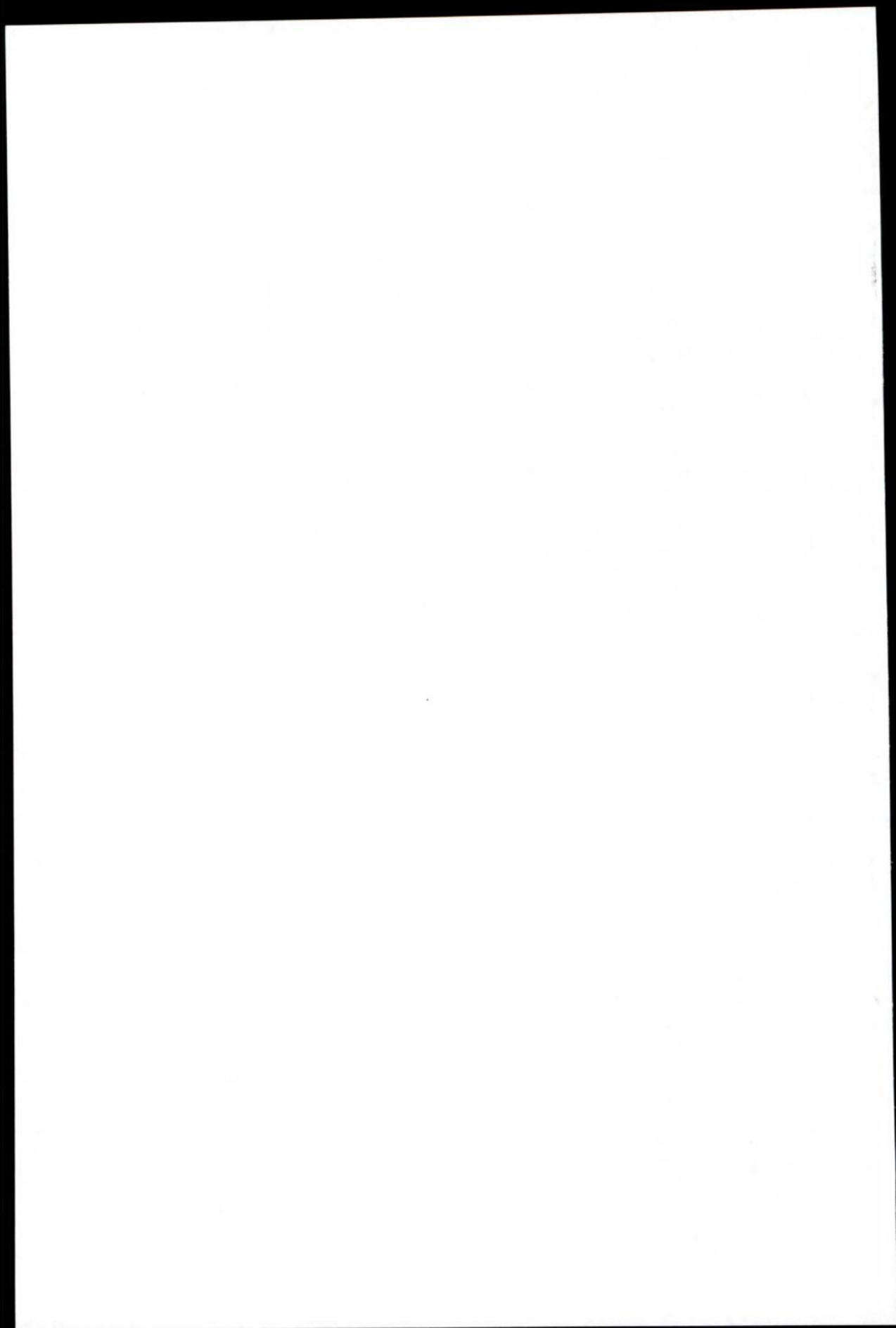
Ucapan terima kasih kami disampaikan kepada pimpinan Universitas Negeri Yogyakarta dan Panitia Dies Natalis 51 UNY yang telah memberikan kesempatan terselenggarakannya Seminar Nasional Olahraga pada tanggal 13 Mei 2015 di FIKUNY.

Selanjutnya kepada para presenter dan editor serta pelaksana seminar Nasional ini disampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih atas jerih payahnya sehingga seminar dapat berlangsung dengan baik sampai tersusunnya prosiding ini.

Akhir kata, semoga prosiding ini bermanfaat khususnya dalam bidang keolahragaan serta memberikan rekomendasi pemikiran ilmiah dalam bidang keolahragaan di Indonesia.

Yogyakarta, 13 Mei 2015
Ketua Panitia

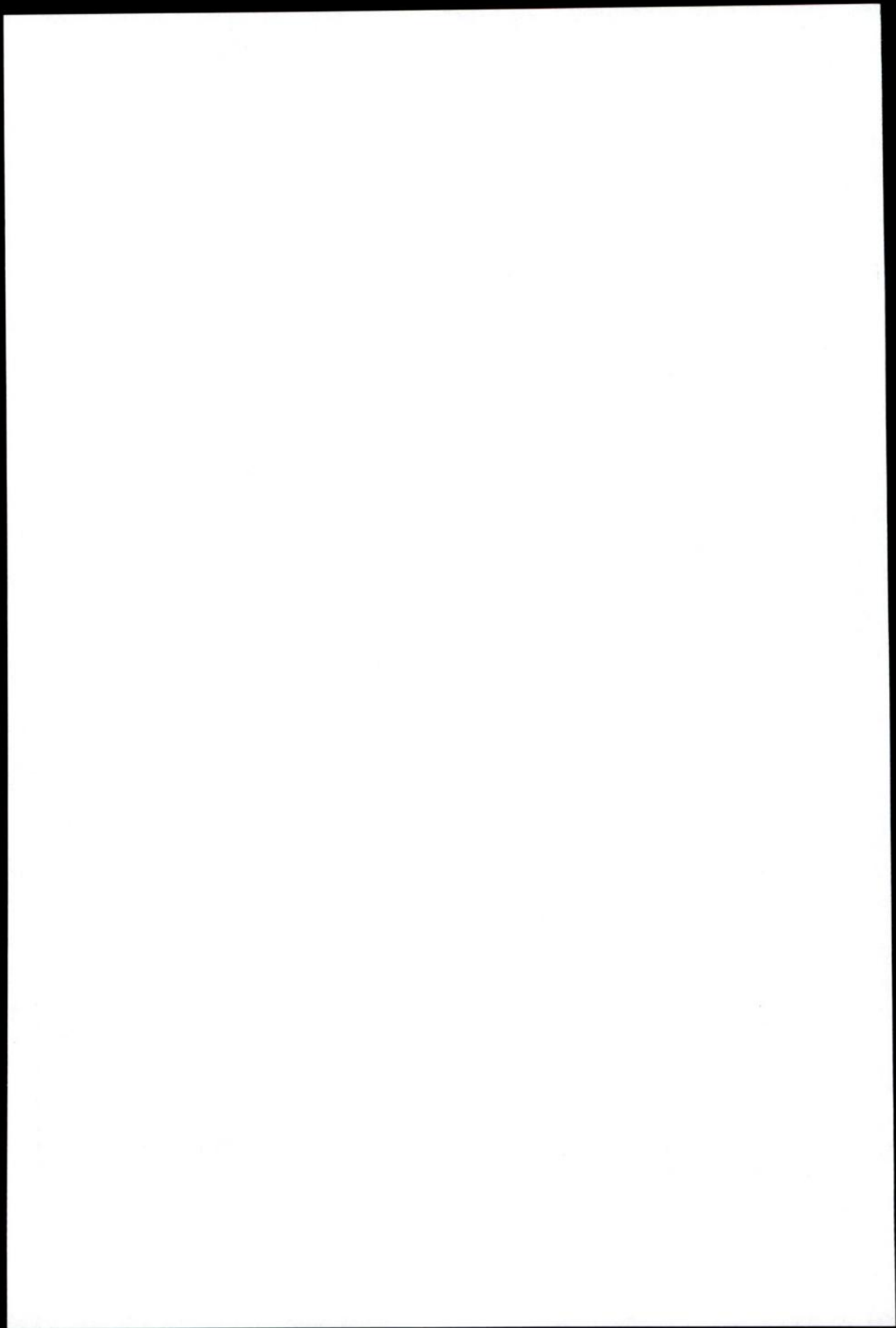
Drs. Amat Komari, M.Si.
NIP. 19620422 199001 1 001



DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Sampul	i
Halaman Judul	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv
Keynote Speakers	
Mayjen TNI (Pur) Tono Suratman	1
Sistem Pembinaan Keolahragaan Indonesia Menghadapi Era Global	
Pembicara	
Prof. Dr. Sugiharto, M.S.	17
Olahraga Untuk Mengatasi Masalah Obesitas Sebagai Dampak Negatif Peradaban dan Masalah Kesehatan di Era Global	
GBPH H. Prabukusumo, S.PSi	32
Pembinaan Prestasi KONI DIY di ERA Global	
Prof. Dr. Hari Setiono, M.Pd	39
Peran Olahraga Pendidikan dalam Sistem Keolahragaan Nasional	
Pemakalah pendamping	
Yustinus Sukarmin	48
Implementasi Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional	
Sigit Nugroho	59
Peluang Industri Olahraga Dalam Mengembangkan Pariwisata Di Indonesia	
Nurhadi Santoso	73
Perbedaan Efektivitas Antara Passing-Stopping Kaki Bagian Dalam Dan Passing-Stopping Dengan Telapak Kaki Pada Mahasiswa Pjkr B Angkatan 2013	
Sulistiyono	91
Analysis Of Study Indonesian Football School Curriculum	
CH.Fajar Sri wahyuniati dkk	104
Developing Aerobics Movements Package For Blind Children	
Cerika Rismayanthi	121
Eating Disorders (Anorexia Nervosa) In Athletes	
Heri Purwanto	136
Perspektif Aktivitas Ritmik Senam Irama Dan Senam Ritmik Sportif Dalam Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar	
Ahmad Nasrulloh	152
Aerobic Exercise Combined With Techniques Programe Can Be Increased Groundstroke Skill Of Tennis Athlet	
Erwin Setyo Kriswanto, dkk	166
Implementasi Pengajaran Pendidikan Jasmani Pendekatan Taktik (Teaching Game For Understanding) Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi	

A. Erlina Listyorini	Development Of Human Resources Through Senam Kesegaran Jasmani Indonesia Training	182
Farida Mulyaningsih	The Analysis Of Angguk Gymnastic In Kulonprogo Regency Yogyakarta Special Region	191
Dena Widyawan	The Influence Of Teaching Models Through Sientific Approach Towards The Skill Of Playing Football	209
Rachmah Laksmi Ambardini	Faktor Genetik, Trainability, Dan Performa Olahraga: Kajian Genetika Olahraga	227
Gede Doddy Tisna MS	Implementasi Tri Hita Karana Terhadap Prestasi Atlet Woodball Undiksha	239
Yuyun Ari Wibowo	Kompetensi Decision Making Siswa Putri Smp Negeri 2 Kretek Yang Tergabung Dalam Tim Bolavoli O2sn Kabupaten Bantul Tahun 2014	253
Nur Rohmah Muktiani	Identification Of Pencaksilat Basic Movement Impediment On Subsidised Pjkr Student On Fik UNY	267
Tri Ani Hastuti	Moral and integrity teacher profession (the role of human resources in the future changes)	284
Lilik Indriharta	Pengembangan Soft Skills Melalui Aktivitas Jasmani Di Sekolah	299
Abdul Mahfudin Alim	Computer Tablet As Augmented Feedback In Motor Learning	314
Ngatman	Evaluasi Analisis Butir Soal-soal Penjaskes Sekolah Menengah Pertama (SMP) Se-kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman	327
Made Kurnia Widiastuti Giri, Herka Maya Jatmika	Hubungan Pola Asuh Nutrisi Dan Karakter Hidup Sehat Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Iv Sdk Karya Singaraja	343
Ali Satia Graha Edy Mintarto	Manfaat Istirahat Pada Pasca Cedera Akibat Berolahraga	360
Fatkurahman Arjuna	Body Mass Index (Bmi) And Body Fat Percentage Of Security Of Faculty Of Sport Science Yogyakarta State University	371
Fathan Nurcahyo	Teacher Of Sport And Health Physical Education As Fit, Creative, And Adaptive Sportpersonship	383
Bambang Priyoroadi	Masase Terapi: Aman Dan Efektif	401
Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, Nur Ahmad Muharram	Pengaruh pendekatan latihan sasaran tetap dan sasaran berubah arah terhadap ketepatan pukulan push padahoki ditinjau dari power otot lengan.	416



Edi Mintarto, Bambang Priyonoadi	Pengaruh Masase Terhadap Modulasi Kadar Immunoglobulin Dan Hormon	429
I Wayan Muliarta	Subak development tubing as one Mitigation system transfer function wetlands in the global era	441
Faidillah Kurniawan, dkk	Pemetaan Sertifikasi Pelatih Cabang Olahraga Dari Lankor Pada Alumni Maupun Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	459
Yudanto	Partisipasi Masyarakat Dalam Berolahraga Sebagai Wujud Peran Serta Dalam Meningkatkan Pembangunan Olahraga Nasional	472
Yulingga Nanda Hanief, Moch Nurkholis	Kontribusi Pendidikan Jasmani Dalam Menciptakan Sdm Yang Berdaya Saing Di Era Global	486
Yudik Prasetyo	Pemberdayaan Jamaah Haji Dalam Bidang Kesehatan Dan Kebugaran Jasmanl	500
Endang Rini Sukamti, Edi Mintarto	Bentuk Tubuh (Somatotype) Atlet Senam Artistik	510
Komarudin	Agresivitas dalam sepakbola dan upaya Untuk mengendalikannya	520
Moh. Nanang Himawan Kusuma, dkk	Hubungan Polimorfisme Gen Actn3 Dengan Daya Ledak Otot Pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (Ukm) Sepak Bola Di Universitas Jenderal Soedirman	537
B Evi Suhartini	Mengoptimalkan Industri Olaraga Sebagai Potensi Komersial di Era Globalisasi	546
Mansur Siswantoyo	Peningkatan Power Otot Tungkai pada Mahasiswa Prodi PKO FIK UNY	557
Audi Akid Hibatulloh Amat Komari	Perbedaan Prestasi Belajar Antar Kelas Umum Dan Kelas Olahraga Berdasarkan Tingkat Pendidikan Orangtua Pada Kelas VII SMP N 4 Purbalingga	574
Ardo Yulpiko Putra	The Variance Of Active And Passive Recovery Effect Of Warm Water On Lactate Acid Level Reduction After Submaximal Physical Activity	588
Muhammad Nurhisyam Ali Setiawan, Wara Kushartanti	The Effectiveness Of Combinations Of Physiotherapy, Occupationaltherapy And Speech Therapy In Children With Developmental Disorders	603
Zulbahri	Pengaruh Pendekatan Bantuan Langsung Dan Tidak Langsung Terhadap Keterampilan Handstand	622

Gede Eka Budi Darmawan	Perbandingan Pengaturan Waktu Latihan Terhadap Peningkatan Keterampilan Menembak (Lay-Up Shoot) Bola Basket Ditinjau Dari Persepsi Kinestetik	638
Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, Nur Ahmad Muharram	Pengaruh Pendekatan Latihan Sasaran Tetap Dan Sasaran Berubah Arah Terhadap Ketepatan Pukulan <i>Push</i> Padahoki Ditinjau Dari Power Otot Lengan	655
Yulingga Nanda Hanief, Moch Nurkholis	"kontribusi pendidikan jasmani dalam menciptakan sdm yang berdaya saing di era global"	668
Dapan	Peranan Olahraga Rekreasi Di Era Globalisasi	682
Suprpti	Fungsi Kepemimpinan Kepala Sekolah Dalam Pengembangan Kompetensi Guru Pendidikan Jasmani	692
Ginanjari Nugraheningsih	Metode Latihan Acak Dan Metode Latihan Blok Terhadap Upaya Meningkatkan Prestasi Olahraga	708

[The page contains extremely faint and illegible text, likely bleed-through from the reverse side of the document. No specific content can be transcribed.]



IDENTIFIKASI KESULITAN BELAJAR DASAR GERAK PENCAK SILAT PADA MAHASISWA PJKR BERSUBSIDI DI FIK UNY

Oleh:
Nur Rohmah Muktiani

Universitas Negeri Yogyakarta
email: nur_rohmahk@uny.ac.id

Penelitian diawali adanya keinginan untuk dapat mewujudkan pembelajaran dasar gerak pencaksilat yang berkualitas. Langkah awal adalah memiliki data tentang analisis kebutuhan terutama mengenai faktor kesulitan belajar yang akan menentukan proses desain pembelajaran. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui faktor-faktor kesulitan belajar pada pembelajaran dasar gerak pencaksilat.

Penelitian ini merupakan penelitian diskriptif menggunakan metode survey dengan instrumen berupa angket. Subyek penelitian adalah mahasiswa prodi PJKR kelas A dan B angkatan 2011 FIK UNY yang baru saja mengikuti perkuliahan dasar gerak pencak silat. Analisis data menggunakan analisis diskriptif dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian bahwa kesulitan belajar bersumber dari faktor materi sebesar 50,63%, bersumber dari faktor dirisendiri sebesar 27,53%, bersumber dari faktor Dosen sebesar 12,06 %, dan bersumber dari faktor luar sebesar 9,78.

