

Model Pemanasan Pencak Silat Berbasis Permainan pada Siswa SMA

Deden Rohman,¹✉ Taufik Rihatno¹, Mustara Musa¹

¹ Universitas Negeri Jakarta

Jl. Pemuda, No. 10, Rawamangun, RT.8/RW.5, Rawamangun, Kec. Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta, Indonesia, 13220

DOI: 10.21009/jpja.v7i01.54981

Article History

Submitted : Maret 2024

Accepted : April 2024

Published : Mei 2024

Keywords

Model, Pemanasan, Pencak Silat, Permainan, Pada Siswa SMA

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuat model pemanasan pencak silat berbasis permainan pada siswa SMA. Metode yang digunakan merupakan metode Research & Development (R&D) untuk memvalidasi produk berupa model pemanasan pencak silat berbasis permainan pada siswa SMA. Pada penelitian ini terdapat 5 tahapan yaitu : Analysis, Design, Development, Implementation dan Evaluasi. Dalam studi penelitian ini diverifikasi oleh 1 ahli pembelajaran, 1 ahli pencak silat dan 1 guru Pendidikan jasmani. Uji validasi yang digunakan adalah tes pembenaran ahli, di mana model pemanasan yang telah dibuat dan dikembangkan diuji terlebih dahulu, kemudian dikonsultasikan dan dinilai oleh para ahli. Verifikasi oleh para ahli menghasilkan model pemanasan pencak silat berbasis permainan pada siswa SMA. Model pemanasan pencak silat berbasis permainan pada siswa SMA dikembangkan agar lebih bervariasi dan inovatif. Kegunaan dari model pemanasan yang dikembangkan ini adalah sebagai model pemanasan pencak silat berbasis permainan pada siswa SMA, yang dapat digunakan bahan referensi bagi para pendidik untuk diterapkan didalam mempersiapkan kondisi fisik siswa untuk mengikuti pembelajaran, serta motivasi guru Pendidikan jasmani untuk mengembangkan potensi dalam diri siswa untuk lebih aktif dalam meningkatkan gerak dasar siswa.

Abstract

Models, Warm-up, Pencak Silat, Games, for High School Students.

The aim of this research is to create a game-based pencak silat warm-up model for high school students. The method used is the Research & Development (R&D) method to validate the product in the form of a game-based pencak silat warm-up model for high school students. In this research there are 5 stages, namely: Analysis, Design, Development, Implementation and Evaluation. In this research study, it was verified by 1 learning expert, 1 pencak silat expert and 1 physical education teacher. The validation test used is an expert justification test, where the heating model that has been created and developed is tested first, then consulted and assessed by experts. Verification by experts resulted in a game-based pencak silat warm-up model for high school students. The game-based pencak silat warm-up model for high school students was developed to be more varied and innovative. The use of the warm-up model developed is as a game-based pencak silat warm-up model for high school students, which can be used as reference material for educators to apply in preparing students' physical condition to take part in learning, as well as motivating physical education teachers to develop potential in students to more active in improving students' basic movements.

✉ Corresponding author :

Alamat : Jakarta, Indonesia

E-mail : dedenrohman124@gmail.com

PENDAHULUAN

Pencak Silat berasal dari budaya manusia Indonesia untuk mempertahankan eksistensi dan integritasnya terhadap lingkungannya dan alam sekitarnya. Tujuan Pencak Silat adalah untuk mencapai keselarasan hidup dan meningkatkan iman dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa (Sudiana & Sepyanawati, 2017). Dalam Pencak Silat, ada empat kategori: tanding, tunggal, ganda, dan regu. Kategori regu adalah jenis keterampilan yang kompleks yang terdiri dari berbagai macam gerak jurus tangan kosong. Menurut buku peraturan pertandingan Pencak Silat, kategori seni beregu adalah pertandingan yang menampilkan tiga pesilat dengan wirama, wiraga, dan wirasa secara benar, tepat, dan mantap memperagakan kemahiran mereka dalam jurus baku regu.

Jenis teknik tendangan ada berbagai macam, menurut Johansyah (2004: 26), termasuk tendangan lurus, tendangan tusuk, tendangan kepret, tendangan jejag, tendangan gajul, tendangan T, tendangan celorong, tendangan belakang, tendangan kuda, tendangan taji, tendangan sabit, tendangan baling, tendangan bawah, dan tendangan gejjig. Meskipun demikian, tidak semua dari tendangan-tendangan tersebut digunakan dalam pertandingan. Salah satu teknik tendangan yang digunakan dalam rangkaian gerak kategori regu adalah tendangan baling. Dalam kategori regu teknik tendangan baling digunakan dua kali yaitu pada jurus delapan dan jurus dua belas. Berdasarkan penilaian pada saat pertandingan, tendangan baling merupakan salah satu teknik tendangan yang penting dalam kategori regu, karena tendangan baling yang terdapat pada jurus dua belas atau pada akhir rangkaian gerak dapat dikatakan sebagai titik penilaian yang krusial, penampilan rangkaian gerak kategori regu bisa mendapat penilaian yang baik apabila teknik tendangan baling ini dapat di tampilkan dengan baik dan benar.

