

MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR SERANGAN TUNGKAI PENCAK SILAT BERBASIS MEDIA BELAJAR

Hadi Hausal¹, Johansyah Lubis², Wahyuningtyas Puspitorini³

hadiyausal@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi bahwa Pencak Silat merupakan budaya asli bangsa Indonesia yang harus dilestarikan dan terus dikembangkan, namun saat ini pencak silat sangat menjadi daya tarik siswa-siswi di era modern untuk berprestasi sehingga diperlukan beberapa cara yang dapat menarik perhatian mereka sekaligus meningkatkan keterampilan mereka dalam bidang Pencak Silat. Oleh sebab itu peneliti menciptakan model latihan teknik dasar serangan tungkai Pencak Silat. yang bertujuan mengetahui apakah model latihan teknik dasar serangan tungkai berbasis media belajar dapat meningkatkan hasil belajar beladiri Pencak Silat pada siswa/I. Model yang diciptakan berupa lima teknik dasar tendangan yang sering digunakan dalam pertandingan pencak silat dengan menggunakan media belajar yaitu bangku, Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 110 Jakarta, penelitian dilakukan dengan mencari informasi dari beberapa sumber, serta observasi lapangan. Lalu peneliti membuat desaint produk, setelah itu di adakan validasi oleh 3 ahli. Selanjutnya model itu di uji coba pada siswa/I pada bulan Januari dengan jumlah 20 orang dan teknik analisis data menggunakan statistik uji – t dan validitas ahli. Hasil akhir bahwa model latihan teknik dasar serangan tungkai berbasis media belajar efektif dalam meningkatkan hasil belajar teknik dasar serangan tungkai pencak silat pada siswa/I ekstrakurikuler.

Kata Kunci : Model, Pencak Silat, Teknik Dasar Serangan Tungkai

TRAINING MODELS OF BASIC LIMB ATTACKS BASE ON LEARNING MEDIA

Hadi Hausal¹, Johansyah Lubis², Wahyuningtyas Puspitorini³

The background of this research is Pencak Silat is an indigenous Indonesian culture that must be preserved and developed, but nowadays pencak silat is very attractive for students in the modern era to achieve the field of Pencak Silat. Therefore, the researchers created a training model for the technique of attacking the base of the Pencak Silat limbs. discussing the model of media-based limb attack basic training can improve the learning outcomes of Pencak Silat martial arts in students. The model created consisted of five basic techniques used in pencak silat matches using bench learning media, this research was conducted in Jakarta 110 Public High School, research was conducted by looking for information from several sources, as well as field observations. Then the researcher made the best product, after that it was validated by 3 experts. Furthermore, the model was tested on students in January with a total of 20 people and the data analysis technique used t-test statistics and expert validity. The final result is a media-based learning model of the basic limb technique that is effective in improving the learning outcomes of the basic techniques of pencak silat limb attacks on extracurricular students.

Keywords: Model latihan, Basic technique, limb attack

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan salah satu budaya asli Indonesia dari Indonesia, dimana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat melayu saat itu menciptakan dan menggunakan ilmu beladiri ini sejak dimasa prasejarah. Karena pada masa itu manusia menghadapi alam yang keras dengan tujuan mempertahankan kelangsungan hidup (survive) dengan melawan binatang ganas dan berburu yang pada akhirnya manusia mengembangkan gerakan – gerakan beladiri (Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo, 2014). Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi (kemandiriannya) dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup/ alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada tuhan yang maha esa (Sucipto, 2001).

Pencak silat berarti permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang dan membela diri, baik dengan atau tanpa senjata (O'ong Maryono, 2000). Serangan tungkai adalah serangan yang menggunakan tungkai kaki terdiri dari tendangan, sapuan, dengkulan dan guntingan (R. Kotot Slamet Haryadi, 2003). Jadi dapat ditarik kesimpulan teknik dasar serangan tungkai pencak silat merupakan bagian paling bawah dalam belajar serangan tungkai pencak silat seperti tendangan, sapuan dan guntingan.