Kata Kunci: Pencak silat, mahasiswa

PENDAHULUAN

Kurikulum sekolah saat ini guru penjas diharapkan bisa mengajar materi beladiri di sekolah. Pembelajaran mata kuliah Dasar gerak Pencak silat merupakan jantung dari proses penyiapannya. Untuk itu perlu Upaya meningkatkan kualitas pembelajaran agar bersifat kompleks dan dinamis. Upaya peningkatan dapat dilakukan dalam berbagai aspek, antara lain dalam hal sumber daya manusia, fasilitas, kurikulum, proses pembelajaran, dan lain-lain. Usaha peningkatan kualitas dilakukan dengan maksud agar para mahasiswa dapat mengalami proses belajar yang lebih kondusif sehingga mahasiswa mampu mencapai kompetensi tertentu.

Untuk dapat melakukan upaya peningkatan kualitas yang lebih tepat, maka dosen sebaiknya mengetahui terlebih dahulu dengan melakukan analisis instruksional dengan mengidentifikasi kebutuhan di lapangan. Studi pendahuluan mengenai karakteristik pembelajaran sangat mendukung yakni menyajikan data-data nyata yang dibutuhkan untuk menyikapi dan memutuskan dalam pembuatan desain pembelajaran.

the 1990s, the number of people in the UK who are aged 65 and over has increased from 10.5 million to 13.5 million (1990-2000) (ONS 2001).

There is a growing awareness of the need to address the health care needs of the elderly population. The Department of Health (2000) has set out a strategy for the NHS to meet the needs of the elderly population. This strategy is based on the principle of 'age-friendly' care, which is defined as care that is designed to meet the needs of the elderly population. The strategy is based on the following principles: (1) to ensure that the elderly population has access to the services they need; (2) to ensure that the elderly population is treated with respect and dignity; (3) to ensure that the elderly population is able to participate in decisions about their care; and (4) to ensure that the elderly population is able to live in their own homes for as long as possible.

The strategy is based on the principle of 'age-friendly' care, which is defined as care that is designed to meet the needs of the elderly population. The strategy is based on the following principles: (1) to ensure that the elderly population has access to the services they need; (2) to ensure that the elderly population is treated with respect and dignity; (3) to ensure that the elderly population is able to participate in decisions about their care; and (4) to ensure that the elderly population is able to live in their own homes for as long as possible.

The strategy is based on the principle of 'age-friendly' care, which is defined as care that is designed to meet the needs of the elderly population. The strategy is based on the following principles: (1) to ensure that the elderly population has access to the services they need; (2) to ensure that the elderly population is treated with respect and dignity; (3) to ensure that the elderly population is able to participate in decisions about their care; and (4) to ensure that the elderly population is able to live in their own homes for as long as possible.

The strategy is based on the principle of 'age-friendly' care, which is defined as care that is designed to meet the needs of the elderly population. The strategy is based on the following principles: (1) to ensure that the elderly population has access to the services they need; (2) to ensure that the elderly population is treated with respect and dignity; (3) to ensure that the elderly population is able to participate in decisions about their care; and (4) to ensure that the elderly population is able to live in their own homes for as long as possible.

The strategy is based on the principle of 'age-friendly' care, which is defined as care that is designed to meet the needs of the elderly population. The strategy is based on the following principles: (1) to ensure that the elderly population has access to the services they need; (2) to ensure that the elderly population is treated with respect and dignity; (3) to ensure that the elderly population is able to participate in decisions about their care; and (4) to ensure that the elderly population is able to live in their own homes for as long as possible.

The strategy is based on the principle of 'age-friendly' care, which is defined as care that is designed to meet the needs of the elderly population. The strategy is based on the following principles: (1) to ensure that the elderly population has access to the services they need; (2) to ensure that the elderly population is treated with respect and dignity; (3) to ensure that the elderly population is able to participate in decisions about their care; and (4) to ensure that the elderly population is able to live in their own homes for as long as possible.



Kenyataan di lapangan Guru penjas tidak berani memberikan materi pencaksilat karena guru tidak menguasai materi. Apalagi peraturan pertandingan pencaksilat. Kadang guru ditugaskan sebagai pendamping pesilat sewaktu dalam kejuaraan, guru merasa bingung dan kurang percaya diri.

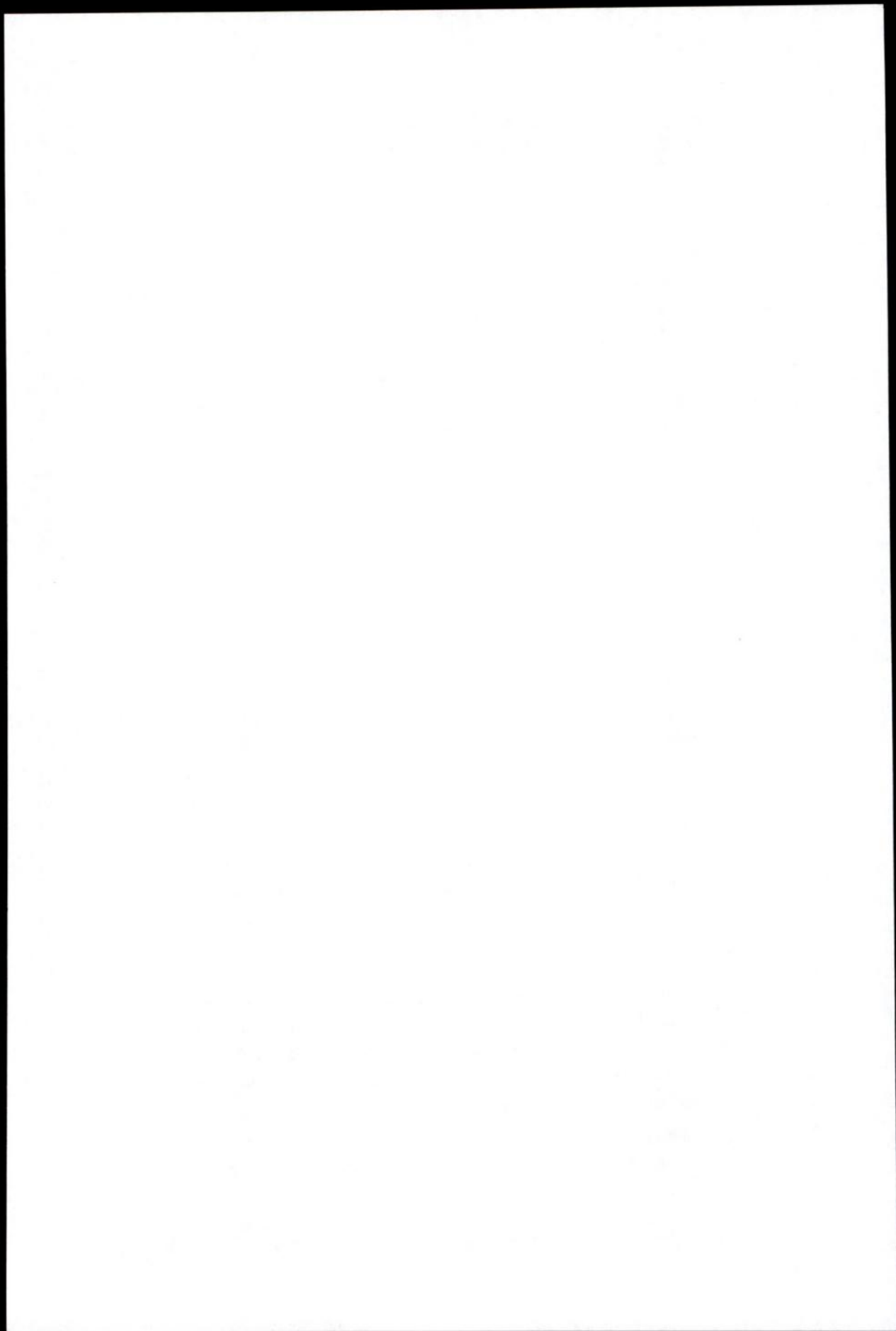
Untuk dapat mengajar dengan baik guru wajib menguasai materi bahan ajarnya. Olehkarena itu sangat diharapkan didalam proses perkuliahan dasar gerak Pencaksilat ini mahasiswa mampu menguasai materi pencaksilat. Apabila mahasiswa telah memiliki kemampuan penguasaan materi maka mahasiswa kelak akan siap menyampaikan materi pencaksilat ke siswanya dalam situasi proses pembelajaran penjas yang kondusif.

Materi perkuliahan pencak silat dipilih sesuai dengan tujuan dan kompetensi yang diharapkan. Karakteristik materi pencaksilat yang unik, dimana banyak istilah-istilah dalam pencak silat yang perlu dipahami, gambaran keseluruhan tentang gerak yang dimaksud, dan berbagai keterangan yang dibutuhkan. Dalam proses pembelajaran praktik, dosen juga selalu dituntut untuk mendemonstrasikan keterampilan yang diajarkan sebelum mahasiswa melakukan, agar tidak terjadi salah pengertian. Pada hal, seorang dosen dapat mengajar beberapa kelas dalam satu hari, sehingga hal ini tentu saja sangat melelahkan, selain juga banyak menyita waktu selama proses pembelajaran praktik berlangsung. Selain itu fasilitas tempat yang tidak begitu luas dengan jumlah mahasiswa yang lebih dari 50 orang menjadikan siswa kesulitan sendiri ketika harus memperhatikan contoh gerakan dari dosen.