Tendangan baling ini termasuk sebagai salah satu tendangan dengan teknik yang sulit, karena ketika melakukan teknik tendangan baling membutuhkan koordinasi

yang baik antara pandangan, posisi kaki, posisi lengan, dan posisi badan agar tercipta tendangan baling dengan bentuk yang benar.

Ekstrakurikuler Pencak Silat adalah tempat di mana siswa dapat berolahraga, belajar, dan melakukan kegiatan olahraga di luar kelas melalui kegiatan latihan. Ekstrakurikuler Pencak Silat adalah untuk menumbuhkan bakat, minat, dan keterampilan siswa sehingga mereka dapat menjadi lebih percaya diri dan kreatif, yang merupakan potensi sumber daya manusia yang harus di bina dan dikembangkan. Apabila program olahraga di lembaga pendidikan dioptimalkan, akan ada banyak olahragawan yang akan muncul.

Pencak Silat SMA Negeri 8 Kota Bogor sering melahirkan atlet silat yang berprestasi di tingkat daerah, provinsi, dan nasional. Namun jika di tinjau lebih jauh, di ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 8 Kota Bogor ini, prestasi di kategori seni terkhusus di ketegori regu masih sangat kurang dibandingkan dengan prestasi kategori tanding. Berdasarkan hasil observasi secara langsung, dengan melihat penampilan siswa kategori regu ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 8 Kota Bogor pada saat latihan dan kejuaraan, peneliti menemukan adanya permasalahan, permasalahan yang dialami siswa kategori regu yang ada di ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 8 Kota Bogor yaitu, memiliki keterampilan melakukan teknik tendangan baling yang kurang baik, seperti bentuk tendangan yang belum benar karna kurangnya koordinasi antara pandangan, lengan, kaki dan badan. Permasalahan ini yang menyebabkan kurang sempurna nya peragaan rangkaian gerak siswa kategori regu di ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 8 Kota Bogor, sehingga prestasi yang dicapai juga kurang optimal.

Mengingat pentingnya teknik tendangan baling tersebut dan untuk mencapai prestasi yang lebih baik lagi, maka peneliti berupaya untuk memecahkan masalah yang ada pada siswa ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 8 Kota Bogor. Peneliti ingin memberikan sesuatu perbaikan dengan alasan tendangan baling adalah teknik tendangan yang mempunyai tingkat kesulitan yang cukup sulit dan merupakan teknik tendangan yang dapat membantu membuat penampilan rangkaian gerak kategori regu menjadi sempurna dan mendapatkan penilaian yang baik. Salah satu cara untuk memperbaiki teknik tendangan baling agar baik dan benar, terutama bentuk tendangan yang belum benar karna

kurangnya koordinasi antara pandangan, lengan, kaki dan badan dilakukan dengan melalui resistance band yang digunakan sebagai alat bantu latihan untuk memperbaiki bentuk tendangan baling.

Resistance band adalah alat modalitas latihan yang terdiri dari dua tali pengikat yang menggunakan berat badan sendiri sebagai beban (Mayha, 2017). Resistance band dapat memperkuat otot tubuh manusia, memperkuat stabilitas sendi, mempekuat ligament, dan stabilitas sekelompok otot, latihan resistance band juga dapat melatih keseimbangan (Firdausi, 2024). Alasan memilih resistance band sebagai alat bantu latihan dalam penelitian ini karena, alat ini dapat digunakan untuk membantu melatih keseimbangan, kelenturan dan kestabilan gerak sebagai dasar untuk menunjang bentuk tendangan baling yang baik dan benar. Kelebihan dari resistance band ini adalah praktis mudah dibawa kemana-mana, alatnya mudah di dapat dan memudahkan pengguna untuk berlatih dimana saja.

Gerak keterampilan adalah gerak yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar. Seseorang yang mampu melakukan gerak keterampilan dengan baik dapat dikatakan terampil (Widiastuti, 2015). Dalam hal ini siswa dilatih agar dapat mengkoordinasikan dan mengontrol tubuhnya melalui proses belajar keterampilan tendangan baling pada pencak silat. Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah yang muncul adalah apakah media resistance band dapat meningkatkan keterampilan tendangan baling pada siswa ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 8 Kota Bogor.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 8 Kota Bogor. Penelitian dilaksanakan sebanyak 1 siklus dengan 18 pertemuan, pada tanggal 12 Mei – 9 Juni 2024 setiap hari Selasa, Kamis, Jumat dan Minggu. Metode penelitian yang digunakan untuk penelitian ini adalah action research dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Teknik pengambilan

sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu dengan jumlah sampel 20 siswa terdiri dari 9 siswa putri dan 11 siswi putri. Sumber data dalam penelitian ini adalah pengamatan peneliti sendiri, kolaborator, dan siswa ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 8 Kota Bogor. Data dari penelitian ini berupa : (1) tes awal dan hasil latihan melalui tes akhir pada siklus I, (2) catatan lapangan, (3) dokumentasi.

