

## **Model Latihan Tendangan lurus Pencak Silat Berbasis Media Belajar Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMPN 88 Jakarta**

**Fikri Fadhil Fauzan<sup>1</sup>, Johansyah Lubis<sup>2</sup>, Wahyuningtyas Puspitorini<sup>3</sup>**

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta  
Mediacenter.fio@unj.ac.id

### **Abstrak**

Penelitian ini di latar belakang bahwa Pencak Silat adalah budaya asli bangsa Indonesia yang harus dilestarikan dan terus dikembangkan. Dilihat dari latihan siswa ekstrakurikuler pencak silat SMPN 88 Jakarta dimana siswa melakukan latihan dengan secara klasikal atau bersama sama dan tanpa menggunakan media tambahan, tampak terlihat siswa tidak fokus dalam melakukan latihan gerakan teknik tendangan lurus, siswa sering tidak serius dalam melakukan teknik tendangan yang tidak maksimal, sehingga bentuk tendanganpun tidak terbentuk dengan baik dan tujuan latihanpun tidak tercapai dengan baik. peneliti membuat model latihan tendangan lurus berbasis media belajar yang bertujuan untuk mengetahui model model latihan tendangan lurus pencak silat yang efektif dengan berbasis media belajar. Model ini diciptakan dengan menggunakan beberapa media diantaranya dengan menggunakan sabuk, kursi, hoop, thoya, bola, rubber, katrol atau perpaduan dari beberapa media tersebut. Penelitian ini dilakukan dengan mencari informasi dari beberapa sumber seperti pelatih terlebih dahulu untuk mengetahui masalah apa yang dihadapi pelatih dan siswa-siswi dalam melakukan teknik dasar pencak silat, maka peneliti membuat produk yang layak, kemudian divalidasi oleh 3 ahli pencak silat. Selanjutnya, model ini diuji pada siswa ekstrakurikuler SMPN 88 Jakarta pada bulan juli dengan total 20 orang dan teknik analisis data menggunakan statistik uji-t dan validitas ahli. Hasil akhir adalah bahwa model latihan tendangan lurus pencak silat berbasis media belajar layak efektif untuk digunakan pada siswa ekstrakurikuler Pencak silat di SMPN 88 Jakarta.

***Kata Kunci:*** model latihan tendangan lurus, pencak silat, media belajar

### Abstract

*This research in the background of Pencak Silat is a native Indonesian culture that must be preserved and continuously developed. Assess student who is joining Pencak silat exercises at SMPN 88 Jakarta. Where we found students were doing classical or joint exercises without using additional media, it seems that students did not focus on doing technical movement exercises, students often make a joke, so they perform techniques that are not optimal, so the shape of the kick is not made correctly, and the aim of the training isn't working well. The researcher made a learning model of a straight kick based on learning media that designed to learn an effective Pencak silat straight motion training model with learning-based media. This model made by utilizing some of the media provided by using a belt, chair, circle, thoya, ball, rubber, pulley, or a combination of some of these media. The first step in this research was seeking information from several sources such as trainers who teach the students who have problems in conducting basic Pencak silat techniques, the researchers made a decent product, then validated by three martial arts experts. Furthermore, this model released to extracurricular students of SMPN 88 Jakarta in July with a total of 20 people and data analysis techniques using t-test statistics and expert validity. The final result is that the Pencak silat straight kick training model based on practical learning media is used effectively for Pencak silat extracurricular students at SMPN 88 Jakarta.*

*Keywords: straight kick, training model, Pencak silat, learning media*

### PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan cabang olahraga beladiri bangsa Indonesia yang dikenal sejak jaman nenek moyang. Seiring dengan perkembangan dan kemajuan zaman. Maksud dan tujuan pelajaran bela diri kepada peserta didik yaitu, agar peserta didik mengenal olahraga beladiri dan mampu membela dirinya apabila mendapat gangguan yang membahayakan dirinya.

Berdasarkan jenisnya serangan dalam pencak silat dibedakan menjadi dua yaitu pukulan, dan tendangan, dimana tendangan terdiri dari tendangan lurus, tendangan samping, tendangan sabit, tendangan berputar serta sapuan. (Johansyah, 2014)

Tendangan lurus yaitu tendangan yang menggunakan ujung kaki dengan tungkai lurus. Tendangan ini mengarah kedepan pada sasaran dengan meluruskan tungkai sampai ujung kaki. Bagian kaki yang kena saat menendang adalah pangkal bagian

dalam jari-jari kaki. Posisi badan menghadap kesasaran (kriswanto 2015)

Kata media berasal dari bahasa latin medium yang secara harfiah berarti 'tengah', 'perantara', atau 'pengantar' dan merupakan bentuk jamak dari kata medium yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar. Media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan minat serta perhatian siswa sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi (Nunu, 2012)

Belajar merupakan sebuah proses yang kompleks yang terjadi pada semua orang dan berlangsung seumur hidup, sejak dia masih bayi (bahkan dalam kandungan) hingga keliatan nanti. Salah satu pertanda bahwa seseorang telah belajar sesuatu adalah adanya perubahan tingkah laku dalam dirinya. Tingkah laku tersebut

menyangkut baik perubahan yang bersifat pengetahuan (kognitif) dan keterampilan (psikomotor) maupun yang menyangkut nilai dan sikap (afektif) (Samsudin 2008)