Dari uraian di atas, maka penting untuk melakukan penelitian mengenai identifikasi faktor-faktor kesulitan belajar dasar gerak pencaksilat bagi mahasiswa PJKR FIK UNY.

Belajar

Sebuah kegiatan dilakukan seseorang sering dapat kita saksikan yaitu ketika seseorang tersebut melakukan usaha untuk meningkatkan kemampuan diri. Usaha tersebut sering dikenal dengan istilah sedang melakukan kegiatan belajar. Banyak sekali perilaku yang dapat dilihat misalnya membaca, menulis, mengamati, mencoba, berlatih, bertanya, diskusi, wisata dll. Banyak sekali pendapat tentang definisi belajar seperti yang disampaikan Oleh Bower (1986: V), bahwa ada ratusan teori belajar ditinjau dari berbagai sudut pandang atau



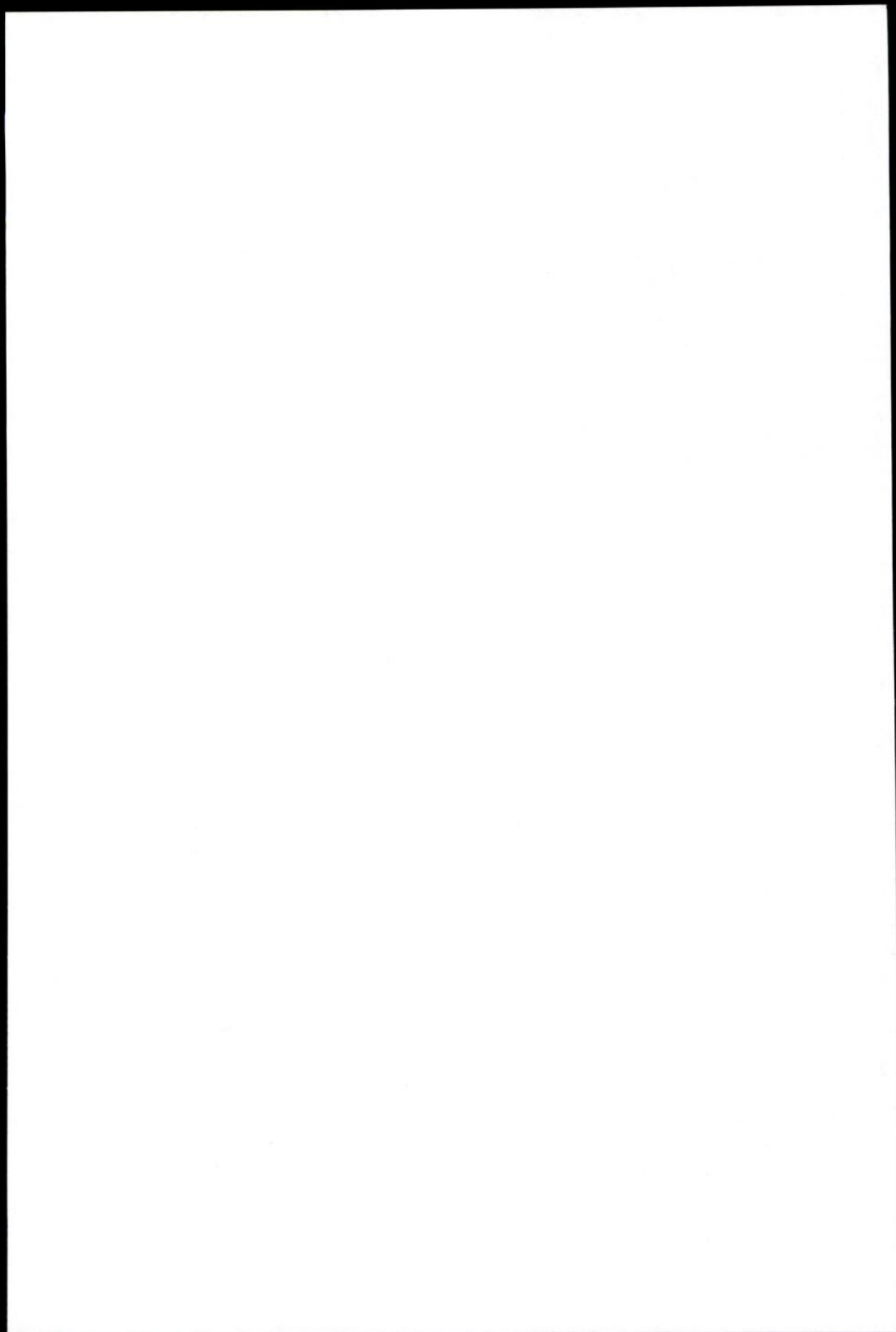


prespektif baru, gagasan, fenomena, eksperimen, dan investigasi secara langsung dengan berbagai metode. Belajar erat kaitannya dengan perubahan tingkah laku. Sedangkan studi mengenai perubahan tingkah laku adalah psikologi belajar. Psikologi belajar meletakkan dasar-dasar lahirnya teori belajar, yakni teori yang berusaha menjelaskan tentang mengapa terjadi perubahan tingkah laku pada individu.

Pendapat Mohammad Ali dalam Sri Widistuti (2009:10) mengatakan bahwa belajar adalah suatu proses perubahan perilaku akibat interaksi individu dengan lingkungan. Pendapat lain yang disampaikan oleh Sugihartono dkk (2007:74) mengatakan bahwa belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku sebagai interaksi individu dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Belajar merupakan suatu perubahan dimana perubahan itu untuk memenuhi kebutuhannya yang disesuaikan dengan lingkungannya. Bahkan Reber dalam (Sugihartono, dkk 2007:74) juga mendefinisikan belajar dalam dua hal, *pertama*, belajar sebagai proses memperoleh pengetahuan dan *kedua*, belajar sebagai perubahan kemampuan bereaksi yang relatif langgeng sebagai hasil latihan yang diperkuat.

Teori belajar *Behaviorist* memandang belajar sebagai perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara stimulus dan respon. Hal yang dapat mempengaruhi stimulus dan respon adalah penguatan (*reinforcement*) yaitu apa saja yang dapat memperkuat timbulnya respon. Menurut Bower 1981: 173; Heinich, 1985: 13; Criswell, 1989:7; Asri, 2003: 24 dapat disimpulkan bahwa dari semua pendukung teori tingkah laku, teori Skinnerlah yang paling besar pengaruhnya terhadap teori belajar.

Teori belajar *Cognitivist* memandang hasil belajar bukan hanya melibatkan stimulus dan respon, namun mementingkan pula proses belajar dari pada hasil belajar. Teori ini memandang belajar merupakan proses internal yang mencakup ingatan, retensi, pengolahan informasi, emosi, dan faktor-faktor lain. Belajar merupakan aktifitas yang melibatkan proses berpikir yang kompleks. Menurut peaget (Asri, 2003:36) bahwa proses belajar akan terjadi jika mengikuti tahap-tahap asimilasi, akomodasi, dan ekuilibrasi (penyeimbangan). Proses asimilasi merupakan proses pengintegrasian atau menyatukan informasi baru ke dalam struktur kognitif yang telah dimiliki siswa. Proses akomodasi merupakan proses penyesuaian struktur kognitif kedalam situasi yang baru. Sedangkan





proses ekuilibrasi adalah penyesuaian berkesinambungan antara asimilasi dan akomodasi. Hal senada diungkapkan oleh Heinich (1996:17) bahwa dengan teori belajar kognitif dari Peaget, akan ada proses bertahap dalam penerimaan materi ke otak sesuai dengan kemampuan siswa. Teori kognitif lain yang berpengaruh adalah Teori Belajar Bermakna Ausubel karena struktur organisasional yang ada dalam ingatan seseorang yang mengintegrasikan unsur-unsut terpisah kedalam suatu unit konseptual.

Teori *Constructivist* merupakan teori belajar yang menekankan pada pengalaman siswa, tidak semata pengetahuan kognitif (Heinich, 1996:17). Pandangan konstruktivistik, bahwa realitas ada pada pikiran seseorang. Manusia mengkonstruksi dan menginterpretasikannya berdasarkan pada pengalaman. Manusia dapat mengetahui sesuatu dengan melibatkan inderanya, melalui interaksi dengan obyek dan lingkungan. Teori belajar konstruktivistik Menurut Muhammad (2004: 2), bahwa siswa itu sendiri yang harus secara pribadi menemukan dan menerapkan informasi kompleks, mengecek informasi baru dibandingkan dengan aturan lama dan memperbaiki aturan itu apabila tidak sesuai lagi. Karena penekanan pada siswa sebagai siswa yang aktif, maka strategi konstruktivistik ini sering disebut pengajaran berpusat pada siswa.