Instrument penilaian yang digunakan adalah tes tendangan baling. Tes tendangan baling pencak silat dilakukan untuk mengevaluasi kemampuan atlet. Tes meliputi keterampilan sikap awal, gerakan yang dilakukan, dan gerakan lanjutan. Penilaian dimulai dengan pandangan, posisi lengan, posisi kaki dan posisi badan, serta koordinasi gerakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan tes awal dilakukan peneliti kepada siswa ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 8 Kota Bogor yang berjumlah 20 siswa, yang terdiri dari 9 siswa putra dan 11 siswi putri, kegiatan tes awal ini dilaksanakan pada tanggal 12 Mei 2024. Kegiatan tes awal ini dilaksanakan untuk mengukur kondisi awal kemampuan atlet terhadap teknik tendangan baling. Hasil tes awal menunjukkan bahwa, dari 20 siswa yang mengikuti tes awal, belum ada siswa yang mampu mencapai nilai maksimal dan dinyatakan belum lulus atau belum berhasil, karena mendapatkan nilai kurang dari 100 dengan rata-rata nilai 94,35. Adapun hasil tes awal sebagai berikut: nilai terendah 89 dan nilai tertinggi 98. Hasil tes siswa ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 8 Kota Bogor dapat dilihat dalam tabel distribusi dan diagram pie di bawah ini:

Tabel 1. Hasil Tes Awal Tendangan Baling

No.	Nilai	Frekuensi	Relatif (%)
1.	89 – 90	1	5%
2.	91 – 92	4	20%
3.	93 – 94	6	30%
4.	95 – 96	4	20%
5.	97 - 98	5	25%
6.	99 - 100	0	0%
Jumlah		20	100%

Dari tabel dan diagram di atas terlihat bahwa, dari 20 siswa yang mengikuti tes awal tendangan baling belum ada siswa yang mencapai rentang nilai 99 – 100. Adapun deskripsi tes awal

tendangan baling sebagai berikut: 5 siswa masuk rentang nilai 97 – 98 atau 25%, 4 siswa masuk rentang nilai 95 – 96 atau 20%, 6 siswa masuk rentang nilai 93 – 94 atau 30%, 4 siswa masuk rentang nilai 91 – 92 atau 20%, dan 1 siswa masuk rentang nilai 89 – 90 atau 5%. Setelah dilakukan tes awal, peneliti pada siklus I memberikan materi latihan untuk meningkatkan keterampilan tendangan baling, sebagai berikut:

Pertemuan 2 – 5 : Pada pertemuan 2 – 5 ini diawali dengan siswa melakukan pemanasan (*warming up*), kemudian masuk ke dalam materi latihan yaitu melakukan latihan split depan kemudian berdiri lalu mengayunkan kaki ke atas, menggunakan media *resistance band* yang satu sisi nya di ikat di kaki belakang saat melakukan split, dan satu sisi nya lagi di pegang oleh teman nya. Dilakukan secara bergantian sebanyak 10 repetisi x 5 set.

Pertemuan 6 – 9 : Pada pertemuan 6 – 9 ini diawali dengan siswa melakukan pemanasan (*warming up*), kemudian masuk ke dalam materi latihan yaitu melakukan latihan memutar badan 360 derajat dengan posisi kaki menyilang dan lutut saling bertemu, dilanjutkan dengan mengangkat kaki setinggi 90 derajat dan ditahan selama 3 detik, menggunakan media *resistance band* yang satu sisi nya berada di pinggang atlet yang melakukan gerakan dan satu sisi lagi berada di pinggang teman nya. Dilakukan secara bergantian sebanyak 10 repetisi x 5 set.

Pertemuan 10 – 13: Pada pertemuan 10 – 13 ini diawali dengan siswa melakukan pemanasan (*warming up*), kemudian masuk ke dalam materi latihan yaitu melakukan latihan menendang ke arah samping dengan cara melingkar ke arah luar

dengan perkenaan tumit luar ke arah sasaran, menggunakan media *resistance band* yang satu sisi nya di ikat di kaki yang di pakai menendang dan satu sisi nya lagi di pegang oleh teman nya, dengan catatan kaki yang digunakan untuk menendang tidak boleh turun menyentuh lantai. Dilakukan secara bergantian sebanyak 10 repetisi x 5 set.