Pencak silat di sekolah sudah mulai di pelajari dalam kurikulum pendidikan jasmani bahkan ekstrakurikuler wajib di berbagai sekolah. Sehingga siswa mampu mempelajari teknik dasar dalam pencak silat. Pencak silat yang di ajarkan dalam pencak silat terutama dalam aspek seni, bela diri serta ekstrakurikuler yang lebih menitik beratkan pencak silat dalam aspek olahraga. Teknik dasar yang diajarkan salah satunya adalah serangan tungkai, serangan tungkai sangat efektif dalam menyerang

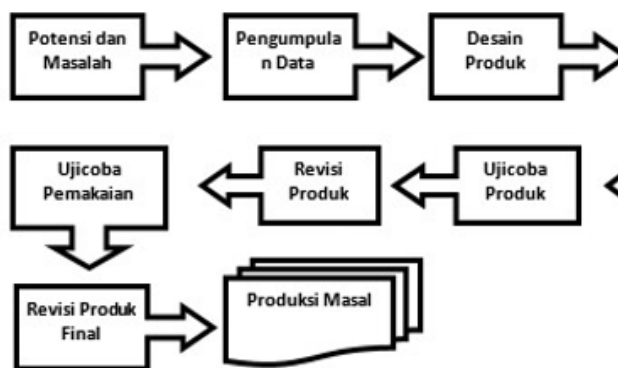
terutama pada aspek olahraga. Pada pertandingan olahraga pencak silat nilai tendangan sangat sering digunakan dalam mendapatkan point. Nilai serangan tungkai dalam pencak silat mendapatkan +2 point setiap mengenai body protector lawan dan +3 point setiap berhasil menjatuhkan lawan. Maka dari itu sangat penting diajarkan oleh setia pelajar SMA / remaja untuk berlatih pencak silat dalam aspek olahraga. . Sering kita temukan teknik dasar serangan tungkai pencak silat yang diajarkan kepada siswa yang hasilnya kurang maksimal. Contohnya pada bentuk tendangan siswa yang peneliti ajarkan di ekstrakurikuler SMA Negeri 110 Jakarta ditemukan teknik tendangan yang kurang jelas mulai dari bentuk tendangan, tinggi tendangan, akurasi tendangan, serta kekuatan otot tungkai pada tendangan mereka yang kurang maksimal. Oleh karena itu peneliti akan meneliti model latihan yang cocok untuk memecahkan masalah tersebut. Latihan pencak silat di sekolah tak lepas dari media belajar yang ada di sekolah yang merupakan faktor pendukung setia kegiatan latihan. Media belajar merupakan benda yang umumnya di gunakan untuk membantu peserta didik memahami pelajaran. Salah satunya bangku, Karena bangku lebih sering kita temui, memiliki kaki untuk berdiri tegak, dan dapat digunakan sebagai tumpuan tendangan bagi siswa dalam media latihan tendangan maka bangku merupakan media latihan yang sangat efisien untuk di jadikan media latihan serangan tungkai menggunakan media belajar bangku. Hasil observasi awal di beberapa sekolah ditemukan latihan teknik dasar berupa serangan atau lainnya masih bersifat murni tanpa menggunakan media belajar bahkan media belajar yang ada di lingkungan sekitar seperti bangku, meja belajar, bola, dan lainlain tak digunakan. Mengingat betapa pentingnya media belajar dalam proses belajar, ini memicu peneliti untuk melakukan pengembangan model latihan teknik dasar serangan tungkai menggunakan media belajar yang mudah di temukan di sekolah yaitu bangku. Penelitian pengembangan

(development research) menemukan pola, urutan pertumbuhan, perubahan dan terutama memiliki maksud untuk mengembangkan bahan latihan bagi pelatih pencak silat.

METODOLOGI PENELITIAN

Pendekatan penelitian pengembangan model latihan teknik dasar ini menggunakan model penelitian dan pengembangan (Research and Development) dari Borg dan Gall (1983). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian pengembangan Latihan adalah teknik analisis kualitatif dan teknik analisis kuantitatif.

Pengembangan model dalam bidang olahraga yang dipaparkan disini adalah model yang berasal dari hasil pemikiran, masih bersifat konseptual dan pelaksanaannya terorganisir mulai dari perencanaan, pelaksanaan sampai evaluasi hasilnya. langkah – langkah penelitian dan pengembangan ditunjukkan pada gambar 1.3 berikut.