Perlu diingat bahwa tidak ada satu proses belajarpun pun yang ideal untuk segala situasi, dan cocok untuk semua siswa. Cara belajar sangat ditentukan oleh sebuah system informasi yang akan dipelajari siswa dengan satu macam proses belajar dan informasi yang sama mungkin akan dipelajari siswa lain melalui proses yang berbeda. Teori ini dikembangkan diantaranya dengan pendekatan-pendekatan yang berorientasi pada pemrosesan informasi.

Berdasarkan pendapat dari para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan suatu proses atau usaha dari individu yang berupa pengalaman untuk memperoleh perubahan-perubahan dalam hidupnya. Prestasi dalam hidup manusia merupakan hasil dari belajar. Hasil belajar dapat dinyatakan sebagai suatu kecakapan, suatu kebiasaan, sikap, suatu pengertian, sebagai pengetahuan, apresiasi sebagai hasil pengalaman.

Belajar keterampilan

Menurut Sugiyanto (2001: 82) gerakan keterampilan merupakan salah satu kategori di dalam domain psikomotor. Gerakan keterampilan merupakan



salah satu kategori gerakan yang di dalam melakukannya diperlukan koordinasi dan kontrol tubuh secara keseluruhan atau sebagian tubuh. Tingkat koordinasi dan kontrol tubuh dalam melakukannya cukup kompleks. Koordinasi dan kontrol tubuh yang baik akan meningkatkan keterampilan dalam melakukan gerakan. Keterampilan gerak bisa diartikan sebagai kemampuan untuk melaksanakan tugas-tugas gerak tertentu dengan baik. Semakin baik penguasaan gerak keterampilan, maka pelaksanaannya akan semakin efisien. Dengan kata lain bahwa efisiensi pelaksanaan diperlukan untuk melakukan gerakan keterampilan. Efisiensi pelaksanaan bisa dicapai apabila secara mekanis gerakan dilakukan dengan benar. Apabila gerakan keterampilan bisa dikuasai, maka yang menguasai dikatakan terampil.

Menurut Fits dan Postner (dalam Sugiyanto, 2001: 94) mengemukakan bahwa proses belajar gerak keterampilan terjadi dalam 3 fase belajar yaitu:

a. Fase kognitif

Fase kognitif merupakan fase awal dalam belajar gerak keterampilan. Fase awal ini disebut kognitif karena perkembangan yang menonjol terjadi pada diri pelajar menjadi tahu tentang gerakan yang dipelajari, sedangkan penguasaan gerakannya sendiri masih belum baik karena masih dalam taraf mencoba-coba gerakan. Proses belajar diawali dengan aktif berpikir tentang gerakan yang dipelajari. Siswa berusaha mengetahui dan memahami gerakan dari informasi yang diberikan kepadanya. Informasi bisa bersifat verbal atau bersifat visual. Informasi yang ditangkap oleh indera kemudian diproses dalam mekanisme perseptual. Mekanisme perseptual berfungsi untuk menangkap makna informasi. Dari fungsi ini siswa memperoleh gambaran tentang gerakan yang dipelajari.

b. Fase Asosiatif

Fase asosiatif disebut juga fase menengah. Ditandai dengan tingkat penguasaan gerakan dimana siswa sudah mampu melakukan gerakan-gerakan dalam bentuk rangkaian yang tidak tersendat-sendat pelaksanaannya. Dengan tetap mempraktikkan berulang-ulang, pelaksanaan gerakan akan menjadi semakin efisien, lancar, sesuai dengan keinginannya dan kesalahan gerakan semakin berkurang.



Pada fase ini merangkaikan bagian-bagian gerakan menjadi rangkaian gerakan secara terpadu merupakan unsur penting untuk menguasai berbagai gerakan keterampilan. Setelah rangkaian gerakan bisa dilakukan dengan baik maka siswa segera bisa dikatakan memasuki fase belajar yang disebut fase otonom.

c. Fase otonom

Fase otonom bisa dikatakan sebagai fase akhir dalam belajar gerak. Fase ditandai dengan tingkat penguasaan gerakan dimana siswa mampu melakukan gerakan keterampilan secara otomatis. Fase ini dikatakan sebagai fase otonom karena siswa mampu melakukan gerakan keterampilan tanpa terpengaruh walaupun pada saat melakukan gerakan keterampilan siswa harus memperhatikan hal-hal lain selain gerakan yang dilakukan. Hal ini bisa terjadi karena gerakannya sendiri sudah bisa dilakukan secara otomatis.

Untuk mencapai fase otonom diperlukan praktik berulang-ulang secara teratur. Setelah dicapai fase otonom kelancaran dan kebenaran gerakan masih dapat ditingkatkan, namun peningkatannya tidak lagi secepat pada fase-fase belajar sebelumnya. Pada fase ini dikatakan gerakan sudah menjadi otomatis, untuk mengubah bentuk gerakan cukup sulit. Untuk mengubahnya perlu ketekunan.

Pengertian Pembelajaran

Belajar dan pembelajaran tentunya memiliki perbedaan arti, namun erat sekali. Kadang seseorang tidak menyadari akan definisi belajar dan pembelajaran ini berbeda. Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar (Undang-undang RI Nomor 20 Tahun 2003, Pasal 1 butir 20). Pendapat Udin S. Winataputra (2008:18) pembelajaran merupakan kegiatan yang dilakukan untuk menginisiasi, memfasilitasi, dan meningkatkan intensitas dan kualitas belajar pada diri peserta didik. Gagne, Briggs dan Wager berpendapat tentang pembelajaran sebagaimana dikutip oleh Udin S. Winataputra (1992:3) sebagai berikut: Pembelajaran adalah serangkaian kegiatan yang dirancang untuk memungkinkan terjadinya proses belajar pada siswa. (*Instruction is a set of events that affect learners in such a way that learning is facilitated*). Pembelajaran



pada hakekatnya adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya, sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Dalam interaksi tersebut banyak sekali faktor yang mempengaruhinya, baik faktor internal yang datang dari dalam diri individu, maupun faktor eksternal yang datang dari lingkungannya atau dari luar individu (Mulyasa.E, 2006: 100).

Pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran, serta pembelajaran adalah upaya mengorganisasi lingkungan untuk menciptakan kondisi belajar bagi peserta didik. (Oemar Hamalik. 2008:57-61). Dilengkapi oleh Sukintaka (2001: 29) mengatakan bahwa pembelajaran mengandung pengertian bagaimana para guru mengajarkan sesuatu kepada peserta didik, tetapi disamping itu, juga terjadi peristiwa bagaimana peserta didik mempelajarinya. Jadi di dalam suatu peristiwa pembelajaran terjadi dua kejadian secara bersama, yaitu pertama ada satu pihak yang memberi dan pihak yang lain menerima. Oleh sebab itu, dalam peristiwa tersebut dapat dikatakan terjadi proses interaksi edukatif.

Secara umum pembelajaran merupakan suatu pelajaran yang bersifat sadar tujuan, serta sistematis terarah pada perubahan tingkah laku menuju kearah kedewasaan anak didik. Jadi dari berbagai macam pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran adalah proses interaksi atau timbal balik antara guru dan siswa dalam situasi pendidikan yang terdiri dari komponen tujuan yang ingin dicapai, sedangkan perubahan perilaku sebagai perubahan hasil pembelajaran adalah perilaku secara keseluruhan, jadi bukan hanya salah satu saja. atau dapat diartikan pembelajaran adalah usaha untuk mengkondisikan seseorang agar melakukan kegiatan belajar.

Kesulitan Belajar

Aktivitas setiap individu berbeda dan tidak selamanya berlangsung lancar. Kadang ada individu yang membutuhkan bantuan didalam memahami sebuah materi. Kesulitan belajar merupakan kondisi dalam proses belajar yang ditandai adanya hambatan-hambatan untuk mencapai tujuan belajar dan ditandai adanya prestasi yang rendah.

Sumber kesulitan belajar dapat bersumber dari berbagai sumber seperti apa yang disampaikan oleh Sumadi Suryabrata(1987:249) membagi faktor kesulitan belajar dalam dua kategori yaitu faktor-faktor yang berasal dari luar diri



pelajar (faktor sosial dan faktor nonsosial) dan faktor-faktor berasal dari dalam diri pelajar (psikologis dan fisiologis).

Hal yang mempengaruhi belajar sesuai pendapat Ws. Winkel (1983:24-43) bahwa faktor yang mempengaruhi belajar dibagi menjadi lima kategori yaitu pihak murid, guru, sekolah sebagai system social, sekolah sebagai sistem institute, dan factor situasional.

Sejalan dengan pernyataan diatas bahwa faktor kesulitan belajar di perguruan tinggi berjalan seiring dengan faktor-faktor yang mempengaruhinya dalam belajar. Faktor penyebab kesulitan belajar secara umum bersumber dari mahasiswa sendiri, dosen, lingkungan, dan materi.