Pertemuan 14 – 17 : Pada pertemuan 14 – 17 ini diawali dengan siswa melakukan pemanasan (*warming up*), kemudian masuk ke dalam materi latihan yaitu melakukan latihan tendangan baling secara keseluruhan, menggunakan media *resistance band* yang satu sisi nya di ikat di kaki yang digunakan untuk menendang dan satu sisi nya lagi di sampirkan di bahu. Dilakukan sebanyak 10 repetisi x 5 set.

Setelah diberikan tindakan latihan yang dilakukan pada siklus I ini, peneliti melakukan tes akhir dan telah melihat adanya peningkatan yang signifikan serta telah tercapainya tujuan yang ingin dicapai pada keterampilan teknik tendangan baling siswa ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 8 Kota Bogor. Hasil tes siklus I sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Hasil Tes Siklus I Tendangan Baling

No.	Nilai	Frekuensi	Relatif (%)
1.	89 – 90	0	0%
2.	91 – 92	0	0%
3.	93 – 94	0	0%
4.	95 – 96	0	0%
5.	97 - 98	0	0%
6.	99 - 100	20	100%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan data tabel dan diagram di atas, maka dapat dilihat bahwa 20 siswa telah masuk dan mencapai nilai di rentang 99 - 100 atau 100% dari jumlah seluruh siswa yang mengikuti tes tendangan baling siklus I. Hasil dari siklus I ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan tes awal. siswa yang dinyatakan lulus atau berhasil pada tes awal adalah tidak ada, sedangkan pada tes siklus I siswa yang dinyatakan lulus atau berhasil adalah 20 siswa yang berada pada rentang nilai 99 - 100 atau 100% dari jumlah 20 siswa yang di teliti. Hasil

dari peningkatan siklus I dapat dibuktikan juga dengan uji T berhubungan antara tes awal dan tes siklus I dibawah ini:

Tabel 3. Hasil Atlet Berhasil dan Belum Berhasil

Tes Awal		Tes Akhir	
Siswa Belum Berhasil	Siswa Berhasil	Siswa Belum Berhasil	Siswa Berhasil
20	0	0	20

Berdasarkan hasil tes pada siklus I, peneliti dan kolaborator menyimpulkan bahwa atlet mengalami peningkatan dari hasil tes awal yang telah dilakukan dan target yang di tetapkan telah tercapai, maka peneliti dan kolabor menyudahi penelitian ini

SIMPULAN

Peningkatan hasil keterampilan tendangan baling melalui media resistance band pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 8 kota Bogor terlihat sangat signifikan, hal ini menunjukkan bahwa media resistance band dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan tendangan baling dengan hasil yang progresif. Media resistance band sangat berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan tendangan baling pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 8 kota Bogor

DAFTAR PUSTAKA

Arifin, Z 2015, 'Aktivitas pemanasan dan pendinginan pada siswa ekstrakurikuler olahraga di SMP negeri se-kecamatan', *Journal of Physical Education , Sport, Health and Recreations*, vol.4, no.2, hlm. 1567-1573.

Auvisena, Ulfa, A., Sifa, L., Wardani, Kusuma, E., Afifah, Umi, N., Salzabila, Alicia, P., Annabela, Y., Rahma, Azhar, S., & Hanifah, Sofia, A. (2023). *ModelModel Pembelajaran di Era Merdeka Belajar*. Cahya Ghani Recovery.

Erwin Setyo. (2015). *Pencak Silat dan Perkembangan Sejarah Pencak Silat, Teknik teknik dalam Pencak Silat, Pengetahuan Dasar Pencak Silat*.

Yogyakarta: Pustaka Baru Press

Fadillah, M. (2017). *Buku Ajar Bermain& Permainan Anak Usia Dini*. Prenadamedia Group.

Goh, A. (2023). *Fun Start Move Smart, Learning to Move, Moving to Learn*. Sport Singapore.

Hanief, Y. N. (2017). Membentuk gerak dasar pada siswa sekolah dasar melalui permainan tradisional. *Journal of Sportif*, 1(1), 60-73.

Norvan Ardy, 2018. *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Gava Media

Nugraha, B. (2015). Pendidikan jasmani olahraga usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1).

Permainan Bilangan untuk Peningkatan 8 Gerak Dasar Lokomotor Siswa Kelas 3 Sekolah Dasar. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(3), 3437– 3448.

Rayanto, Hari, Y., & Sugianti. (2020). Penelitian Pengembangan Model ADDIE dan R2D2: Teori dan Praktek. Lembaga Academic & Research Institute.

Siti Nur Hayati, & Putro, K. Z. (2021). Bermain Dan Permainan Anak Usia Dini. *Generasi Emas*, 4(1), 52–64.

Utama, A. B. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal pendidikan jasmani indonesia*, 8(1).

Vanagosi, K. D. (2016). Konsep gerak dasar untuk anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(1), 72-79.