

Upaya Meningkatkan Keterampilan Tendangan Kuda melalui Media Sabuk pada Siswa Ekstrakurikuler SMA

Marisha Putriani,¹✉ Johansyah Lubis¹, Andi Hasriadi Hasyim¹, Eko Prabowo¹

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.v7i01.55244

Article History

Submitted : April 2024

Accepted : Mei 2024

Published : Mei 2024

Keywords

*B Double Kick,
Pencak Silat, Action
Research.*

Abstrak

Penelitian ini berfokus pada Pencak Silat tendangan Double B yang bertujuan untuk mengetahui peningkatan keterampilan tendangan double B melalui alat bantu media berupa sabuk. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Kota Bogor yang berjumlah 20 siswa yang terdiri dari 10 siswa laki-laki dan 10 siswa perempuan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen tes tendangan kuda-kuda yang berjumlah 20 aspek penilaian yang telah direvisi oleh 3 orang pakar di bidang pencak silat. Penelitian ini menggunakan 1 siklus yang terdiri dari 5 kali pertemuan dan 1 kali observasi. Dalam penelitian ini diperoleh hasil latihan teknik tendangan kuda-kuda dengan menggunakan media sabuk Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Kota Bogor nilai rata-rata pada saat tes awal sebesar 89,5 dan pada saat siklus I baru dilaksanakan menunjukkan nilai rata-rata sebesar 100. Siswa yang berhasil pada saat tes awal sebanyak 3 siswa atau 15% dari 20 siswa. Kemudian keberhasilan siswa pada tes siklus I sebanyak 20 siswa atau 100%. Dari hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan keterampilan menendang kuda-kudaan melalui media sabuk pada siswa SMA Negeri 8 Kota Bogor.

Abstract

*B Double Kick, Pencak
Silat, Action Research.*

This study focuses on Pencak Silat Double B kick with aim to determine the improvement of double B kick skills through media tools in the form of belts. This research uses an action research study method on extracurricular students of SMA Negeri 8 Kota Bogor totaling 20 students of 10 boys and 10 girls. In this study, researchers used a horse kick test instrument totaling 20 aspects of assessment that had been revised by 3 experts in the field of pencak silat. This study used 1 cycle consisting of 5 meetings and 1 observation. In this study, the results of horse kick technique training using belt media were obtained by Extracurricular Students of SMA Negeri 8 Kota Bogor, the average value at the time of the initial test was 89.5 and when the new cycle I was carried out, it showed an average value of 100. Students who were successful during the initial test were 3 students or 15% of the 20 students. Then the success of students in the cycle I test was 20 students or 100%. From the results of this study, it shows that there is an increase in horse kicking skills through belt media in SMA Negeri 8 Kota Bogor students.

✉ Corresponding author :
Alamat : Jakarta, Indonesia
E-mail : marisaputribb21@gmail.com

PENDAHULUAN

Pencak Silat, seni bela diri tradisional Indonesia, telah mengalami transformasi yang signifikan seiring dengan perkembangan zaman. Dalam era digital yang semakin maju ini, pencak silat dihadapkan pada tantangan baru dan peluang untuk berkembang. Pada saat ini pencak silat sebagai ajang dalam peningkatan sebuah prestasi bukan hanya ajang melindungi diri dan memperoleh kesehatan (Candra & Natas Pasaribu, 2020).

Pencak Silat saat ini mendapatkan perhatian yang cukup besar baik untuk meningkatkan kualitas manusia, kesegaran jasmani, maupun pencapaian prestasi. Salah satu tempat dimana peserta didik dapat melakukan aktivitas olahraga, tempat belajar, dan melakukan kegiatan olahraga di luar jam belajar formal melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler pencak silat adalah salah satu sarana dalam Pendidikan karakter yang mengarahkan siswa untuk mengembangkan potensi, minat, bakat dan sikap serta meminimalisir kegiatan negatif (Riani & Purwanto, 2017). Sesuai dengan tuntutan abad 21 dimana Pendidikan dan pembelajaran di Indonesia dijiwai oleh penguatan karakter siswa yang dirumuskan dalam Pendidikan karakter. Karakter memiliki peran yang penting dalam Pendidikan untuk membentuk generasi penerus bangsa yang cemerlang dimasa mendatang. Kajian ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman tentang kegiatan ekstrakurikuler pencak silat dapat membangun Pendidikan karakter bagi siswa sekolah menengah atas.

