

## MODEL PEMBELAJARAN KETERAMPILAN TENDANGAN PENCAK SILAT (AKIS) UNTUK ANAK SMA

**Akis Mayanto**

Universitas Muhadi Setiabudi Brebes, Jawa Timur

email: [akisfik@gmail.com](mailto:akisfik@gmail.com)

### ABSTRAK

Tujuan dari penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan model pembelajaran pencak silat untuk usia SMA. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan *Research & Development* (R & D) dari Borg and Gall antara lain: (1) analisis kebutuhan, (2) evaluasi ahli (evaluasi produk awal); (3) uji coba terbatas (ujicoba kelompok kecil); (4) uji coba utama (field testing), (5) Uji efektifitas model. Dari tes awal yang dilakukan diperoleh rata-rata keterampilan tendangan pencak silat siswa sebesar 42,23, kemudian setelah diberikan perlakuan berupa model keterampilan tendangan pencak silat diperoleh rata-rata kemampuan keterampilan pencak silat siswa sebesar 85,80. Berdasarkan hasil pengembangan dapat disimpulkan bahwa dengan model pembelajaran keterampilan tendangan pencak silat untuk siswa SMA dapat dikembangkan dan diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

**Kata Kunci:** pengembangan, model, pencak silat

### ABSTRACT

*The purpose of this research and development is to produce pencak silat learning models for high school age. This study uses Research & Development (R & D) development research methods from Borg and Gall, among others: (1) needs analysis, (2) expert evaluation (initial product evaluation); (3) limited testing (small group trials); (4) main testing (field testing), (5) Test the effectiveness of the model. From the preliminary tests conducted, it was found that the average students' pencak silat kick skills were 42.23, then after being given treatment in the form of a pencak silat kick skills model, the average skills of pencak silat students were obtained at 85.80. Based on the results of the development it can be concluded that the learning model of pencak silat kick skills for high school students can be developed and applied in physical education learning in schools.*

**Keywords:** development, model, pencak silat

## PENDAHULUAN

Sistem pendidikan nasional di dalamnya terdapat muatan kurikulum yang terdiri dari berbagai kompetensi dan materi yang sengaja dirancang untuk membelajarkan siswa (Kemenagpora 2011). Salah satu muatan yang terintegrasi dalam kurikulum adalah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi (Winarno 2011; Tangkudung 2013; Tite 2013).

Sebagai seorang pendidik, guru pendidikan jasmani harus mampu mengoptimalkan seluruh aspek diri siswa agar tujuan pembelajaran tercapai (Zain

and Aswan 2006). Proses pembelajaran yang menarik, penggunaan metode, sarana, serta pemanfaatan berbagai sumber belajar yang bervariasi akan membantu siswa untuk mencapai tujuan pembelajaran lebih maksimal. Proses pendidikan, sejatinya bermuara pada tercapainya tujuan pendidikan nasional. Sedangkan tujuan tersebut akan dicapai melalui proses pembelajaran dengan tujuan yang lebih spesifik (Hariyanto 2013). Agar tujuan pembelajaran tercapai dengan baik, maka guru harus memiliki melaksanakan pembelajaran dengan menarik untuk meningkatkan aktivitas siswa (Nara and Hartini 2010). Dengan berbagai variasi model pembelajaran, maka siswa akan lebih tertarik melakukan lebih sering tanpa bosan dengan frekuensi melakukan yang tinggi. Oleh sebab itu maka penting bagi guru untuk memiliki perbendaharaan variasi model pembelajaran yang tepat dan beragam.