Mata kuliah Dasar Gerak Pencak Silat

Mata kuliah dasar gerak pencak silat di FIK terdiri dari 1 SKS praktik merupakan suatu mata kuliah yang bermateri seni beladiri yang terencana, terarah, terkoordinasi, dan terkendali, yang memiliki empat aspek sebagai satu kesatuan. Keempat aspek tersebut adalah aspek mental spiritual, seni, olahraga, dan beladiri.

Materi praktik terdiri dari pembentukan sikap pasang, teknik dasar serangan, bela, dan teknik lanjutan. Pencak silat memiliki banyak istilah-istilah yang perlu dipahami, gambaran keseluruhan tentang gerak yang dimaksud, dan berbagai keterangan yang dibutuhkan. Banyak sekali teknik yang berkaitan untuk dapat menguasai teknik lanjutan. Kemampuan dalam serangan dan hindaran akan menjadikan gerakan sebab akibat. Kemampuan dalam berstrategi dan taktik sangat mempengaruhi hasil. Dari materi tersebut diharapkan siswa menguasai materi dan dikemudian hari ketika telah berprofesi jadi guru pendidikan jasmani dapat menerapkan pembelajaran dengan materi beladiri pencak silat di sekolah.

Metode Penelitian

Desain penelitian ini merupakan penelitian diskriptif karena bermaksud untuk meneliti dan menemukan informasi sebanyak-banyaknya dari suatu fenomena tertentu dan berusaha memberi sesuatu gambaran secermat mungkin mengenai suatu keadaan. Menurut Sutrisno Hadi, (1990:3) bahwa penelitian



deskriptif, yaitu penelitian yang semata-mata melukiskan keadaan obyek atau peristiwa.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, artinya dalam penelitian ini tidak menguji hipotesis. Menurut Suharsimi Arikunto (2006) survei adalah satu pendekatan penelitian yang pada umumnya digunakan untuk pengumpulan data yang luas dan banyak. Instrumen yang dipergunakan berupa angket atau kuisioner yang berupa sejumlah pertanyaan tertulis yang diberikan kepada responden. validitas yang dipergunakan adalah validitas konstruksi dan reliabilitas jawaban. Populasinya adalah seluruh mahasiswa PJKR A dan B angkatan 2011 sejumlah 103 mahasiswa yang selesai mengikuti perkuliahan Dasar gerak Pencak silat. Sampel yang digunakan adalah seluruh anggota populasi yang di sebut sampel total.

Teknik pengambilan data menggunakan angket atau kuisioner yang berupa sejumlah pertanyaan tertulis yang diberikan kepada responden untuk diisi sesuai keadaannya. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis diskriptif dengan persentase. Untuk mengetahui persentase mahasiswa yang mengalami kesulitan dan tidak dilakukan dengan langkah Editing, tabulasi data, dan analisis butir data dari tabel induk.

Hasil penelitian dan pembahasan

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sehingga keadaan obyek akan digambarkan sesuai dengan data yang diperoleh. Berikut hasil penelitian:

1. Kesulitan belajar secara umum pada pembelajaran pencak silat

Dari 103 data yang masuk Kesulitan belajar pencak silat yang dirasakan mahasiswa PJKR A dan B angkatan tahun 2011. Selengkapnya bisa dilihat di tabel 1.

Tabel 1. Kesulitan belajar pencak silat pada mahasiswa PJKR

N	Faktor bersumber dari	Butir	Frek	Persentase
1	Diri sendiri	12	242	27,53
2	Dosen	9	106	12,06
3	Faktor luar/ lingkungan	3	86	9,78
4	Materi	16	445	50,63



Jumlah	40	879	100
--------	----	-----	-----

Dari data di atas dapat dibaca dengan jelas akan sumber kesulitan yang dirasakan. Menurut mahasiswa yang mengalami kesulitan bersumber dari faktor diri sendiri diketahui ada 27,53 % , bersumber dari dosen sebesar 12,06%, bersumber dari faktor luar/lingkungan sebesar 9,78%, dan bersumber dari materi pencaksilat tersebut sebesar 50,63%.

2. Kesulitan belajar dari mahasiswa PJKR A

Dari 53 mahasiswa PJKR A diketahui merasa kesulitan belajar pencaksilat yang bersumber dari diri sendiri sebanyak 27,60%, bersumber dari dosen sebesar 13,08%, bersumber dari luar sebesar 10,77 dan bersumber dari materi pencak silat sebesar 48,46%. Untuk lebih lengkapnya dapat dibaca di tabel 2.

Tabel 2. Kesulitan belajar pencak Silat mahasiswa PJKR A

No	Faktor bersumber dari	N	frek	Persentase
1	Diri sendiri	53	108	27,60
2	Dosen	53	51	13,08
3	Faktor luar/lingkungan	53	42	10,77
4	Materi	53	189	48,46
Jumlah			390	100

3. Kesulitan belajar pencak silat mahasiswa PJKR B

Kesulitan belajar pencak silat pada mahasiswa PJKR B dapat dibaca di tabel 3 berikut:

Tabel 3. Kesulitan belajar pencak Silat mahasiswa PJKR B

No	Faktor bersumber dari	N	frek	Persentase
1	Diri sendiri	50	134	27,40
2	Dosen	50	55	11,25
3	Faktor luar/lingkungan	50	44	9,00
4	Materi	50	256	52,35
Jumlah			489	100

Dari 50 mahasiswa PJKR B diketahui merasa kesulitan belajar pencaksilat yang bersumber dari diri sendiri sebanyak 27,40%,

the 1990s, the number of people in the UK who are aged 65 and over has increased from 10.5 million to 13.5 million, and the number of people aged 75 and over has increased from 4.5 million to 6.5 million (Office for National Statistics 2000).

There is a growing awareness of the need to address the needs of older people, and the need to ensure that the health care system is able to meet the needs of older people. The Department of Health (2000) has set out a strategy for the health care system to meet the needs of older people, and the Health Service Research Unit (2000) has set out a strategy for the health care system to meet the needs of older people.

The Health Service Research Unit (2000) has set out a strategy for the health care system to meet the needs of older people. The strategy is based on the following principles: (1) to ensure that the health care system is able to meet the needs of older people; (2) to ensure that the health care system is able to meet the needs of older people; (3) to ensure that the health care system is able to meet the needs of older people.

The Health Service Research Unit (2000) has set out a strategy for the health care system to meet the needs of older people. The strategy is based on the following principles: (1) to ensure that the health care system is able to meet the needs of older people; (2) to ensure that the health care system is able to meet the needs of older people; (3) to ensure that the health care system is able to meet the needs of older people.

The Health Service Research Unit (2000) has set out a strategy for the health care system to meet the needs of older people. The strategy is based on the following principles: (1) to ensure that the health care system is able to meet the needs of older people; (2) to ensure that the health care system is able to meet the needs of older people; (3) to ensure that the health care system is able to meet the needs of older people.

The Health Service Research Unit (2000) has set out a strategy for the health care system to meet the needs of older people. The strategy is based on the following principles: (1) to ensure that the health care system is able to meet the needs of older people; (2) to ensure that the health care system is able to meet the needs of older people; (3) to ensure that the health care system is able to meet the needs of older people.

The Health Service Research Unit (2000) has set out a strategy for the health care system to meet the needs of older people. The strategy is based on the following principles: (1) to ensure that the health care system is able to meet the needs of older people; (2) to ensure that the health care system is able to meet the needs of older people; (3) to ensure that the health care system is able to meet the needs of older people.

The Health Service Research Unit (2000) has set out a strategy for the health care system to meet the needs of older people. The strategy is based on the following principles: (1) to ensure that the health care system is able to meet the needs of older people; (2) to ensure that the health care system is able to meet the needs of older people; (3) to ensure that the health care system is able to meet the needs of older people.



bersumber dari dosen sebesar 11,25%, bersumber dari luar sebesar 9.00% dan bersumber dari materi pencak silat sebesar 53,35%.

4. Kesulitan belajar bersumber dari faktor diri sendiri

Berikut adalah sumber kesulitan belajar pencaksilat dari mahasiswa PJKR A yang bersumber dari diri sendiri secara lengkap pada tabel 4.

Tabel 4. Kesulitan belajar bersumber dari faktor diri sendiri, mahasiswa kelas PJKR A

1. Tidak percaya diri untuk belajar pencaksilat	9	53	16.98
2. Tidak tertarik belajar	2	53	3.77
3. Tidak memiliki keterampilan awal	27	53	50.94
4. Memiliki kondisi fisik yang kurang mendukung	6	53	11.32
5. Merasa Takut sakit akibat belajar Pencaksilat	2	53	3.77
6. Kekurangan keterampilan berbahasa/komunikasi	19	53	35.85
7. Sulit memahami istilah pencaksilat	10	53	18.87
8. Malas mencari sumber belajar	11	53	20.75
9. Merasa belum siap untuk mengikuti pembelajaran	3	53	5.66
10. Penggunaan seragam pencaksilat	17	53	32.08
11. Kesulitan karena Jenis kelamin	1	53	1.89
12. Tidak menyukai pencak silat	1	53	1.89

Berikut adalah sumber kesulitan belajar pencaksilat dari mahasiswa PJKR B yang bersumber dari diri sendiri secara lengkap pada tabel 5.

