

PENGEMBANGAN MODEL SENAM BERBASIS PENCAK SILAT

Widiastuti

Pendidikan Olahraga, Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

Wididilla41@gmail.com

Ira Fhitriani

Mahasiswa Magister Pendidikan Olahraga, Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

Irafhitriani@yahoo.com

Abstract : The purpose of research and development of learning model of pencak silat gymnastics for elementary school students. This research and development model is conducted to improve the creativity of physical education teachers in presenting learning materials. This research and development uses Research & Development (R & D) research method from Borg and Gall. Test the effectiveness of the model using the instrument of Physical Freshness Tests Indonesia (TKJI). Analysis of research data using t test with significance 0.05 analysis data obtained value average (Pretest): 13.17 and (Posttest): 16.03 with significance value: $0.00 < 0.05$ with significance 0.05 then H_0 rejected. Based on the information, it can be concluded that the learning model of pencak silat (IF) for elementary school pupils developed can be applied effectively and efficiently so as to improve students' physical fitness.

Abstrak : Tujuan penelitian dan pengembangan model pembelajaran senam pencak silat untuk murid Sekolah Dasar. Model penelitian dan pengembangan ini dilakukan untuk meningkatkan kreatifitas guru pendidikan jasmani dalam menyajikan materi pembelajaran pencak silat. Penelitian dan pengembangan ini menggunakan metode penelitian pengembangan Research & Development (R & D) dari Borg and Gall. Uji efektifitas model menggunakan instrument Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Analisis data penelitian menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 0.05 analisis data diperoleh nilai rata-rata (*Pretest*): 13.17 dan (*Posttest*): 16.03 dengan nilai signifikansi: $0.00 < 0.05$ dengan tariff signifikansi 0.05 maka H_0 ditolak. Berdasarkan keterangan tersebut dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran senam berbasis pencak silat untuk murid Sekolah Dasar yang dikembangkan dapat di aplikasikan secara efektif dan efesien sehingga dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

Kata kunci : Model pembelajaran, senam, penca silat

Pendidikan merupakan faktor utama untuk menentukan keberhasilan dalam membangun peradaban bangsa, pendidikan juga merupakan gerbang utama menuju kesuksesan sebuah negara dalam mencapai cita-cita pembangunan nasional secara menyeluruh. pendidikan nasional juga berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak, sertaperadaban bangsa yang berrmartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa dan bertujuan untuk berkembangnya peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa berakhlak mulia, sehat, berilmu cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Dalam pendidikan formal ada beberapa mata pelajaran yang diatur dalam sistem pendidikan untuk diajarkan ditingkat sekolah, termasuk salah satunya pendidikan jasmani olahraga kesehatan. Pendidikan jasmani olahraga kesehatan merupakan satu-satunya pelajaran yang sangat kompleks, karena didalam pembelajaran bukan hanya pengembangan keterampilan olahraga saja akan tetapi juga mengembangkan pribadi anak seutuhnya yang meliputi pengetahuan, prilaku hidup sehat dan aktif, lingkungan belajar yang diatur secara terstruktur dalam rangka meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap

murid. Tidak hanya itu pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan juga membentuk kecerdasan emosional dan kecerdasan sosial peserta didik. Agar tujuan pendidikan jasmani tersebut tercapai Guru pendidikan jasmani dituntut untuk menjadi seorang guru yang inovatif, kreatif untuk sehingga dapat menerapkan proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di Sekolah dengan baik. Salah satu usaha yang dilakukan oleh seorang guru adalah dengan cara menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi maupun dengan menggunakan alat yang dapat membantu proses belajar siswa dan meningkatkan minat belajar siswa. Sehingga inovasi seorang guru sangat berpengaruh terhadap tercapainya tujuan pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani bagi siswa sekolah dasar akan lebih menyenangkan bila pelajaran dilakukan dengan sebuah permainan, terlebih lagi bila dilakukan dengan bernyanyi atau mengikuti irama musik. Sebagaimana hakikatnya usia tingkat SD yang masih senang dengan keceriaan. Namun kondisi di lapangan masih belum banyak guru pendidikan jasmani mengemas pembelajaran menjadi menarik terutama pada materi pencak silat, penyampaian materi masih terfokus pada jurus baku. Atas dasar tersebut peneliti tertarik untuk mengembangkan senam berbasis gerakan pencak silat dengan harapan model senam dengan gerakan pencak silat ini dapat

membuat para siswa lebih termotivasi dalam mengikuti pembelajaran penjas serta senam dengan gerakan pencak silat ini juga dapat meningkatkan kesegaran jasmani pada siswa sekolah dasar.