Dalam sajian kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, salahsatu materi yang disajikan di Sekolah Menengah Atas yang belum banyak dikembangkan variasi model pembelajarannya adalah Pencak silat (Naharsari 2008). Pencak silat merupakan bagian dari budaya bangsa, sehingga terintegrasi dalam kurikulum. Pencak silat memiliki karakteristik keterampilan bela diri baik dalam pertahanan maupun menyerang (Hariyadi 2009; Naharsari 2008; Lesmana 2012). Seringkali pembelajaran pencak silat di sekolah terutama SMA, disamakan dengan proses latihan. Padahal dalam pembelajaran perlu dipertimbangkan aspek fleksibilitas sarana, tuntutan keterampilan yang tidak terlalu tinggi, kemampuan kognitif serta kemenarikan pembelajaran (Genel 1980; Musfiqon 2012; Sihkabuden 2005).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada bulan November 2016 di sebuah SMA di Jakarta Timur, diperoleh hasil bahwa, dalam pembelajaran pencak silat, guru masih menggunakan metode konvensional dengan gaya komando dan penugasan. Siswa melakukan pemanasan, kemudian guru memberi contoh dan siswa melakukan. Meskipun demikian guru sudah menggunakan penugasan secara berkelompok, sehingga dapat mengurangi sedikit kebosanan, namun dalam proses observasi, peneliti menemukan bahwa mayoritas siswa merasa bosan pada paruh jam pelajaran karena terkesan monoton, gerakan yang dilakukan adalah gerakan yang sama yang diulang-ulang, hal tersebut

sebenarnya telah dirasakan juga oleh guru berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan guru, guru menyatakan memang siswa pada pembelajaran pencak silat seringkali merasa bosan dipertengahan jam pelajaran. Guru menyatakan bahwa hal tersebut memang dikarenakan masih minim variasi model pembelajaran pencak silat yang dimiliki.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru, guru menyatakan perlu adanya inovasi variasi model pembelajaran pencak silat yang lebih banyak agar dalam sebuah pembelajaran bisa memilih berbagai variasi tersebut. Siswa juga telah ditanya oleh peneliti terkait perlunya variasi pembelajaran pencak silat, dan 97% menyatakan setuju jika ada pengembangan variasi model pembelajaran pencak silat yang lebih menarik. Dengan demikian maka perlu adanya inovasi pengembangan pembelajaran pencak silat untuk membantu guru meningkatkan efektifitas dan kemenarikan pembelajarannya, serta membantu siswa belajar lebih baik tentang pencak silat sehingga mampu memperoleh prestasi belajar yang lebih baik.

Tujuan akhir dari penelitian pengembangan ini adalah menghasilkan produk berupa buku yang berisikan model pembelajaran keterampilan tendangan pencak silat untuk SMA, sehingga dapat melengkapi bantuan belajar yang ada pada saat ini, yakni agar pembelajaran siswa dapat lebih: 1) Efektif, artinya merupakan kelengkapan dalam meningkatkan efektivitas atau kemudahan siswa dalam mengembangkan kemampuan teknik dasar pencak silat. 2) Efisiensi, maksudnya merupakan kelengkapan bantuan belajar, dimana dengan biaya dan waktu yang minimal sehingga dapat diperoleh hasil yang maksimal dalam materi pencak silat. 3) Menarik, artinya merupakan kelengkapan belajar yang memiliki daya tarik sehingga siswa dapat termotivasi untuk memanfaatkannya dan dapat belajar lebih maksimal lagi.

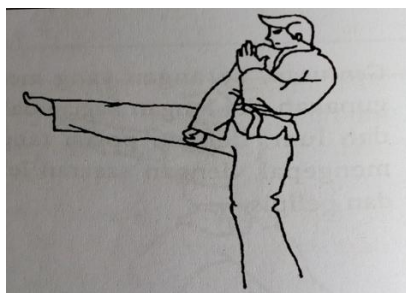
Model dapat sebagai dikatakan sesuatu yang menggambarkan pola berfikir. Sebuah model menggambarkan keseluruhan konsep yang saling berkaitan. Dengan kata lain model juga dapat dipandang sebagai upaya mengkonkretkan sebuah teori sekaligus juga merupakan sebuah analogi dan representasi dari variable-variabel yang terdapat di dalam teori tersebut (Priadi 2010).