Gambar 1. langkah – langkah penggunaan Metode Research and Development (R&D)

Sumber: Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D (Bandung: Alfabeta, 2016).

1) Potensi dan Masalah Potensi dan masalah yang dikemukakan dalam penelitian harus ditunjukkan dengan data empirik. Data tentang potensi dan masalah tidak harus dicari sendiri, tetapi bisa berdasarkan laporan penelitian orang lain, atau dokumentasi laporan kegiatan dari perorangan atau instansi tertentu yang masih up to date. 2) Mengumpulkan

Informasi Setelah potensi dan masalah dapat ditunjukkan secara factual dan uptode, maka selanjutnya perlu dikumpulkan berbagai informasi yang dapat digunakan sebagai bahan untuk perencanaan produk tertentu yang diharapkan dapat mengatasi masalah tersebut. Disini diperlukan metode penelitian tersendiri. Metode apa yang akan digunakan untuk penelitian tergantung permasalahan dan ketelitian tujuan yang ingin dicapai. 3) Desain Produk Produk yang dihasilkan dalam penelitian Research and Development bermacam – macam. Dalam bidang olahraga, produk dapat bermanfaat, berkualitas, menarik, menantang, fungsional, mudah digunakan, ekonomis. 4) Validasi Desain Validasi desain merupakan kegiatan untuk menilai apakah rancangan produk, dalam hal ini sistem kerja baru secara rasional akan lebih efektif dari yang lama atau tidak. Dikatakan secara rasional, karena validasi disini masih bersifat penelitian berdasarkan pemikiran rasional, belum fakta lapangan. 5) Perbaikan Desain Setelah desain produk, divalidasi melalui diskusi dengan pakar dan para ahli lainnya, maka akan dapat diketahui kelemahannya. Kelemahan tersebut selanjutnya dicoba untuk dikurangi dengan cara memperbaiki desain. Yang bertugas memperbaiki desain adalah peneliti yang mau mengasihkan produk tersebut. 6) Uji Coba Produk Seperti telah dikemukakan, jika dalam bidang olahraga, desain produk yang telah dibuat tidak bisa langsung diuji coba dulu, tetapi harus dibuat terlebih dulu, menghasilkan peningkatan terhadap suatu fungsi tubuh. Untuk itu pengujian dapat dilakukan dengan eksperimen, yaitu membandingkan efektivitas dan efisiensi sistem kerja lama dengan yang baru. Eksperimen dapat dilakukan dengan cara membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah menggunakan sistem baru (before – after). 7) Revisi Produk Pengujian produk pada sampel yang terbatas tersebut menunjukkan bahwa kinerja sistem kerja baru ternyata yang lebih baik dari sitem lama. 8) Uji Coba Pemakaian Setelah pengujian terhadap produk berhasil, dan mungkin ada revisi yang tidak terlalu penting, maka selanjutnya produk yang

berupa model kerja baru tersebut diterapkan dalam kondisi nyata untuk lingkup yang luas. 9) Revisi Produk Revisi produk ini dilakukan apabila dalam pemakaian kondisi nyata terdapat kekurangan dan kelemahan. Dalam uji pemakaian, sebaiknya pembuat produk selalu mengevaluasi bagaimana kinerja produk dalam hal ini adalah model latihan. 10) Pembuatan Produk Massal Pembuatan produk massal ini dilakukan apabila produk yang telah diuji coba dinyatakan efektif dan layak untuk diproduksi massal.

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan berupa observasi dan telaah oleh para pakar dan dosen ahli terhadap pengembangan model yang telah di ujikan. Metode penelitian ini menggunakan metode Research and Development yaitu dengan membuat model latihan serangan tungkai pencak silat berbasis media belajar bangku bagi siswa ekstrakurikuler pencak silat SMAN 110 Jakarta.

