

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TENDANGAN DEPAN PENCAK SILAT MELALUI MODIFIKASI PEMBELAJARAN PADA SISWA PUTRA KELAS 4 DAN 5 SD IT ABU JAFAR TAHUN AJARAN 2020/2021

Jasmani, Risa Agus Teguh Wibowo
j.jasmanii9@gmail.com
Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

ABSTRAK

Tujuan Penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar teknik dasar tendangan depan pencak silat melalui modifikasi pembelajaran menggunakan Media Tongkat pada siswa putra kelas 4 dan 5 SD IT Abu Jafar tahun ajaran 2020/2021. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua Siklus, dengan tiap Siklus terdiri atas Perencanaan, Pelaksanaan Tindakan, Observasi, dan Refleksi. Subjek penelitian terdiri dari siswa putra kelas 4 dan 5 SD IT Abu Jafar tahun ajaran 2020/2021 berjumlah 27 siswa. Sumber data berasal dari Siswa. Pengumpulan data dengan tes unjuk kerja Ketrampilan teknik dasar tendangan depan pencak silat (Psikomotor), Observasi pengamatan Sikap Siswa (Afektif), dan Pengetahuan Siswa (Kognitif) yang di Rekapitulasikan selama kegiatan Proses pembelajaran berlangsung melalui modifikasi pembelajaran menggunakan Metode Tongkat. Teknik analisis data menggunakan analisis Diskriptif terhadap hasil ketuntasan hasil pembelajaran yang di dapatkan siswa.

Pada penelitian kondisi awal didapatkan hasil ketuntasan pembelajaran siswa hanya 51,85 % dengan rata-rata nilai 67 dan setelah diadakan Tindakan I menghasilkan suatu data peningkatan siswa dalam pembelajaran teknik dasar tendangan depan pencak silat melalui modifikasi pembelajaran menggunakan Media Tongkat. Ketuntasan hasil pembelajaran teknik dasar pencak silat dari Kondisi Awal ke Siklus I mengalami peningkatan sebesar 11,11 % menjadi 62,96% dengan rata-rata nilai 74. Dari Siklus I ke Siklus II mengalami peningkatan sebesar 18,52 % menjadi 81,48 %. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan bahwa: melalui modifikasi pembelajaran menggunakan Media Tongkat dapat meningkatkan hasil belajar teknik dasar tendangan depan pencak silat pada siswa putra kelas 4 dan 5 SD IT Abu Jafar tahun ajaran 2020/2021.

Kata Kunci : Pencak Silat, Modifikasi Pembelajaran.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu bagian pendidikan yang sangat berperan penting dan tidak dapat dipisahkan dari tujuan pembelajaran secara keseluruhan. Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan diajarkan berbagai macam cabang olahraga, salah satunya cabang olahraga beladiri pencak silat. Pencak silat merupakan cabang olahraga beladiri bangsa

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

Ditinjau dari pelaksanaan pembelajaran pencak silat di SD IT Abu Jafar tahun ajaran 2020/2021 dilaksanakan secara konvensional. Guru menjelaskan teknik tendangan depan pencak silat, memberikan contoh tendangan depan dan selanjutnya memberi aba-aba siswa untuk melakukan tendangan depan yang dilakukan secara klasikal atau bersama-sama. Dari pembelajaran yang dilakukan secara konvensional ternyata sebagian besar siswa kurang senang, siswa merasa jenuh dan bosan, siswa justru bercanda (gojek/bahasa Jawa) dengan siswa lainnya. Kondisi yang demikian mengakibatkan tujuan pembelajaran tidak dapat tercapai, siswa kurang menguasai teknik tendangan depan, hal ini dibuktikan dengan nilai rata-rata siswa tersebut 65, Sedangkan dalam Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) di SD IT Abu Jafar tahun ajaran 2020/2021 adalah 75, sehingga dalam evaluasi/penilaian hasilnya banyak yang tidak tuntas.