Menurut Putra (2011) mengemukakan:

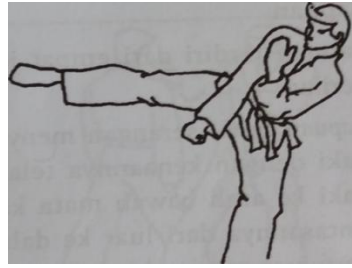
R&D didefinisikan sebagai metode penelitian yang secara sengaja, sistematis, bertujuan/diarahkan untuk mencari temuan, merumuskan, memperbaiki, mengembangkan, menghasilkan, menguji, keefektifannya produk, model, metode/strategi/cara, jasa, prosedur tertentu yang lebih unggul, baru, efektif, efisien, produktif dan bermakna.

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data untuk mencapai tujuan tertentu dan memperoleh kegunaan tertentu. Dalam dunia pendidikan, penelitian memiliki tujuan untuk memecahkan masalah yang terjadi dengan menjawab secara ilmiah (Sugiyono 2013; Sukmadinata 2012). Setyosari (2013) menyebutkan bahwa penelitian merupakan suatu cara yang tepat dan sangat berguna dalam memperoleh informasi yang sah dan dapat dipertanggungjawabkan.

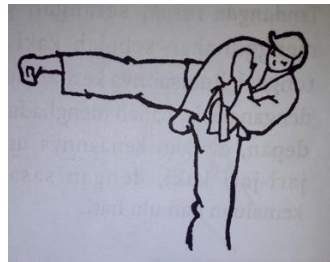
Dalam pencak silat terdapat teknik dasar pencak silat yaitu, (1) belaan, (2) serangan, (3) menjatuhkan, (4) jurus, (5) pasang. Johansyah Lubis mengatakan gerak dasar pencak silat merupakan gerak terencana, terarah, terkordinasi dan terkendali yang memiliki aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental, spiritual, beladiri, olah raga dan seni budaya (Lubis 2014b; Hariyadi 2009). Tendangan lurus adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap depan, dengan kenaannya pangkal jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasaran uluh hati dan dagu (Lubis 2014b, 2014a).



Gambar 1. Tendangn lurus



Gambar 2. Tendangan sabit



Gambar 3. Tendangan T

Tendangan sabit, merujuk pada namanya, merupakan suatu teknik tendangan yang lintasan gerakanya membentuk garis setengah lingkaran atau tendangan ini cara kerjanya mirip dengan sabit, yaitu diayun dari samping luar menuju samping dalam. Serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya lurus ke depan dan keaannya pada tumit, telapak kaki, dan sisi luar telapak kaki, posisi lurus, biasanya digunakan untuk serangan samping, dengan sasaran seluruh bagian tubuh (Lubis 2014b).

Tendangan belakang, Melaksanakan ini, pesilat dari sikap pasang harus melakukan putaran tubuh(berbalik) terlebih dahulu, sehingga ia berada dalam posisi membelakangi lawan. Pastikan pantat dan punggung benar-benar telah berada pada posisi lurus dengan lawan (sasaran). Kemudian, dengan sedikit menekuk lutut (kaki yang menendang) dan tanpa memutar pinggul, dorongkan tungkai ke arah lawan. Daerah perkenaan teknik tendangan ini adalah tumit.



