

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN TENDANGAN BALING MELALUI MEDIA RESISTANCE BAND PADA SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT

Putri Maharani¹✉, Taufik Rihatno¹, Dwi Indra Kurniawan¹, Herman Chaniago¹

¹ Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia.

DOI: 10.21009/jpja.v6i01.55234

Article History

Submitted : Maret 2023
Accepted : Mei 2023
Published : Mei 2023

Keywords

Tendangan Baling;
Pencak Silat;
Penelitian Tindakan
Kelas

Baling Kick; Pencak
Silat; Action
Research

Abstrak

Penelitian ini berfokus pada teknik tendangan baling yang bertujuan untuk mengetahui peningkatan keterampilan tendangan baling melalui alat bantu latihan berupa resistance band. Penelitian ini menggunakan metode action research dan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Penelitian ini dilakukan pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Kota Bogor yang berjumlah 20 siswa yang terdiri dari 9 siswa laki-laki dan 11 siswa perempuan. Dalam penelitian ini peneliti mengumpulkan data melalui tes tendangan baling, instrumen tes yang digunakan dibagi menjadi 6 tahap dan terdapat 24 aspek penilaian yang telah divalidasi oleh 3 orang pakar di bidang pencak silat. Penelitian ini menggunakan 1 siklus yang terdiri dari 16 kali pertemuan. Dalam penelitian ini diperoleh hasil sebagai berikut, nilai rata-rata pada saat tes awal sebesar 94,35, kemudian pada siklus I nilai rata-rata sebesar 100, tidak ada siswa yang berhasil pada tes awal atau 0%, kemudian keberhasilan siswa pada saat tes siklus I sebanyak 20 siswa atau 100%. Pada hasil tes siklus I terlihat adanya peningkatan yang signifikan dan telah mencapai target yang ditetapkan.

Abstract

This research focuses on the baling kick technique which aims to determine the improvement of baling kick skills through training aids in the form of resistance bands. This research uses the action research method and the sampling technique used is purposive sampling. This research was conducted on extracurricular students at SMA Negeri 8 Kota Bogor, totaling 20 students, consisting of 9 male students and 11 female students. In this study, researchers collected data through a baling kick test, the test instruments used were divided into 6 stages and there were 24 assessment aspects that had been validated by 3 experts in the field of pencak silat. This research used 1 cycle consisting of 16 meetings. In this study, the following results were obtained, the average score during the initial test was 94.35, then during the first cycle the average score was 100, no students were successful at the initial test or 0%, then the success of students during the first cycle test was 20 students or 100%. In the results of the first cycle test, it was seen that there was a significant improvement and had reached the specified

✉ Corresponding author :
Alamat : Jakarta, Indonesia
E-mail : pmaharani137@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 esktrakurikuler 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 pencak silat.

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

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

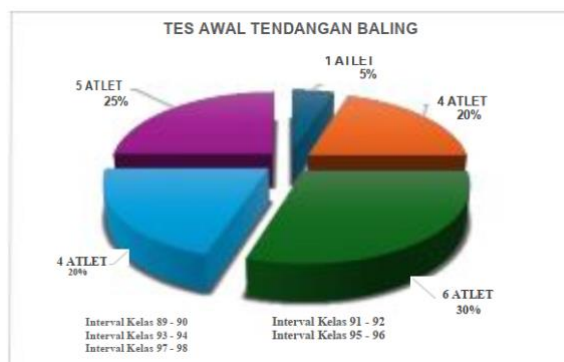
untuk mengevaluasi kemampuan atlet. Tes meliputi keterampilan sikap awal, gerakan yang dilakukan, dan gerakan lanjutan. Penilaian dimulai dengan pandangan, posisi lengan, posisi kaki dan posisi badan, serta koordinasi gerakan.

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%



Gambar 1. Diagram Pie Hasil Tes Awal Tendangan Baling

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 1.2. 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%



Gambar 1.2. Diagram Pie Hasil Tes Siklus I Teknik Tendangan Baling Melalui Media *Resistance Band*

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 diteliti.

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

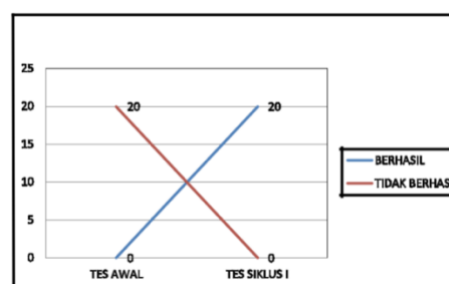
Tabel 1.3. Uji T Berhubungan Antara Tes Awal dan Tes Siklus I

T_{hit}	Hasil	T_{tab}
10,42	$T_{hit} > T_{tab}$	2.09302

Berdasarkan hasil tes pada siklus I, peneliti dan kolaborator menyimpulkan bahwa atlet mengalami peningkatan dari hasil tes awal yang telah dilakukan dan target yang ditetapkan telah tercapai, maka peneliti dan kolaborator menyudahi penelitian ini dengan persentase keberhasilan atlet yaitu 100% atau 20 atlet yang sudah mencapai target yang diinginkan. Perbandingan antara tes awal dan tes siklus dapat dilihat pada tabel dan grafik dibawah ini:

Tabel 1.4. Hasil Atlet Berhasil dan Belum Berhasil

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



Gambar 1.3. Grafik Perbandingan Hasil Tes Awal Dengan Hasil Tes Siklus I Tendangan Baling Melalui Media *Resistance Band*

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

- Ali, R. H., Yosika, G. F., & Pranata (2022), D. Identifikasi Profil Antropometri Atlet Remaja Di Klub Renang Se-Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan Jasmani Khatulistiwa*.
- Bompa, Todor O., *Preodization Theory and Methodology of Training*. York University. IOWA. Human Kinetic, 2009.
- Dian, (2010) Pengetahuan dan Keterampilan, pp. 7-26
- Dinda Wahyuni (2018), Defini Konsep dan Teori Kecepatan. Di akses pada <https://staffnew.uny.ac.id/upload/131764494/pendidikan/kecepatan.pdf>
- Djohan Aras (2017), Hubungan Antara Fleksibilitas Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kecepatan Renang. Program Studi Fisioterapi, Fakultas Kedokteran, Universitas Hasanuddin, Makassar.
- Ekawarna, E., & Salam, M. (2020). Pelatihan PTK: Alternatif Solusi Dalam Meningkatkan Kemampuan Guru Menyusun Karya Tulis Ilmiah. *Jurnal Karya Abdi Masyarakat*, 4(2), 195–205.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2014). *Pencak silat*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Machali, I. (2022) 'Bagaimana Melakukan Penelitian Tindakan Kelas Bagi Guru?', *Indonesian Journal of Action Research* [Preprint]. Available at: <https://doi.org/10.14421/ijar.2022.12-21>.
- Nurkadri, N. (2017) 'Perencanaan Latihan', *Jurnal Prestasi*, 1(2), pp. 13–22. <https://doi.org/10.24114/jp.v1i2.8059>.
- Rino Lusiyono Lucius and Daryanto, Z.P. (2022) 'Analisis Pengembangan Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Tendangan Pencak Silat', *Journal Sport Academy*, 1(1), pp. 10–16. Available at: <https://doi.org/10.31571/jsa.v1i1.3>.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta. dalam ebook di akses pada <https://duit.cc/GW8u41M2>
- Tahapary, J. M., & Syaranamual, J. (2020). Latihan Teknik Dasar Dapat Meningkatkan Hasil.