Secara eksistensi, orientasi pencak silat menghasilkan olahraga yang dapat dipertandingkan. Terdapat empat jenis kompetisi: tanding, tunggal, ganda, dan regu (Lubis, 2014). Pada kategori tunggal, seorang pesilat memperagakan jurus baku tangan kosong, golok dan toya dalam urutan yang dimulai dengan jurus tangan kosong, jurus golok, dan jurus toya. Jurus-jurus dalam kategori ini harus selesai dalam waktu tiga menit. Peragaan dimulai dan diakhiri dengan bunyi gong. Selama waktu tiga menit, pesilat memperagakan jurus dan interval yang sesuai

dengan urutan jurus tunggal yang baku. Pada peragaan seni tunggal ini ada toleransi waktu yang diberikan yaitu sepuluh detik untuk anak usia dini, dan lima detik untuk pra-remaja, remaja, dan dewasa. Apabila peragaan lebih atau kurang dari batas toleransi waktu yang diberikan, maka akan diberikan hukuman.

Ada berbagai macam gerak teknik yang dapat dipelajari dalam pencak silat, khususnya pada kategori tunggal. Dalam hal ini, pencak silat juga dianggap sebagai seni beladiri (Kriswanto, 2015: 14). Seni, menurut Plato adalah imitasi atau tiruan alam (*ars imitatur naturam*) yang dalam hal ini banyak gerakan pencak silat yang mengambil inspirasi dari gerakan hewan seperti gerakan cakar harimau, gerakan ular, gerakan buaya, dan gerakan lainnya yang sangat akrab dengan iklim masyarakat Indonesia. Maka dari itu, secara kultural seni beladiri pencak silat sangat melekat dalam masyarakat Indonesia.

Berdasarkan hal di atas, fakta ini juga didukung oleh pendapat (Diana et al., 2020) yang menyatakan bahwa teknik pencak silat unik karena teknik membela diri yang diilhami dari olah gerak hewan seperti bangau, ular, monyet, macan, dan sebagainya. Dari seratus gerakan dalam kategori tunggal, terdapat satu gerak teknik binatang yang sulit dilakukan oleh atlet. Gerakan tersebut adalah gerakan tendangan kuda yang berada di jurus ketujuh tangan kosong. Tendangan kuda, tendangan dengan kedua kaki menutup atau membuka, lintasannya lurus ke belakang tubuh dengan sasaran seluruh tubuh. (Lubis, 2014)

Berdasarkan hasil observasi secara langsung, dengan melihat Pencak Silat di SMA Negeri 8 Kota Bogor, prestasi pada kategori tunggal masih kurang di bandingkan dengan kategori tanding, ganda dan regu pada saat latihan maupun kejuaraan, maka peneliti menemukan adanya permasalahan yang dialami siswa kategori tunggal di ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 8 Kota Bogor yaitu, pada saat melakukan teknik tendangan kuda yang kurang baik, seperti Posisi Pandangan, Posisi Lengan, Posisi Kaki dan badan. Permasalahan ini menyebabkan siswa melakukan rangkaian gerak menjadi kurang sempurna, dan pencapaian prestasi menjadi tidak maksimal.

Siswa yang dilatih jurus baku tunggal dapat menggunakan teknik tendangan kuda yang ada dalam peragaan jurus tunggal dengan sangat baik jika mereka melakukan latihan teratur dan program

yang tepat. Teratur yang dimaksud adalah latihan yang dilakukan secara sistematis dan di ulang-ulang untuk meningkatkan hasil tendangan kuda yang baik dan benar sesuai dengan kebenaran dari jurus tunggal maka menggunakan media sabuk sebagai alat untuk mendukung latihan tendangan kuda yang baik dan benar.