Gambar 4. Tendangan Belakang

## METODE

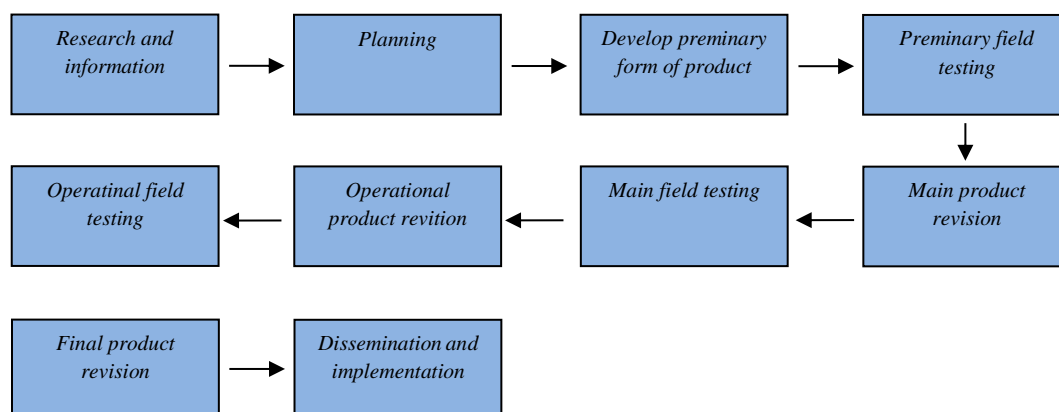
Penelitian ini dilaksanakan di SMA 1 Maniangpajo, SMK Darussalam Makassar dan SMA 3 Sungguminasa. Waktu penelitian ini direncanakan selama 2 (dua) bulan. Pengguna yang menjadi sasaran dalam penelitian pengembangan model pembelajaran teknik tendangan pencak silat untuk SMA ini adalah dengan karakteristik sebagai berikut: 1) Siswa duduk di jenjang SMA. 2) Siswa berusia sekitar 17-18 tahun (subjek homogen), ini diasumsikan agar dapat mempermudah pelaksanaan uji coba produk. Teknik pengambilan subyek yang diterapkan dalam penelitian ini merupakan sampling purposif, yang dikenal juga sebagai sampling pertimbangan atau berdasarkan pertimbangan tertentu. Berikut ini merupakan kriteria subjek penelitian, yang akan dijelaskan pada Tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Subjek Penelitian

No	Tahap Penelitian	Jumlah Subyek	Kriteria	Instrumen
1	Penelitian Pendahuluan	1	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 Orang guru Penjasorkes</li></ul>	- Wawancara
2	Evaluasi Pakar	3	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 Orang Ahli pencaksilat</li><li>• 1 Orang Ahli Penjaskes</li></ul>	- Lembar Kuesioner
3	Evaluasi Instrumen	3	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 Orang dosen ahli tes dan pengukuran</li><li>• 3 Orang dosen ahli pencak silat.</li></ul>	- Lembar Kuesioner
4	Uji Coba Produk			
	a. Preliminary Field Testing	30	<ul style="list-style-type: none"><li>• 30 Orang siswa SMA</li></ul>	35 model
	b. Main Field	90	<ul style="list-style-type: none"><li>• 90 Orang siswa SMA</li></ul>	35 model yang

No	Tahap Penelitian	Jumlah Subyek	Kriteria	Instrumen
	<i>Testing</i>		• 40 Orang siswa SMA	telah direvisi
c.	<i>Operational Field Testing/kelayakan</i>	40		35 model yang telah direvisi dari Main Fiedl Testing

Penelitian pengembangan model pembelajaran pencak silat berupa tendangan lurus/depan dan tendangan sabit menggunakan model penelitian dan pengembangan (*Reseach and Development*) dari Borg and Gall (2009:775) yang terdiri dari sepuluh langkah yakni antara lain:(1)*Reseach and information collecting* (2) *Planning* (3) *Development of the preliminary form of product* (4) *Preliminary field testing* (5) *Main product revision* (6) *Main field test.* (7) *Operational product revision* (8) *Operational field testing.* (9) *Final produk* (10) *Dissemination and implementation* (Gall and Meredith 1983).



Gambar 1. Alur Pengembangan

Pada penelitian dan pengembangan ini tentunya diharapkan akan menghasilkan sebuah produk yang dapat digunakan pada mata pelajaran pendidikan jasmani khususnya pembelajaran pencak silat untuk anak sekolah menengah atas (SMA) dengan desain model baru atau menyempurnakan yang telah ada secara lengkap sehingga bisa dijadikan sumber belajar lain dalam proses belajar mengajar

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melalui uji coba kelompok kecil dan revisi tahap kedua komponen produk pengembangan model pembelajaran keterampilan tendangan pencak silat, dilanjutkan dengan uji coba lapangan dan revisi tahap ketiga komponen produk pengembangan model pembelajaran keterampilan tendangan pencak silat, maka untuk mengetahui rata-rata efektifitas produk, dilakukan proses implementasi dengan pengumpuln data uji efektifitas menggunakan uji T dengan software SPSS.Ujii coba produk dilaksanakan oleh 40 siswa.