Permasalahan yang terjadi pada siswa putra kelas 4 dan 5 SD IT Abu Jafar tahun ajaran 2020/2021 harus dicarikan solusi yang tepat. Pembelajaran tendangan depan yang dilakukan secara klasikal atau bersama-sama ternyata kurang menarik perhatian siswa. Pada umumnya siswa akan lebih senang melakukan tendangan depan apabila ada target atau sasaran yang harus dikenai, sehingga akan menjadi lebih semangat.

Alat bantu merupakan salah satu media dalam pembelajaran yang sangat berperan Pembelajaran tendangan depan yang menarik perhatian siswa, siswa lebih senang, mau melakukan tendangan depan secara berulang-ulang dan diharapkan akan meningkatkan kemampuan tendangan depan pencak silat. Apakah benar melalui media alat bantu tongkat yang dibuat menyerupai gawang dapat meningkatkan hasil belajar tendangan depan pencak silat. Pencak silat pada dasarnya merupakan pembelaan diri dari insan Indonesia untuk menghindari diri dari segala malapetaka. Berkaitan dengan pencak silat Sumarno (1992: 194) menyatakan:

Pencak mempunyai pengertian sebagai gerak dasar beladiri yang terikat pada peraturan dan digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukkan. Silat mempunyai pengertian sebagai gerak beladiri yang sempurna, yang bersumber

pada kerokhanian yang suci murni, guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama, menghindarkan diri dari bala atau bencana.

Menurut Srihati Waryati dan Agus Mukholid (1992: 15) bahwa: pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela dan mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggalnya) terhadap lingkungan hidup dan alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

KAJIAN TEORI

1) Pencak Silat

a. Pengertian Pencak Silat

Pencak Silat merupakan salah satu karakteristik budaya dan cerminan perilaku kehidupan bangsa Indonesia yang bersifat turun temurun. Hal ini dibuktikan dengan cara alamiah manusia untuk membela diri guna mempertahankan hidup. Kondisi dan keadaan alam tersebut secara tidak langsung juga turut mewarnai keanekaragaman kekayaan gerak beladiri. Pencak Silat merupakan salah satu budaya bangsa Indonesia harus selalu di kembangkan di bumi Nusantara, baik melalui jalur formal maupun nonformal. Menurut PerPi Harimurti (dalam Awan Hariono dan Siswantoyo, 2008:17). “bahwa kita harus selalu memetri, mengembangkan dan melestarikan pencak silat sebagai salah satu kekayaan kebudayaan bangsa Indonesia”. Budaya tradisional berupa pencak silat telah dikembangkan oleh banyak perguruan, baik ditingkat daerah, Regional maupun Internasional.

Menurut Kamus Bahasa Indonesia, Pencak Silat memiliki Pengertian Permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan membela diri baik dengan atau tanpa senjata. Menurut guru pencak silat Bawean, Abdus Syukur (Mulyana, 2013:85) menyatakan sebagai berikut:

Pencak adalah gerakan langkah keindahan dengan menghindar, yang disertakan gerakan berunsur komedi. Pencak Silat dapat di pertontonkan sebagai sarana Hiburan, sedangkan silat adalah unsur teknik bela diri menangkis, menyerang dan mengunci yang tidak dapat diperagakan di depan umum.

Pernyataan senada diperkuat oleh MR. Wongsonegoro Ketua IPSI yang pertama mengatakan bahwa “Pencak adalah Gerakan serang yang berupa tari dan

berirama dengan peraturan adat kesopanan tertentu yang biasa di pertunjukan di depan umum dalam rangka usaha mempersatukan perguruan silat”. Dalam Buku Mulyana (2013: 86) mendefinisikan pencak silat sebagai berikut:

“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”.(Mulyana 2013: 86)

Berdasarkan Pengertian pencak Silat diatas dapat di ambil Kesimpulan bahwa Pencak Silat Adalah Warisan Nenek moyang yang perlu di jaga dan turun temurun menjadi warisan budaya Indonesia yang lahir karena kondisi dan keadaan yang mempunyai Nilai Estetika dan Nilai gerakan-gerakan Serangan dan Belaun guna mempertahankan Diri.

b. Tendangan Depan/ Lurus Pencak Silat

Tendangan Depan/lurus pencak silat berikut ini adalah tendangan dengan lintasan lurus kedepan dengan kekuatan penuh, sasaran adalah Ulu Hati/dada lawan.