Teknik yang digunakan dalam menganalisis model ini yaitu dengan cara peneliti mengundang para ahli atau pakar Olahraga pencak silat, kemudian para ahli melihat dan menilai sekaligus memutuskan setiap model pembelajaran yang ada, apakah termasuk model latihan serangan tungkai pencak silat berbasis media belajar bangku untuk siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 110 Jakarta cocok atau tidak. Setelah diadakan penelitian oleh para ahli dan pakar, telah diputuskan model latihan serangan tungkai pencak silat berbasis media belajar bangku untuk siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 110 Jakarta sebanyak 18 item model dengan media belajar bangku. Sebelum model latihan diaplikasikan di lapangan maka terlebih dahulu dilakukan tahap uji kelayakan untuk divalidasi oleh para pakar. Ini semua bertujuan untuk mengetahui seberapa layakah atau tidaknya model yang sedang dikembangkan ini, sehingga nantinya model ini layak dicoba. Untuk validasi atau uji kelayakan model dilakukan oleh tiga ahli.

Tabel 1. Berikut Nama Para Ahli Dalam Uji Validasi

No	Nama	Jabatan
1	Dr. Johansyah Lubis, M.Pd	Dosen Ahli Pencak Silat
2	Dr. Taufik Rihatno.	Dosen Ahli Pencak Silat
3	Abdurrauf Abdul Karim, M.Pd	Guru Pendidikan Jasmani & Pelatih Ekstrakurikuler Pencaksilat

Pada evaluasi produk awal dilakukan untuk merevisi produk yang telah dibuat, di tahapan ini memberikan masukan dalam memperbaiki dengan menganalisa dan konseptual yang nantinya akan dikurangi dan yang terpenting dalam tahap ini yaitu pengoreksian ataupun evaluasi yang berupa masukan pada rancangan model dan menjadikan sebuah pedoman dalam penelitian. Pada evaluasi ataupun masukan dalam rancangan awal ini dilakukan oleh para ahli ataupun pakar di bidang Olahraganya, dengan mengevaluasi beberapa model latihan serangan tungkai pencak silat berbasis media belajar bangku dan ahli hanya mempunyai dua pilihan yang menyatakan keefektifan layak atau tidak layak terhadap model yang dikembangkan. Berikut beberapa saran dan masukan dari para ahli yang menjadi masalah dalam penerapan model yang telah dikembangkan : 1) Posisi tumpuan dalam model serangan tungkai posisi duduk lebih diperhatikan lagi. 2) Pada tendangan balik melewati bangku harus lebih hati hati ketika menarik kaki kembali, kaki bisa menyangkut bangku 3) Tinggi bangku harus sesuai dengan model 4) Angkatan kaki tendangan jejek lebih dilihatkan lagi banyak.

KESIMPULAN

Berdasarkan observasi lapangan pada Berdasarkan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa : Disimpulkan bahwa model latihan teknik dasar serangan tungkai pencak silat berbasis media belajar ini layak dan dapat

digunakan untuk siswa/I SMA Negeri 110 Jakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas, Sujiono, 2009., Pengantar Statistik Pendidikan, Jakarta: Rajawali Pers.,
- Damadi, Hamid, 2011., Metode Penelitian Pendidikan, Bandung: Alfabeta.,
- Dimit dan Mujiono, 2006., Belajar dan Pembelajaran, Jakarta: Rineka Cipta.,
- Duludu Ummysalam A.T.A, 2017., Kurikulum Bahan dan Media Pembelajaran, Jakarta: Budi Utama,
- E Mulyasa, 2016., Menjadi Guru Profesional, jogja: rosda,
- Lubis, Johansyah dan Hendro Wardoyo, 2014., Pencak Silat edisi kedua, Jakarta: Rajawali Sport,
- Made, I Tegeh, I Nyoman Jampel dan Ketut Pudjawan, 2014., Model Penelitian Pengembangan, Yogyakarta: Graha Ilmu,
- Muska Mosston and Sara Ashworth, 2004., *Teaching Physical Education*, New York: Mark Millian College Publishing Company Inc,
- O'ong Maryono, 2000., Pencak Silat Merentang Waktu, Yogyakarta: Yayasan Galang, Cetakan Kedua,
- Ratna Wilis, 2006., Teori – Teori Belajar & Pembelajaran, Jakarta: Erlangga
- Slamet Haryadi, Kotot R, 2003.. Teknik Dasar Pencak Silat Tanding, Jakarta: Dian Rakyat,
- Sugiyono, 2011., Motode Penelitian Pendidikan, pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D, Bandung: Alfabeta,
- Walter, R Borg and Meredith D Gall. *Education Research: An Introduction* 4th Edition. New York: Logman Inc, 1983.