Media belajar secara umum dapat diartikan sebagai alat atau sarana komunikasi untuk menyampaikan informasi dari suatu pihak ke pihak lain. (Samsudin 2008)

Secara umum, penelitian diartikan sebagai suatu proses pengumpulan analisis data yang dilakukan secara sistematis dan logis untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu. Pengumpulan data dan analisis data menggunakan metode-metode ilmiah, baik yang bersifat kuantitatif ataupun kualitatif, eksperimental atau noneksperimental interaktif atau non interaktif. (Sugiyono 2010)

Ditinjau dari pelaksanaan latihan ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 88 Jakarta, dilaksanakan secara konvensional, pelatih menjelaskan teknik tendangan lurus, memberikan contoh tendangan lurus dan selanjutnya memberi aba-aba kepada anak-anak untuk melakukan tendangan lurus yang dilakukan secara bersama-sama dan tanpa menggunakan tambahan media baru. Dari yang dilakukan secara konvensional ini ternyata sebagian anak kurang senang, anak merasa jenuh dan bosan, anak justru bercanda dengan teman lainnya, selain itu gerakan tendangan lurus yang dihasilkan oleh anak tidak terbentuk dengan baik dan kurang akurat kondisi demikian mengakibatkan tujuan latihan tidak tercapai.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi pada siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMPN 88 Jakarta maka peneliti membuat model latihan tendangan lurus berbasis media belajar, karena pada dasarnya anak akan lebih fokus dan lebih tertarik untuk belajar atau latihan ketika ada media.

## METODE

Penelitian dan pengembangan (*research and development / RND*) merupakan penelitian yang tidak digunakan untuk menguji teori. Penelitian ini lebih ditekankan pada upaya untuk menghasilkan sesuatu, mengujinya dilapangan, mervisinya sampai hasil yang diperoleh diperoleh dipastikan sudah memuaskan. (Gumanti 2016) yang akan menghasilkan produk berupa model latihan. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah membuat model latihan *tendangan lurus pencak silat* Berbasis media belajar

Subjek penelitian adalah siswa ekstrakurikuler pencak silat sebanyak 20 orang. Penelitian yang dilakukan ini menggunakan metode *Research & Development* untuk mengembangkan dan memvalidasi produk berupa model *latihan tendangan lurus pencak silat berbasis media belajar* siswa ekstrakurikuler pencak silat SMPN 88 Jakarta.

Menurut Sugiyono (2008) ada sepuluh langkah-langkah dalam penelitian dan pengembangan antara lain :

### 1. Potensi dan Masalah

Potensi dan masalah adalah langkah awal dalam penelitian dan pengembangan meliputi analisis kebutuhan yang bertujuan agar pada saat penelitian sesuai dengan keadaan penelitian, selanjutnya studi pustaka untuk mengetahui referensi kuat atau dapat dipertanggung jawabkan, lalu studi literatur dibutuhkan dalam penelitian pengembangan ini, observasi lapangan dengan melihat secara langsung kebutuhan siswa terkait model yang akan diterapkan.

### 2. Pengumpulan Data

setelah potensi dan masalah dapat ditunjukkan secara faktual dan *up to date*. Pengumpulan Informasi ini mencakup perencanaan penelitian antara lain : tujuan khusus pada penelitian dan pengembangan ini adalah produk yang ingin dicapai. Maka informasi dalam merencanakan penelitian pengembangan ini harus tepat sehingga

produk yang diuji sesuai dengan yang ingin dicapai

### **3. Desain Produk**

Dalam tahap ini adalah membuat produk awal berupa ide dengan konsep model – model pembelajaran teknik dasar tendangan lurus berbasis media belajar sebanyak 33 Model ajaran. Dalam pembuatan model – model pembelajaran yang dikembangkan peneliti melakukan konsultasi dengan ahli/pakar yaitu dosen ahli pencak silat dan pelatih pencaksilat ekstrakurikuler SMPN 88 Jakarta.

### **4. Validasi Desain**

Tahap validasi desain adalah melakukan uji coba lapangan menggunakan subjek untuk melihat tingkat kebermaknaan produk yang dibuat serta memberikan lebar telaah model pembelajaran teknik dasar berbasis media belajar tersebut kepada ahli/ pakar yaitu dosen ahli, pelatih perguruan pencaksilat. untuk menelaahnya. Setiap pakar diminta untuk menilai serta memvalidasi berupa surat keterangan yang sebagai bukti tentang menyetujui teknik tersebut mengkaji referensi – referensi supaya biasa menghasilkan model pembelajaran serangan tungkai pencaksilat yang sesuai dengan kebutuhan.

### **5. Revisi Produk**

Tahap ini dilakukan berdasarkan masukan – masukan hasil validasi dari dosen ahli pencak silat dan pelatih ekstrakurikuler pencak silat, dari hasil telaah pakar maka akan dilakukan perbaikan model – model pembelajaran teknik dasar tendangan lurus pencaksilat berbasis media belajar.

