

PENDAHULUAN

Pencak silat adalah suatu seni bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia. Seni bela diri ini secara luas dikenal di Indonesia, Malaysia, Brunei, Singapura, Filipina selatan, dan Thailand selatan sesuai dengan penyebaran berbagai suku bangsa Nusantara (Indonesia). Unsur-unsur untuk membela diri dengan seni bela diri, yaitu dengan menggunakan pukulan dan tendangan. Pencak silat merupakan bela diri yang banyak diminati oleh banyak orang terutama masyarakat Indonesia. Berkat peranan para pelatih asal Indonesia, kini Vietnam juga telah memiliki pesilat-pesilat yang tangguh. Induk organisasi pencak silat di Indonesia adalah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Organisasi yang mewadahi federasi-federasi pencak silat di berbagai negara adalah Persekutuan Pencak Silat Antarabangsa (Persilat), yang dibentuk oleh Indonesia, Singapura, Malaysia, dan Brunei Darussalam.

Pencak silat adalah olahraga bela diri yang memerlukan banyak konsentrasi. Biasanya setiap daerah di Indonesia mempunyai aliran pencak silat yang khas. Misalnya, daerah Jawa Barat terkenal dengan aliran Cimande dan Cikalong, di Jawa Tengah ada aliran Merpati Putih dan di Jawa Timur ada aliran PSHT, Perisai Diri, Cempaka Putih, dan Gubug Remaja. Setiap empat tahun di Indonesia ada pertandingan pencak silat tingkat nasional dalam Pekan Olahraga Nasional (PON). Pencak silat juga dipertandingkan dalam ajang Pesta Olahraga Asia Tenggara (SEA Games) sejak tahun 1987. Di luar Indonesia juga ada banyak penggemar pencak silat seperti di Australia, Belanda, Jerman, dan Amerika. Di tingkat nasional olahraga melalui permainan dan olahraga pencak silat menjadi salah satu alat pemersatu nusantara, bahkan untuk mengharumkan nama bangsa, dan menjadi identitas bangsa. Olahraga pencak silat sudah dipertandingkan di skala internasional. Pada 13 Desember 2019, Pencak Silat ditetapkan oleh UNESCO sebagai Warisan Budaya Tak Benda Dunia (Intangible Cultural World Heritage). Hal ini adalah salah satu upaya pemerintah dalam memajukan pencak silat sebagai warisan budaya Indonesia. Manfaat Pencak Silat yang diakui sebagai Warisan Budaya Tak Benda Dunia adalah mendapat pengakuan dunia internasional, memiliki peluang dipertandingkan dalam cabang olahraga di Olimpiade dan menggali nilai budaya yang terkandung dalam silat.

METODE

Jenis Penelitian

Artikel ini menggunakan pendekatan penelitian pengembangan model latihan teknik dasar dengan menggunakan model penelitian dan pengembangan (Research and Development). Metode penelitian yang digunakan adalah metode Research and Development (R&D) . Penelitian ini melibatkan analisis kualitatif dan kuantitatif dalam pengembangan model latihan teknik dasar serangan tungkai Pencak Silat.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian dalam artikel ini adalah siswa/I ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Negeri 110 Jakarta. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah model latihan teknik dasar serangan tungkai berbasis media belajar dapat meningkatkan hasil belajar beladiri Pencak Silat pada siswa/I.

Tabel 1. Antropometrik subjek penelitian

Antropometrik	Putra(n=6)	Putri(n=6)
Umum (tahun)	15,83 ± 1,32	16 ± 0,89
Berat Badan (kg)	52,5 ± 7,17	49 ± 4,51
Tinggi Badan (cm)	162,83 ± 5,91	156,33 ± 4,76

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam artikel ini melibatkan beberapa langkah. Pertama, peneliti mencari informasi dari beberapa sumber dan melakukan observasi lapangan. Selanjutnya, peneliti membuat desain produk dan melakukan validasi oleh tiga ahli. Model latihan yang telah dibuat diuji coba pada siswa/I dengan jumlah 20 orang, dan teknik analisis data menggunakan statistik uji-t dan validitas ahli.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan berupa observasi dan telaah oleh para pakar dan dosen ahli terhadap pengembangan model yang telah di ujikan. Metode penelitian ini menggunakan metode Research and Development yaitu dengan membuat model latihan serangan tungkai pencak silat berbasis media belajar bangku bagi siswa ekstrakurikuler