Model Pembelajaran Senam Pencak Silat

Belajar mempunyai makna sebagai proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungannya. Tingkah laku itu mencakup aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Tingkah laku dapat dibagi menjadi dua kelompok, yaitu yang dapat diamati dan yang tidak diamati. Tingkah laku yang dapat diamati disebut dengan *behaviorial performance*, sedangkan yang tidak dapat diamati disebut *behaviorial tendency*. Menurut Husdarta:(2013:9) “Model pembelajaran mempunyai makna yang lebih luas dari pada strategi, metode ataupun prosedur pembelajaran. Istilah model pembelajaran mempunyai empat ciri khusus yang tidak dimiliki oleh strategi atau metode pembelajaran: (1) Rasional teoritis yang logis yang disusun oleh pendidik, (2) Tujuan pembelajaran yang akan dicapai, (3) Langkah-langkah mengajar yang diperlukan agar model pembelajaran dapat dilaksanakan dengan optimal, (4) Lingkungan belajar yang diperlukan agar tujuan pembelajaran dapat dicapai.

Model pembelajaran senam pencak silat yang dikembangkan mengacu kepada empat ciri khusus dari ciri-ciri model yang telah Dijelaskan. Model pembelajaran senam pencak silat yang dikembangkan yaitu model pembelajaran yang sederhana. Di mana seorang siswa dengan mudah dapat dengan mudah mengikuti pembelajaran dengan model yang telah dibuat.

Senam Pencak Silat

Menurut Agus Mahendra (2001:10) senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak, gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mendapat penekanan didalam program pendidikan jasmani, terutama karena tuntutan fisik yang dipersyaratkannya, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Disamping itu senam juga besar sumbangannya pada perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lain, terutama dalam hal bagaimana mengontrol sikap dan gerak secara efektif dan efisien. Menurut Johansyah Lubis (2014:11). “Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa indonesia.” dimana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat melayu saat itu menciptakan dan memprgunakan ilmu bela diri ini sejak dimasa prasejarah.

Menurut Mulyana (2013:89). “Secara substansial pencak silat adalah suatu kesatuan dengan empat rupa catur tunggal seperti tercermin dalam senjata trusula pada lambang IPSI, yang ketiga ujungnya melambangkan seni, bela diri dan olahraga, dan gagangnya mewakili unsur mental-sepritual. Perwujudan tiap-tiap aspek pencak silat menggambarkan tujuan keberadaan yang satu sama lain merupakan satu kesatuan. secara substansial pelajaran pencak silat terdiri dari empat aspek mental, bela diri, seni dan olahraga. Senam pencak silat merupakan aktivitas fisik yang dapat mengoptimalkan perkembangan anak, untuk memberikan sumbangan pada perkembangan gerak dasar fundamental yang sangat penting bagi aktivitas fisik pada cabang olahraga lain, terutama dalam hal bagaimana mengontrol sikap dan gerak secara efektif dan efisien. Secara substansil senam ini juga dapat meningkatkan aspek mental sepritual, bela diri, dan seni budaya yang lebih baik. Penelitian dan pengembangan model pembelajaran senam pencak silat untuk siswa sekolah dasar secara khusus ada beberapa tujuan: (1) Mengembangkan model pembelajaran senam pencak silat bagi siswa usia Sekolah Dasar. (2) Model senam pencak silat yang dibuat dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa sekolah dasar.

Metode Penelitian

Penelitian pengembangan model pembelajaran senam pencak silat menggunakan model penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari Borg and Gall yang terdiri dari sepuluh langkah yakni antara lain:

- (1) *Research 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 Final produk*
- (10) *Dissemination and implementation.*

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan evaluasi uji coba kelompok kecil yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Secara umum semua gerakan dapat dilakukan oleh siswa sekolah dasar. (2) Perlu adanya kemampuan fisik yang baik agar cepat menyesuaikan gerak. (3) Gerakan akan mudah dilakukan bila ada yang memberi contoh didepan. (4) Musik yang digunakan cocok dengan gerakan. (5) Siswa senang melakukan gerakan yang sederhana.