### **6. Uji coba produk**

dilakukan uji coba produk pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMPN 88 Jakarta

### **7. Revisi produk**

yaitu melakukan revisi produk berdasarkan dari para ahli Pencak silat serta hasil uji lapangan.

### **8. Uji coba produk**

pemakaian pada tahap ini peneliti melibatkan lebih banyak siswa ekstrakurikuler pencak silat yang terlibat..

### **9. Revisi produk**

yang dilakukan terhadap produk akhir dari model latihan tendangan lurus berbasis media belajar berdasarkan saran para ahli pencak silat serta berdasarkan uji coba lapangan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Hasil Model Latihan**

Hasil dari model latihan tendangan lurus berbasis media belajar yang di uji cobakan pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMPN 88 Jakarta dibuat dalam bentuk buku. Dari buku tersebut memberikan berbagai macam model latihan yang sudah di uji cobakan agar menarik dan mempermudah siswa dalam menerapkan latihan khususnya teknik tendangan lurus, dari model yang telah dibuat diharapkan siswa dapat menguasai teknik tendangan lurus.

### **1. Analisis Kebutuhan**

Gambaran keseluruhan dari tujuan umum analisis kebutuhan, yaitu seberapa besar siswa menguasai teknik tendangan lurus pencak silat (1) seberapa penting pengembangan model latihan tendangan lurus agar siswa lebih menguasai teknik tendangan lurus. Berdasarkan tujuan umum maka dilakukan survey dengan metode wawancara.

### **B. Model Final**

Dari beberapa model yang sudah melawati telaah para ahli terdapat 32 model yang layak untuk diujicobakan dan digunakan dalam latihan sebagai berikut:

1. *Past The Belt*
2. *Past The Chair*
3. *Past The Hoop*
4. *Past the thoya*
5. *Kick The Ball*
6. *Kick With Rubber*
7. *Kick With Pulley*
8. *Rubber And Past The Belt*
9. *Rubber And Past The Chair*

10. *Rubber And Past The Hoop*
11. *Rubber And Past The Thoya*
12. *Rubber And Kick The Ball*
13. *Rubber And Kick The Punching Pad*
14. *Past The Belt And Kick The Ball*
15. *Past The Chair And Kick The Ball*
16. *Past The Hoop And Kick The Ball*
17. *Past The Thoya And Kick Tge Ball*
18. *Past The Belt And Kick The Punching Pad*
19. *Past The Chair And Kick The Punching Pad*
20. *Past The Hoop And Kick The Punching Pad*
21. *Past The Thoya And Kick The Punching Pad*
22. *Rubber Past The Belt And Kick The Ball*
23. *Rubber Past The Chair And Kick The Ball*
24. *Rubber Past The Hoop And Kick The Ball*
25. *Rubber Pas The Thoya And Kick The Ball*
26. *Rubber Past The Belt And Kick Punching Pad*
27. *Rubber Past The Chair And Kick Punching Pad*
28. *Rubber Past The Hoop And Kick The Punching Pad*
29. *Rubber Past the Thoya And Kick Punching Pad*
30. *Pulley Past The Belt And Kick The Punching Pad*
31. *Pulley past the hoop and kick punching pad*
32. *Pulley Past The Belt And Kick The Ball*
33. *Pulley Past The Hoop And Kick The Ball*

### C. Kelayakan Model

Melakukan uji kelayakan oleh dua dosen ahli pencak silat dan satu pelatih pencak silat. Dengan hasil 32 model dinyatakan layak (valid) dan 1 model dinyatakan tidak valid

### D. Efektifitas Model

Tabel 1 Uji Coba Skala Besar

No	Instrumen	Skor Akhir	Skor Maksimal	%	Keterangan
1	kemudahan	940	1120	83.93	sangat mudah
2	kemenarikan	956	1120	85.36	sangat menarik

Dari data di atas dapat diperoleh nilai dari kemudahan sebesar 83.93%, dan kemenarikan sebesar 85.36 yang berarti bahwa model yang dikembangkan sangat mudah dan sangat menarik.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa model latihan tendangan lurus pencak silat berbasis media belajar ini layak dan dapat digunakan untuk siswa ekstrakurikuler pencak silat SMPN 88 Jakarta. Sebanyak 32 model latihan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Johansyah Lubis, Hendro wardoyo. (2014). *Pencak Silat Edisi Kedua*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Kiswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat Sejarah dan Pengembangan Pencak Silat Teknik-teknik Dalam Pencak silat pengetahuan dasar pertandingan pencak silat*. Yogyakarta: Pustaka Baruprees.
- Ary Gumanti, Yunidar Syahrudin. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Mahnun.Nunu.(2012). Media Pembelajaran (Kajian terhadap Langkah-langkah Pemilihan Media dan Implementasinya dalam Pembelajaran). Dalam Jurnal Pemikiran Islam; Vol. 37, No. 1: 27.
- Mudhofir. (1993). *Teknologi Intruksional*, Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Samsudin (2008) *Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Prenada Media Grup
- Sugiono. 2008. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.