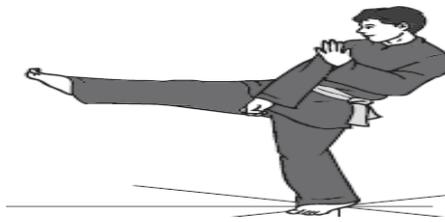
Adapun cara melakukannya adalah sebagai berikut ;

- Kaki kuda-kuda kiri Depan
- Kaki kanan ditendangkan kedepan hentakkan semaksimal mungkin, Menggunakan alat sasar ujung telapak kaki dan kaki sejajar dengan Ulu hati/dada lawan..
- Tangan kanan berada dibawah depan kemaluan fungsi untuk melindungi kemaluan.
- Dan tangan kiri berada didepan dada guna untuk melindungi dada
- Kedua Tangan juga bisa berfungsi sebagai penyeimbang.

Adapun kesalahan yang sering terjadi. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak tendangan depan/lurus dalam beladiri pencak silat yaitu

;

- Sikap kuda-kuda kurang baik
- Kurangnya hentakan atau power di kaki
- Kurang tepatnya sasaran dan alat sasar



Gambar 2.3. Tendangan Depan/ Lurus

(<http://www.materi-sekolah.com/2016/08/macam-macam-gerakan-serangan-pencak.html>).

2) **Modifikasi Pembelajaran Melalui Media Tongkat**

a. **Pengertian Modifikasi**

Modifikasi secara umum diartikan sebagai usaha untuk mengubah atau menyesuaikan. Namun secara khusus modifikasi adalah suatu upaya yang dilakukan untuk menciptakan dan menampilkan sesuatu hal yang baru, unik, dan menarik.

Modifikasi disini mengacu kepada sebuah penciptaan, penyesuaian dan menampilkan suatu alat/sarana dan prasarana yang baru, unik, dan menarik terhadap suatu proses belajar mengajar pendidikan jasmani.

Pelaksanaan modifikasi sangat diperlukan bagi setiap guru pendidikan jasmani sebagai salah satu alternatif atau solusi dalam mengatasi permasalahan yang terjadi dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani, modifikasi merupakan implementasi yang sangat berintegrasi dengan aspek pendidikan lainnya.

1) Tujuan Modifikasi

Setiap rencana yang akan dilaksanakan tentunya terdapat suatu maksud dan tujuan. Dalam hal ini Lutan (1988) menyatakan mengenai tujuan memodifikasi dalam pelajaran pendidikan jasmani yang dikutip oleh Husdarta (2011:179) yaitu agar :

- a) Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran,
- b) Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, dan
- c) Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

Pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada di dalam kurikulum dapat tersampaikan dan disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotor anak, sehingga pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah

Dasar dapat dilakukan secara intensif. (<http://sumbarahambali.blogspot.co.id/>). Diakses pada tanggal 14 Agustus 2017. Jam 11.00 WIB

b. Media Tongkat

Pemilihan tongkat sebagai media dikarenakan pada anak usia remaja atau SMA lebih menyukai pembelajaran yang mengarah kepada tantangan. Sedangkan tongkat merupakan media yang saat ini paling efektif digunakan untuk memperbaiki lintasan tendangan depan pada siswa. Tongkat dapat menambah motivasi siswa untuk melakukan tendangan secara benar dan tepat sasaran. (Firmansyah, Atiq, dan Supriatna, 2015: 10)

Penggunaan tongkat dalam tendangan depan ini adalah dengan memodifikasi tongkat menyerupai gawang, dan tinggi tongkat menyesuaikan pinggang masing-masing siswa. Selanjutnya siswa melakukan tendangan depan kanan atau kiri tanpa menyentuh tongkat tersebut. Jadi, tongkat tersebut menjadi batas tendangan. Jika siswa melakukan tendangan depan tepat sasaran tanpa menyentuh tongkat tersebut maka akan mendapat nilai lintasan yang bagus. Pemasangan tongkat akan nampak jelas pada gambar berikut:



Gambar 2.8. Modifikasi tongkat menyerupai gawang

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara ordinal pairing. Rancangan dalam penelitian menggunakan “Pretest-Posttest Design”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

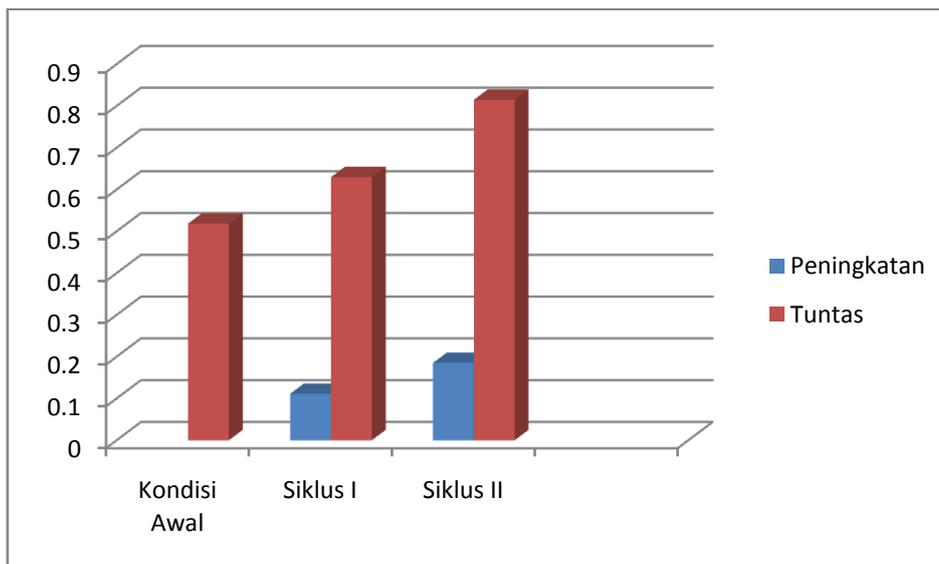
1. Rekapitulasi Pembahasan Ketuntasan dan Peningkatan Hasil Pembelajaran Teknik Dasar Tendangan Depan Pencak Silat dari Kondisi Awal, Siklus I dan Siklus II

Rekapitulasi ketuntasan dan peningkatan hasil pembelajaran teknik dasar tendangan depan pencak silat pada siswa putra kelas 4 dan 5 SD IT Abu Jafar tahun ajaran 2020/2021 dari Kondisi Awal, Siklus I dan Siklus II disajikan dalam bentuk tabel dan Diagram Batang sebagai berikut:

Ketuntasan Hasil Pembelajaran Kondisi Awal	Peningkatan Hasil Pembelajaran ke Siklus I	Ketuntasan Hasil Pembelajaran Siklus I	Peningkatan Hasil Pembelajaran ke Siklus II	Ketuntasan Hasil Pembelajaran Siklus II
51,85 %	11,11 %	62,96 %	18,52 %	81,48 %

Tabel 4.16. Rekapitulasi Ketuntasan dan Peningkatan hasil pembelajaran teknik dasar tendangan depan pencak silat dari Kondisi Awal, Siklus I, dan Siklus II

Berikut ini disajikan Diagram batang Rekapitulasi ketuntasan dan peningkatan hasil pembelajaran teknik dasar tendangan depan pencak silat pada siswa putra kelas 4 dan 5 SD IT Abu Jafar tahun ajaran 2020/2021 dari Kondisi Awal, Siklus I, dan Siklus II:



Gambar 4.6. Diagram Batang Hasil dan Peningkatan Ketuntasan Pembelajaran

Teknik Dasar Tendangan Depan Pencak Silat dari Siklus I ke Siklus II

Berdasarkan Diagram Batang tersebut menunjukkan bahwa, ketuntasan dan peningkatan hasil pembelajaran teknik dasar tendangan depan pencak silat pada Siswa Kelas Viii SMP IT Mardatillah Polokarto Sukoharjo Tahun Pelajaran 2020/2021 dari Kondisi Awal, Siklus I, dan Siklus II mengalami peningkatan di Siklus I sebesar 11,11 % dan Siklus II sebesar 18,52 % dan yang semula ketuntasan hasil pembelajaran teknik dasar tendangan depan pencak silat dari kondisi awal sebesar 51,85 % di Siklus I setelah mendapat tindakan I menjadi 62,96 % dan setelah terjadi Refleksi di Siklus I di berikan Tindakan II menjadi 81,48 %.