Tabel 2. Hasil Rata-rata Pretest dan Post Test Uji efektivitas Model Pembelajaran Keterampilan Pencak Silat

No	Nama	Tendangan Pencak Silat	
		Pre Test	Post Test
1	Aris Munandar	41.25	86.25
2	Agung Wijaya	44.37	85.93
3	Ahmad	44.37	85.62
4	Sihab	45.94	84.37
5	Andi Anas	42.81	89.68
6	Hendri	42.18	85.62
7	Roqib	42.05	88.43
8	Irfan	43.12	84.68
9	M. Yunus	41.25	85.93
10	Agustan	43.43	85.00
11	Subhan	42.05	85.00
12	Syahrul	40.62	87.81
13	Dirhanuddin	42.81	88.12
14	Hasan	41.25	87.18
15	Taufiq	39.68	85.93
16	Yogi	40.62	85.93
17	Muhammad Aspar	41.87	86.56
18	Rahmat	41.87	88.43
19	Reza	38.12	85.31
20	Juhasdi	38.43	86.25
21	Dedy Riadi	41.87	85.62
22	Arifuddin	40.00	84.06
23	Hamka	40.31	85.31



No	Nama	Tendangan Pencak Silat	
		Pre Test	Post Test
24	Aswandi	41.56	85.62
25	Agus Salim	40.00	86.56
26	Ridwan Bae	40.62	86.87
27	Suhardi	39.68	84.06
28	Baso Askar	42.05	85.62
29	Andi Gusti	41.25	84.68
30	Rudi Widodo	47.18	86.25
31	Adrian	42.05	84.06
32	Jusriadi	45.00	84.68
33	Dahlan	45.31	85.00
34	Muliadi	43.43	86.87
35	Asman Ala	42.81	86.25
36	Baso Oddang	43.75	83.75
37	Arisal	41.56	85.93
38	Hasim	43.43	82.05
39	Vikis	44.68	84.37
40	Asnawi	42.81	85.93
Jumlah Rata-Rata		42.23	85.80

Di atas telah dipaparkan tabel hasil rata-rata uji pre test dan post test tendangan pencak silat. Uji pre test dilakukan setelah uji kelompok besar. Pre test dilakukan sebelum menerapkan 35 model pembelajaran tendangan pencak silat. Hasil rata-rata pre test pembelajaran keterampilan tendangan pencak silat yaitu 42.23 setelah dilakukan perlakuan dengan 35 model pembelajaran keterampilan tendangan selanjutnya setelah perlakuan maka dilakukan post test atau test akhir dan nilai rata-rata post testnya adalah 85.80. Berdasarkan uraian diatas, maka nilai rata-rata hasil pembelajaran keterampilan pencak silat antara pretest dan posttest akan diuraikan dalam Uji T Paired Sample Test dengan SPSS 16 dibawah ini:

Table 3. Tendangan Pencak Silat  
*Paired Samples Statistics*

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 pretest	42.23	40	1.96	.310

*Paired Samples Statistics*

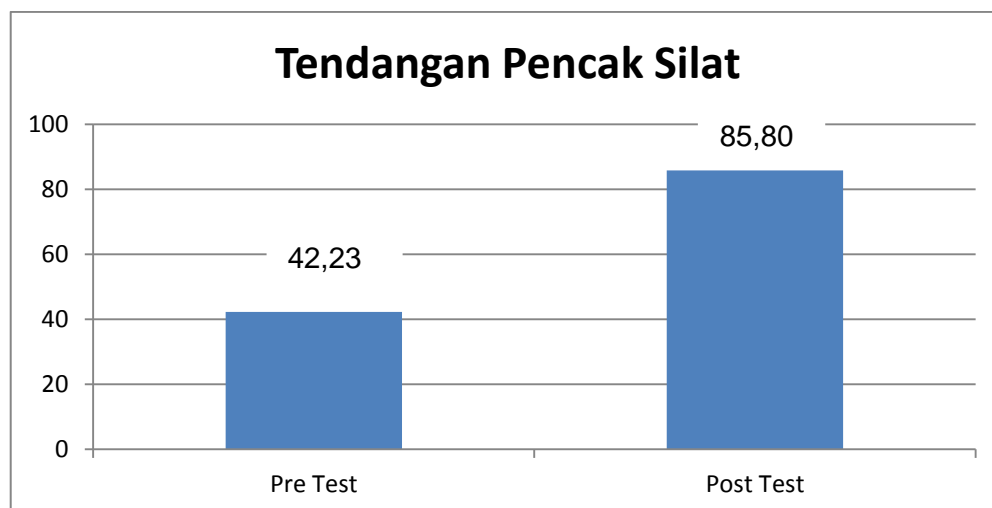
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	42.23	40	1.96	.310
	posttest	85.80	40	1.42	.225