Tabel 5. Kesulitan belajar bersumber dari diri sendiri, kelas PJKR Bangkatan 2011.

Butir kesulitan karena	frek	N	Persentase
1. Tidak percaya diri untuk belajar pencaksilat	11	50	22
2. Tidak tertarik belajar	4	50	8
3. Tidak memiliki keterampilan awal	34	50	68
4. Memiliki kondisi fisik yang kurang mendukung	7	50	14
5. Merasa Takut sakit akibat belajar Pencaksilat	9	50	18
6. Kekurangan keterampilan berbahasa/komunikasi	13	50	26
7. Sulit memahami istilah pencaksilat	18	50	36



8. Malas mencari sumber belajar	15	50	30
9. Merasa belum siap untuk mengikuti pembelajaran	2	50	4
10. Penggunaan seragam pencaksilat	13	50	26
11. Kesulitan karena Jenis kelamin	3	50	6
12. Tidak menyukai pencak silat	5	50	10

5. Kesulitan belajar bersumber dari faktor Dosen

Berikut adalah sumber kesulitan belajar pencaksilat dari mahasiswa PJKR A yang bersumber dari faktor dosen secara lengkap pada tabel 6 dan pada mahasiswa PJKR B pada tabel 7

Tabel 6. Kesulitan belajar bersumber dari faktor dosen, kelas PJKR A

Butir kesulitan karena	frekuensi	Jumlah mhs	Persentase
13. Metode mengajar	6	53	11.32
14. Demonstrasi gerakan	4	53	7.55
15. Aba-aba atau instruksi	10	53	18.87
16. Koreksi	5	53	9.43
17. Humoris	8	53	15.09
18. Suara terdengar jelas	3	53	5.66
19. Interaksi	9	53	16.98
20. Tugas-tugas pembelajaran	4	53	7.55
21. Penampilan dosen	2	53	3.77

Tabel 7. Kesulitan belajar bersumber dari faktor dosen, kelas PJKR B

Butir kesulitan karena	frekuensi	Jumlah mhs	Persentase
13. Metode mengajar	11	50	22.00
14. Demonstrasi gerakan	4	50	8.00
15. Aba-aba atau instruksi	3	50	6.00
16. Koreksi	1	50	2.00
17. Humoris	2	50	4.00
18. Suara terdengar jelas	4	50	8.00
19. Interaksi	15	50	30.00

the 1990s, the number of people in the UK who are aged 65 and over has increased from 10.5 million to 13.5 million, and the number of people aged 75 and over has increased from 4.5 million to 6.5 million (Office for National Statistics 2000).

There is a growing awareness of the need to address the needs of older people, and the UK Government has set out a strategy for the 21st century (Department of Health 2000). The strategy is based on the principle of 'active ageing', which is defined as 'the process of optimising opportunities for health, participation in society, and security in old age' (Department of Health 2000, p. 1).

The strategy is based on three pillars: health, participation and security. The Department of Health has set out a number of objectives for each pillar, and has identified a number of key areas for action. The key areas for action are: health, participation, security, and the environment. The Department of Health has set out a number of objectives for each pillar, and has identified a number of key areas for action.

The Department of Health has set out a number of objectives for each pillar, and has identified a number of key areas for action. The key areas for action are: health, participation, security, and the environment. The Department of Health has set out a number of objectives for each pillar, and has identified a number of key areas for action.

The Department of Health has set out a number of objectives for each pillar, and has identified a number of key areas for action. The key areas for action are: health, participation, security, and the environment. The Department of Health has set out a number of objectives for each pillar, and has identified a number of key areas for action.

The Department of Health has set out a number of objectives for each pillar, and has identified a number of key areas for action. The key areas for action are: health, participation, security, and the environment. The Department of Health has set out a number of objectives for each pillar, and has identified a number of key areas for action.

The Department of Health has set out a number of objectives for each pillar, and has identified a number of key areas for action. The key areas for action are: health, participation, security, and the environment. The Department of Health has set out a number of objectives for each pillar, and has identified a number of key areas for action.

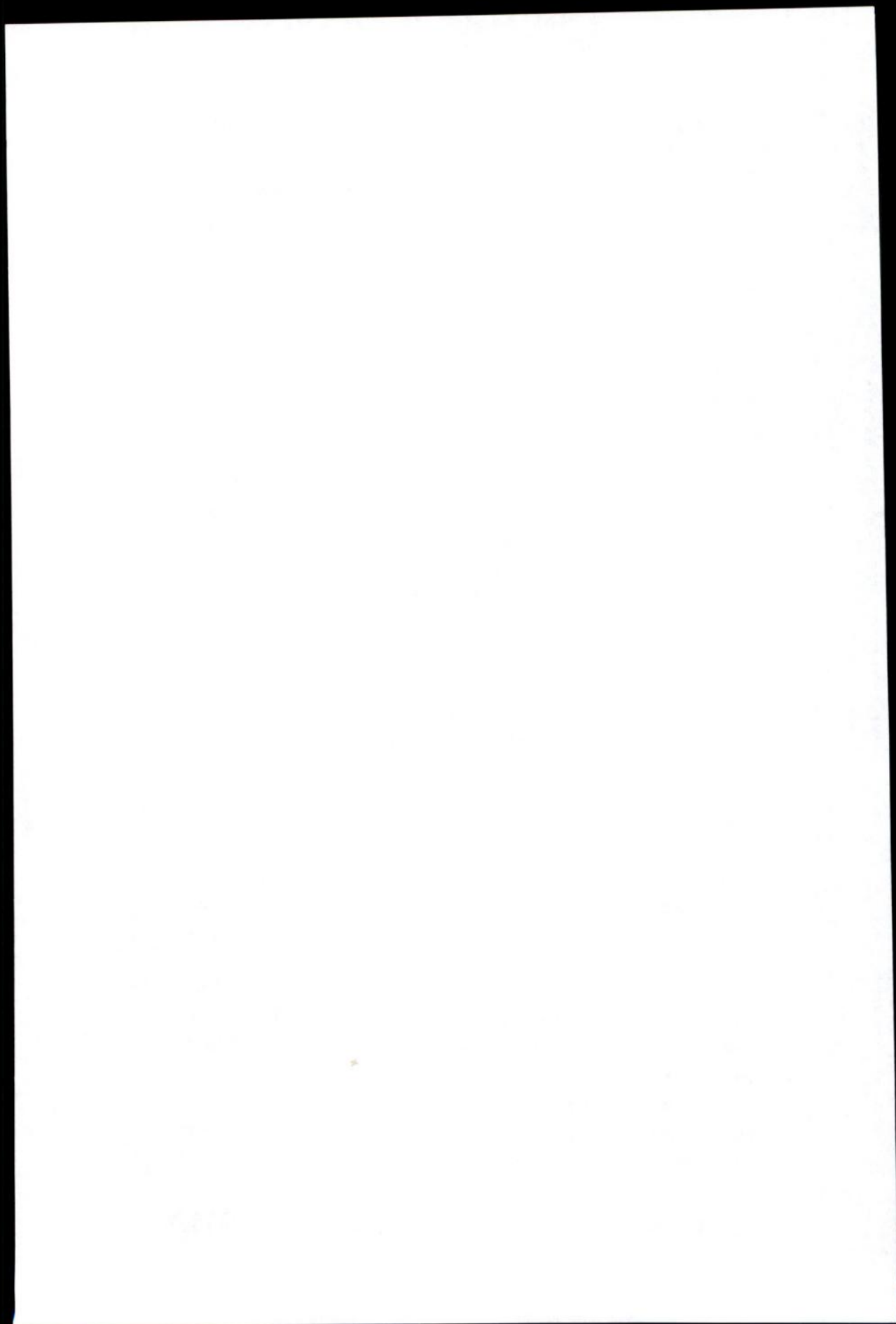
The Department of Health has set out a number of objectives for each pillar, and has identified a number of key areas for action. The key areas for action are: health, participation, security, and the environment. The Department of Health has set out a number of objectives for each pillar, and has identified a number of key areas for action.