SIMPULAN

Penerapan melalui modifikasi pembelajaran menggunakan Media Tongkat dapat meningkatkan hasil Pembelajaran Teknik Dasar Tendangan Depan Pencak Silat pada siswa putra kelas 4 dan 5 SD IT Abu Jafar tahun ajaran 2020/2021. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari pra siklus, siklus I dan ke siklus II. Pada kondisi awal ketuntasan yang dicapai siswa putra kelas 4 dan 5 SD IT Abu Jafar tahun ajaran 2020/2021 hanya ada 14 siswa atau 52 %, sedangkan pada hasil pembelajaran teknik dasar tendangan depan pencak silat pada siklus I ketuntasan hasil pembelajaran siswa ada 17 siswa atau 63 %. Pada siklus II terjadi peningkatan prosentase hasil pembelajaran teknik dasar pencak silat yaitu sebanyak 22 siswa atau

81 %, Dengan tercapainya hasil tersebut diharapkan dapat memberikan manfaat untuk peneliti, guru, sekolah dan siswa putra kelas 4 dan 5 SD IT Abu Jafar tahun ajaran 2020/2021.

DAFTAR PUSTAKA

- Asep Herry Hernawan, Badru Zaman dan Cepi Riyana, 2007. *Media Pembelajaran Sekolah Dasar*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Awan Hariono dan Siswantoyo. 2008. *Pencak Silat Usia Dini*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Daryanto dan Tutik Rachmawati. 2015. *Teori Belajar dan proses Pembelajaran yang Mendidik*. Yogyakarta: Gava Media.
- Dimiyanti dan Mudjiyono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Firmansyah, dkk. (2015). *Meningkatkan Keterampilan Tendangan "T" Pencak Silat Melalui Pendekatan Media Tongkat Kelas VII*.
- Mulyana. 2013. *Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. Bandung: PT Remaja ROSDAKARYA.
- Rosyada, Dede. 2004. *Paradigma Pendidikan Demokratis*. Jakarta : Primada Media.
- Suyono. 2014. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakara.
- Syaiful Bahri Djamrah dan Azwan Zain. 2006. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Winkel, W.S. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Gramedia
- <http://ainamulyana.blogspot.co.id/2012/01/pengertian-hasil-belajar-dan-faktor.html?m=1>. Diakses pada tanggal 14 Agustus 2017. Jam 10.00 WIB
- <http://kuda2silat.blogspot.co.id/2012/10/teknik-dasar-dalam-pencak-silat.html?m=1>
Diakses Pada 28 Juni 2017.
- <http://mmuhaidori28.blogspot.co.id/2016/05/teknik-guntingan-yang-benar-dan-bagus.html?m=1> Diakses Pada 09 Agustus 2017.
- <http://pencaksilat-center.blogspot.co.id/2013/11/macam-macam-tendanga-dalam-pencak-silat.html?m=1>. Diakses Pada 05 Juli 2017
- <http://sumbarahambali.blogspot.co.id/>. Diakses pada 20 Juli 2017

<http://www.maolioka.com/2016/12/macam-macam-tendangan-dalam-pencak.html?m=1>. Diakses Pada 28 Juni 2017

<http://www.materi-sekolah.com/2016/08/macam-macam-gerakan-serangan-pencak.html>. Diakses pada tanggal 10 Agustus 2017. Jam 09.45 WIB.

<https://notepam.com/teknik-dasar-pencak-silat/>. Diakses pada tanggal 10 Agustus 2017. Jam 09.10 WIB

<https://tematiku.blogspot.co.id/2016/10/pembelajaran-6-tema-4-subtema-1-berbagi.html>. Diakses pada tanggal 10 Agustus 2017. Jam 09.30 WIB.