Berdasarkan hasil output dengan menggunakan SPSS 16 bahwa nilai rata-rata hasil keterampilan tendangan pencak silat sebelum diberikan model 42.23 dan setelah diberikan perlakuan dengan model 85.80 artinya bahwa nilai rata-rata pembelajaran keterampilan tendangan pencak silat ada peningkatan.

Table 4. Tendangan Pencak Silat  
*Paired Samples Test*

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest - posttest	43.57	2.58750	.40912	44.39783	42.74279	106.498	39	.000

Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 16 dapat hasil t-hitung= 43.57, df = 39 dan p-value = 0.00 < 0.05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan pembelajaran keterampilan tendangan pencak silat sebelum dan sesudah adanya perlakuan model tendangan pencak silat. Berikut diagram perbandingan hasil rata-rata dari tingkat tes tendangan pencak silat sebelum pemberian treatment dan sesudah pemberian perlakuan dengan model-model tendangan pencak silat dengan diagram batang pada gambar berikut ini:



Gambar 2. Diagram Batang keterampilan Pencak Silat Tendangan (Uji Efektivitas Model)

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa dengan model pembelajaran keterampilan tendangan pencak silat untuk siswa SMA dapat dikembangkan dan diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Selain itu dengan model pembelajaran keterampilan tendangan pencak silat untuk siswa SMA yang telah dikembangkan, diperoleh bukti adanya peningkatan ini di tunjukan pada hasil pengujian data hasil pretes dan posttest adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah adanya perlakuan model.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Gall, Borg Walter R, and Meredith. 1983. *Fouth Edition Research An Introduction*. USA: Logman.
- Genel, Wilkinson. 1980. *Media Dalam Pembelajaran: Penelitian Selama 60 Tahun*. Jakarta: Pustekkom Dikbud dan CV. Rajawali.
- Hariyadi, Kotot Slamet. 2009. *Teknik Dasar Pencak Silat*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Hariyanto, Suryono. 2013. *Belajar Dan Pembelajaran*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Kemenagpora. 2011. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005: Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Indonesia: Kemenagpora.
- Lesmana, Ferry. 2012. *Panduan Pencak Silat*. Yogyakarta: Zanafa Publishing.
- Lubis. 2014a. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

- Lubis, Johansyah. 2014b. *Pencak Silat*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Musfiqon. 2012. *Pengembangan Media Dan Sumber Belajar*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Naharsari, Nur Dyah. 2008. *Olahraga Pencak Silat*. Jakarta: Ganaxa Exat.
- Nara, Evelin Siregar, and Hartini. 2010. *Belajar Dan Pembelajaran*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Pribadi, Benny A. 2010. *Pribadi.Pdf*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Putra, Nusa. 2011. *Putra.Pdf*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Setyosari, Punaji. 2013. *Setyosari, Punaji*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Sihkabuden, Punaji Setyosari. 2005. *Media Pembelajaran*. Malang: Elang Mas.
- Sugiyono. 2013. *Sugiyono.Pdf*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2012. *Sukmadinata.Pdf*. Bandung: Rosdakarya.
- Tangkudung, James. 2013. *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Tite, Juliantine. 2013. *Model-Model Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: Bintang Warli Artika.
- Winarno. 2011. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Media Cakrawala Utama Press.
- Zain, Syaiful Bahri D, and Aswan. 2006. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.