Kesulitan belajar yang bersumber dari Faktor materi sebesar 50,63 % mahasiswa merasakan kesulitan pada materi Dasar gerak pencak silat. Kesulitan terbesar mahasiswa mengenai materi adalah mengenai jurus baku, peraturan pertandingan, konsep, nama/istilah, taktik dan teknik jatuhan. Materi pencak silat praktik sebenarnya merupakan gerakan alami beladiri. Namun gerakan-gerakan tersebut amat banyak dan memiliki nama teknik sendiri-sendiri agar kita dapat memahami bila akan dikomunikasikan. Walau gerakan pencak silat alami namun jika gerakan tersebut mau diaplikasikan ataupun hendak dirangkai agar gerakannya menjadi efisien efektif, maka memerlukan pemikiran yang lebih. Logika gerak berdasarkan biomekanikanya menuntut pemahaman akan hukum-hukum fisika. Pemahaman konsep inilah yang kadang juga menyulitkan siswa. Penyebab lain adalah gerakan-gerakan pencaksilat kadang memerlukan aktifitas otot besar yang jarang digunakan seperti di gerakan teknik-teknik tendangan, dan kekomplekan teknik jatuhan. Pemberian materi dengan lebih jelas dan memberikan kesempatan berlatih sebanyak-banyaknya dengan memberikan pendampingan, diskusi mengenai konsep taktik dan sebagainya tentunya sangat dibutuhkan untuk mengatasi kesulitan mengenai materi tersebut. Pemanfaatan media pembelajaran, alat-alat bantu, dan ruang yang leluasa akan sangat membantu mempercepat mencapai tujuan.

Kesulitan yang bersumber dari diri sendiri yang sangat menonjol karena tidak memiliki keterampilan awal, kurang mudah berkomunikasi, kadang mahasiswa merasakan kesulitan namun malas mencari tahu/mencari sumber belajar. Hal ini ada hubungannya dengan kesiapan mahasiswa untuk belajar di Perguruan tinggi. Pembelajaran andragogi/orang dewasa dirasa asing bagi mahasiswa sekarang. Mahasiswa sudah menyadari tidak memiliki kemampuan awal maka harus lebih keras belajar, berlatih dan mencari sumber belajar. Pemberian tugas dan motivasi serta penyediaan sumber belajar ternyata sangat diharapkan. sumber belajar pencaksilat diakui dan tidak memang masih sangat terbatas. Hal ini menjadi masalah tersendiri pada mahasiswa dan dosen.

Kesulitan yang bersumber dari dosen yang paling berasa adalah pada aba-aba, interaksi dan tugas yang diberikan. Dengan ruang gerak yang cukup, jumlah mahasiswa yang ideal akan mengurangi problem yang bersumber dari





dosen. Aba-aba akan terdengar dengan jelas dan dosen dapat memperhatikan mahasiswa dengan lebih baik. Mahasiswa dapat berkonsentrasi lebih baik ditambah dengan metode mengajar yang kreatif akan memberikan kesempatan berinteraksi dan berkomunikasi dengan baik.

Begitu juga kesulitan yang bersumber dari faktor luar yang dirasa adalah penggunaan alat-alat bantu, ruang yang sangat terbatas, dan masih ada mahasiswa yang dilarang belajar pencak silat. Dari data dapat dilihat adalah mahasiswi. Keadaan ini sangat dirasakan adalah tempat yang sempit untuk mahasiswa sebanyak 50 an. Tentunya dibutuhkan perluasan atau perbaikan yang lain. Pengembangan ataupun pengadaan alat sangat diharapkan serta peningkatan pemahaman kepada keluarga agar memiliki pemahaman yang lebih terbuka. Perlunya komunikasi yang komunikatif tidak hanya dengan mahasiswa tetapi juga keluarga.

Seluruh Kesulitan-kesulitan tersebut sebenarnya bisa diatasi dengan sinergisitas dari berbagai hal pendukung pembelajaran. Mahasiswa memiliki daya juang tinggi dan semangat sehingga sanggup senantiasa berlatih berulang apalagi dibantu oleh ahlinya serta dapat memanfaatkan sumber belajar yang tersedia di Universitas Negeri Yogyakarta.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian bahwa mahasiswa PJKR mengalami kesulitan mengikuti pembelajaran Dasar gerak pencak silat bersumber dari Materi sebesar 50,63%, bersumber dari diri sendiri sebesar 27,53%, bersumber dari Dosen sebesar 12,53, dan bersumber dari faktor luar/lingkungan sebesar 9,78%.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisandi.(2011). Pentingnya media pembelajaran.<http://arisandi.com/pentingnya-media-pembelajaran/> diunduh 19 maret 2012
- Asri Budiningsih,C. (2003). *Belajar dan pembelajaran*. Yogyakarta: FIP UNY.
- Bower,G.H. and Ernest R.H. (1981). *Theories of learning*. New York: Prentice Hall, inc.



- Depdiknas.(2005). *Peningkatan kualitas pembelajaran*. Jakarta : Depdiknas-Dirjend Dikti-Dirjend Pembinaan Pendidikan Tenaga Kependidikan dan Ketenagaan Perguruan Tinggi.
- Gay, L.R. (1990). *Educational research: Competencies analysis and application(3rded.)*. Singapore: Macmillan Publishing Company
- Gagné, R. M., Briggs, L. J., & Wager, W. W. (1992).*Principles of Instructional Design* (4th ed.). Fort Worth, TX: Harcourt Brace Jovanovich College Publishers
- Heinich, R., Molenda, M., Russel JD. & Smalindo, S.E. (1996).*Instructional media and technologies for learning*. Engelword Cliffs, New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Mulyasa.(2006). " *Kurikulum yang Disempurnakan*."Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Muhammad Nur dan Prima R.W. (2004). *Pengajaran berpusat kepada siswa dan pendekatan konstruktivis dalam pengajaran*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya
- Sugiyanto.(2001). *Perkembangan Dan Belajar Motorik*. Universitas Terbuka: Departemen Pendidikan Nasional
- Sukintaka. (2004). *Teori pendidikan jasmani. Filosofi pembelajaran & masa depan*. Bandung: Penerbit Nuansa
- Sri Widiastuti. (2009). *Skripsi.Peningkatan Motivasi Dan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Pembelajaran Sepak Bola Melalui Permainan Kecil Kucing Tikus Pada Siswa SD Kelas IV di SD GlagahOmbo*.Skripsi.Yogyakarta : UNY.
- Sutrisno Hadi. (1987). *Metodologi Research*: Yogyakarta: Andi Ofset.
- Udin S, Winataputra, dkk. (2007). " *Teori Belajar dan Pembelajaran*." Jakarta: Universitas Terbuka
- Winkel W.S.(1996). *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi belajar* : Jakarta : grasindo

the 1990s, the number of people in the UK who are aged 65 and over has increased from 10.5 million to 13.5 million, and the number of people aged 75 and over has increased from 4.5 million to 6.5 million (Office for National Statistics 2000).

There is a growing awareness of the need to address the needs of older people, and the UK Government has set out a strategy for the 21st century in the White Paper on *Ageing Better: Our Future, Our Choice* (Department of Health 2000). This strategy is based on the principle that older people should be able to live independently, and to be able to contribute to society. It is based on the principle that older people should be able to live independently, and to be able to contribute to society.

The White Paper sets out a number of key objectives for the 21st century, including: to ensure that older people are able to live independently; to ensure that older people are able to contribute to society; to ensure that older people are able to live in their own homes; to ensure that older people are able to live in their own communities; to ensure that older people are able to live in their own homes; to ensure that older people are able to live in their own communities; to ensure that older people are able to live in their own homes; to ensure that older people are able to live in their own communities.

The White Paper also sets out a number of key objectives for the 21st century, including: to ensure that older people are able to live independently; to ensure that older people are able to contribute to society; to ensure that older people are able to live in their own homes; to ensure that older people are able to live in their own communities; to ensure that older people are able to live in their own homes; to ensure that older people are able to live in their own communities; to ensure that older people are able to live in their own homes; to ensure that older people are able to live in their own communities.

The White Paper also sets out a number of key objectives for the 21st century, including: to ensure that older people are able to live independently; to ensure that older people are able to contribute to society; to ensure that older people are able to live in their own homes; to ensure that older people are able to live in their own communities; to ensure that older people are able to live in their own homes; to ensure that older people are able to live in their own communities; to ensure that older people are able to live in their own homes; to ensure that older people are able to live in their own communities.

The White Paper also sets out a number of key objectives for the 21st century, including: to ensure that older people are able to live independently; to ensure that older people are able to contribute to society; to ensure that older people are able to live in their own homes; to ensure that older people are able to live in their own communities; to ensure that older people are able to live in their own homes; to ensure that older people are able to live in their own communities; to ensure that older people are able to live in their own homes; to ensure that older people are able to live in their own communities.

The White Paper also sets out a number of key objectives for the 21st century, including: to ensure that older people are able to live independently; to ensure that older people are able to contribute to society; to ensure that older people are able to live in their own homes; to ensure that older people are able to live in their own communities; to ensure that older people are able to live in their own homes; to ensure that older people are able to live in their own communities; to ensure that older people are able to live in their own homes; to ensure that older people are able to live in their own communities.

The White Paper also sets out a number of key objectives for the 21st century, including: to ensure that older people are able to live independently; to ensure that older people are able to contribute to society; to ensure that older people are able to live in their own homes; to ensure that older people are able to live in their own communities; to ensure that older people are able to live in their own homes; to ensure that older people are able to live in their own communities; to ensure that older people are able to live in their own homes; to ensure that older people are able to live in their own communities.