Sabuk ialah elemen penting dalam latihan serta memahami seni beladiri. Sabuk ini ialah simbol dari prestasi serta keahlian seseorang dalam beladiri. Sabuk Silat sendiri mempunyai banyak tingkatan yang berbeda serta berdasarkan warnanya, tingkat kemahiran seorang dalam seni bela diri silat dapat dilihat melalui sabuk itu sendiri.

Gerak keterampilan adalah gerakan yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang dapat dilakukan melalui latihan. Seseorang yang dapat melakukan gerakan dengan baik dianggap terampil, dan orang-orang yang terampil dapat menyelesaikan tugas gerakan secara efektif dan efisien (Widiastuti, 2015). Dikatakan efektif jika gerakan dilakukan dengan cara yang diinginkan atau untuk tujuan yang dimaksud.

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah yang muncul adalah apakah media sabuk dapat meningkatkan keterampilan tendangan kuda pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Kota Bogor.

METODE

Penelitian akan dilaksanakan di SMA Negeri 8 Kota Bogor. Alokasi waktu penelitian dilaksanakan dengan menyesuaikan dengan jadwal latihan pada tanggal 4 - 13 Juni 2024. Metode 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 10 Putra dan 10 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

Pada penelitian kali ini diawali dengan pengambilan data siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Bogor dan diadakan tes awal pada tanggal 4 Juni 2024. Pelaksanaan kegiatan tes awal dilakukan peneliti kepada siswa SMA Negeri 8 Bogor yang berjumlah 20 orang, 10 orang siswa putra dan 10 siswa orang putri. Kegiatan tes awal ini guna untuk mengidentifikasi kondisi awal kemampuan siswa terhadap latihan khususnya untuk teknik tendangan kuda melalui media sabuk. Hasil tes awal menunjukkan bahwa, 20 siswa yang mengikuti tes awal, belum ada siswa yang mampu mencapai nilai maksimal dan dinyatakan belum berhasil, karena mendapatkan nilai kurang dari 100 dengan rata – rata nilai 89,5. Setelah dilakukan tes awal hasil tes awal adalah sebagai berikut: nilai terendah 82 dan nilai tertinggi 95. Hasil tes siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Bogor dapat dilihat dalam grafik di bawah ini :

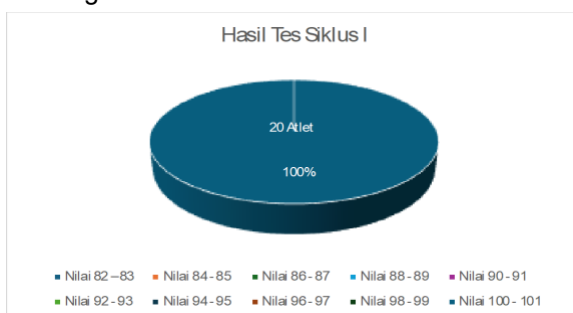


Gambar 1. Diagram Pie Hasil Tes Awal Tendangan Kuda

Dari gambar di atas terlihat bahwa belum ada siswa yang masuk ke rentang nilai 100 – 101, hanya 3 orang siswa yang masuk ke rentang nilai 94 – 95 atau 15%, yang dinyatakan berhasil, dari jumlah seluruh siswa yang mengikuti tes awal berjumlah 20 siswa. Sedangkan 17 siswa lainnya masuk ke rentang nilai 82 – 83 atau 5%, 84 – 85

atau 5%, 86 – 87 20%, 88 – 89 atau 25%, 90 – 91 atau 105, 92 – 93 20%, 94 – 95 atau 15%, karena tidak masuk ke rentang nilai 100 – 101.