Hasil Uji Coba Kelompok Besar

Setelah hasil produk pengembangan model pembelajaran senam pencak silat pada kelompok kecil telah direvisi,

selanjutnya dilakukan uji coba pada kelompok besar, yang dilakukan pada jumlah siswa 40 orang siswa. kelompok subjek penelitian yang diberikan *treatment* dengan model senam pencak silat Pemberian *treatment* dilakukan dalam waktu 2 bulan, dimulai dari bulan April sampai dengan Mei 2017 dengan jumlah 8 kali pertemuan. Dalam penelitian ini siswa diberikan latihan berurutan mulai dari gerakan pemanasan, gerakan inti baru dilanjutkan gerakan pendinginan. Sebelum memberikan *treatment* terlebih dulu dilakukan tes kebugaran jasmani dengan instrumen tes TKJI dan begitu juga setelah diberikan *treatment* kembali dilakukan tes kebugaran jasmani.

Uji efektifitas

Analisis data untuk menguji pada penelitian ini digunakan analisis statistik parametrik, yaitu uji-t (*paired t-test*). Berdasarkan hasil *output* dengan menggunakan SPSS 16 bahwa nilai rata-rata tes kebugaran jasmani sebelum diberikan model pembelajaran senam pencak silat adalah 13,17 dan setelah diberikan perlakuan dengan model pembelajaran senam pencak silat 16,03 artinya bahwa nilai rata-rata tes kebugaran jasmani pada model pembelajaran senam pencak silat mengalami peningkatan.

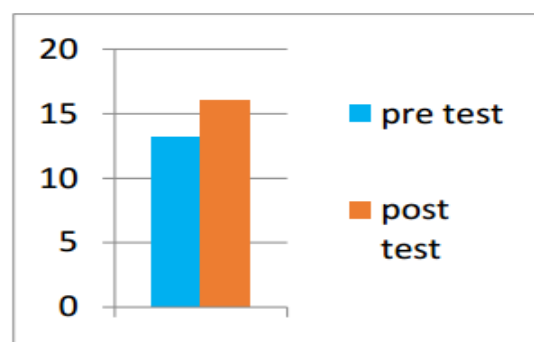
Koefisien model pembelajaran senam pencak silat sebelum dan sesudah diberikan

model pembelajaran senam pencak silat adalah 0.924 dengan p-value $0.00 < 0.05$ jadi kesimpulannya signifikan.

Uji Signifikansi Perbedaan

Dalam uji signifikansi perbedaan dengan SPSS 16 dapat hasil t-hitung = -2,814, db = 29 dan p-value $0.00 < 0.05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar sebelum dan sesudah diberi model pembelajaran senam pencak silat. Berdasarkan keterangan tersebut dapat dikatakan bahwa model pembelajaran senam pencak silat pada permainan Futsal yang dikembangkan efektif dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

Berikut perbandingan hasil rata-rata tes awal dan tes akhir dari model pembelajaran senam pencak silat subjek penelitian sebelum pemberian *treatment* dan sesudah pemberian *treatment* dengan model pembelajaran senam pencak silat dengan diagram batang berikut:



Gambar 1. Perbandingan pre test dengan post test

PEMBAHASAN

Produk ini setelah dikaji terdapat beberapa keunggulan, beberapa keunggulan produk ini antara lain: (a) Sebagai referensi model pembelajaran senam pencak silat. (b) Pembelajaran gerak yang menarik karena diiringi dengan irama music. (c) Perpaduan dari gerakan pencak silat dan senam. (d) Gerakan dimulai dari tingkat yang mudah ke tingkat yang sulit. (e) Efektif meningkatkan kesegaran jasmani siswa. (f) Membantu guru dan pelatih dalam meningkatkan penguasaan taktik dasar pencak silat. (g) Sumbangan bagi ilmu pengetahuan khusus pendidikan jasmani seluruh sekolah di Indonesia.

SIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh, hasil uji coba lapangan dan pembahasan hasil penelitian: (1) Model pembelajaran senam pencaksilat dapat diterapkan dengan baik dan benar pada siswa sekolah dasar. (2) Model pembelajaran senam pencak silat efektif meningkatkan kesegaran jasmani murid sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Husdarta. 2009 *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Husdarta, 2013 *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.

—Saputra, Husdarta dan Yudha M. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung : Alfabeta, 2013.

Sugiono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2013.

Agus mahendra, *Pembelajaran Senam*. Jakarta, Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas : 2001

Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo, 2014. *Pencak Silat*. Jakarta, PT Raja Grafindo Persada.

Walter R. Borg and Maredith D. Gall, 1983' *Educational Research: An Introduction*, 4th Edition. New York: Longman Inc.,