Setelah dilakukan Tindakan latihan serta tujuan yang dilakukan pada siklus ini maka peneliti dan kolaborator sepakat bahwa sudah terlihat adanya peningkatan yang signifikan pada keterampilan teknik tendangan kuda pencak silat. Oleh sebab itu peneliti dan kolaborator sepakat bahwa siklus I berhasil 100% atau tuntas dan menyudahi penelitian. Hasil Tes Siklus I sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Pie Hasil Tes Siklus I Tendangan Kuda

Berdasarkan data tabel di atas maka dapat disimpulkan bahwa 20 orang atlet mendapat rentang nilai atau 100% dari jumlah seluruh atlet. Hasil dari siklus I menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dibandingkan pada saat tes awal. Atlet dinyatakan berhasil yaitu atlet berada di rentang nilai 100 – 101 atau 100%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pada keterampilan teknik tendangan kuda pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Kota Bogor telah berhasil 100% atau tuntas. Hasil dari peningkatan siklus I dapat dibuktikan juga dengan uji T berhubungan antara tes awal dan tes siklus I dibawah ini:

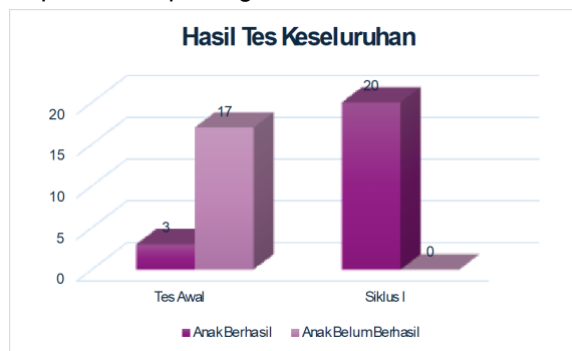
Tabel 1. Uji T Berhubungan antara Tes Awal dan Tes Siklus I

Thit	Hasil	Ttab
15,78	Thit > Ttab	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 di tetapkan telah tercapai, maka peneliti dan kolaborator menyudahi penelitian ini dengan persentase keberhasilan atlet yaitu 100% atau 20 atlet yang sudah mencapai target yang di inginkan.

Perbandingan antara Tes Awal dan Tes Siklus I dapat dilihat pada grafik dibawah ini:



Gambar 3. Grafik Perbandingan Hasil Tes Awal dengan Hasil Tes Siklus I Tendangan Kuda Melalui Media Sabuk

SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dan kolaborator yaitu, media sabuk dapat meningkatkan keterampilan tendangan kuda pencak silat pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Kota Bogor. Hal ini menunjukkan bahwa media sabuk dapat meningkatkan keterampilan tendangan kuda dengan sangat progresif terhadap peningkatan keterampilan tendangan kuda pada atlet tunggal SMA Negeri 8 Kota Bogor.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z 2015, 'Aktivitas pemanasan dan pendinginan pada siswa ekstrakurikuler olahraga diSMP negeri se-kecamatan', *Journal of Physical Education , Sport, Health and Receptions*, vol.4, no.2, hlm. 1567-1573.
- Billah, Tafriyadhur Risa, and Fajar Awang Irawan. 2022. "Tendangan Kuda Atlet Kategori Seni Tunggal Pencak Silat: Analisis Biomekanika." *Journal Of Sport Education (JOPE)* 4(2): 143. doi:10.31258/jope.4.2.143-153.
- Diana, F., Sukendro, & Oktadinata, A. (2020). Panduan Pencak Silat Seni Tunggal. In *Salim Media Indonesia* (Vol. 6, Issue 11).
- 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.
- Kriswanto, E. S. (n.d.). *Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat* (E. S. Kriswanto (ed.); 1st ed.). PUSTAKABARUPRESS.
- Lubis, J. (2004). *Pencak silat: Panduan praktis*. RajaGrafindo Persada.
- Lubis, J. & Wardoyo, H. (2014). *Pencak Silat Edisi Ketiga*. Jakarta: Raja Grafindo
- Norvan Ardy, 2018. *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini*. [Yogyakarta: Gava Media](#)
- Nugraha, B. (2015). Pendidikan jasmani olahraga usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1).
- Rayanto, Hari, Y., & Sugianti. (2020). Penelitian Pengembangan Model ADDIE dan R2D2: Teori dan Praktek. Lembaga Academic & Research Institute.
- 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.