Pencak silat SMAN 110 Jakarta. Teknik yang digunakan dalam menganalisis model ini yaitu dengan cara peneliti mengundang para ahli atau pakar olahraga pencak silat, kemudian para ahli melihat dan menilai sekaligus memutuskan setiap model pembelajaran yang ada, apakah termasuk model latihan serangan tungkai pencak silat berbasis media belajar bangku untuk siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 110 Jakarta cocok atau tidak. Setelah diadakan penelitian oleh para ahli dan pakar, telah diputuskan model latihan serangan tungkai pencak silat berbasis media belajar bangku untuk siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 110 Jakarta sebanyak 18 item model dengan media belajar bangku. Sebelum model latihan diaplikasikan di lapangan maka terlebih dahulu dilakukan tahap uji kelayakan untuk divalidasi oleh para pakar. Ini semua bertujuan untuk mengetahui seberapa layakah atau tidaknya model yang sedang dikembangkan ini, sehingga nantinya model ini layak dicoba. Untuk validasi atau uji kelayakan model dilakukan oleh tiga ahli.

Berikut nama para ahli dalam validasi

No	Nama	Jabatan
1	Dr. Johansyah Lubis, M.Pd	Dosen Ahli Pencak Silat
2	Dr. Taufik Rihatno.	Dosen Ahli Pencak Silat
3	Abdurrauf Abdul Karim, M.Pd	Guru Pendidikan Jasmani & Pelatih Ekstrakurikuler Pencaksilat

Pada evaluasi produk awal dilakukan untuk merevisi produk yang telah dibuat, di tahapan ini memberikan masukan dalam memperbaiki dengan menganalisa dan konseptual yang nantinya akan dikurangi dan yang terpenting dalam tahap ini yaitu pengoreksian ataupun evaluasi yang berupa masukan pada rancangan model dan menjadikan sebuah pedoman dalam penelitian. Pada evaluasi ataupun masukan dalam rancangan awal ini dilakukan oleh para ahli ataupun pakar di bidang olahraganya, dengan mengevaluasi beberapa model latihan serangan tungkai pencak silat berbasis media belajar bangku dan ahli hanya mempunyai dua pilihan yang menyatakan keefektifan layak atau tidak layak terhadap model yang dikembangkan. Berikut beberapa saran dan masukan dari para ahli yang menjadi masalah dalam penerapan model yang telah dikembangkan : 1) Posisi tumpuan dalam model serangan tungkai posisi duduk lebih diperhatikan lagi. 2) Pada tendangan balik melewati bangku harus lebih hati hati ketika menarik kaki kembali, kaki bisa menyangkut bangku 3) Tinggi bangku harus sesuai dengan model 4) Angkatan kaki tendangam jelek lebih dilihatkan lagi banyak.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa model latihan teknik dasar serangan tungkai Pencak Silat berbasis media belajar bangku layak dan efektif dalam meningkatkan hasil belajar teknik dasar serangan tungkai pada siswa ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Negeri 110 Jakarta. Model latihan ini telah melalui proses pengembangan dan validasi oleh para ahli, serta telah diuji coba pada siswa dengan hasil yang positif. Kesimpulan ini menunjukkan bahwa penggunaan media belajar bangku dalam latihan Pencak Silat dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam beladiri Pencak Silat.

DAFTAR PUSTAKA

Anas, Sujiono, 2009., Pengantar Statistik Pendidikan, Jakarta: Rajawali Pers.,

Damadi, Hamid, 2011., Metode Penelitian Pendidikan, Bandung: Alfabeta.,

Dimit dan Mujiono, 2006., Belajar dan Pembelajaran, Jakarta: Rineka Cipta.,

Duludu Ummysalam A.T.A, 2017., Kurikulum Bahan dan Media Pembelajaran, Jakarta: Budi Utama

E Mulyasa, 2016., Menjadi Guru Profesional, jogja: rosda,

Lubis, Johansyah dan Hendro Wardoyo, 2014., Pencak Silat edisi kedua, Jakarta: Rajawali Sport

Made, I Tegeh, I Nyoman Jampel dan Ketut Pudjawan, 2014., Model Penelitian Pengembangan, Yogyakarta: Graha Ilmu

Muska Mosston and Sara Ashworth, 2004., Teaching Physical Education, New York: Mark Millian College Publishing Company Inc,

O'ong Maryono, 2000., Pencak Silat Merentang Waktu, Yogyakarta: Yayasan Galang, Cetakan Kedua,

Ratna Wilis, 2006., Teori – Teori Belajar & Pembelajaran, Jakarta: Erlangga Slamet Haryadi, Kotot R, 2003.. Teknik Dasar

Pencak Silat Tanding, Jakarta: Dian Rakyat,

Sugiyono, 2011., Metode Penelitian Pendidikan, pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D, Bandung: Alfabeta, Walter, R Borg

And Meredith D Gall. Education Research: An Introduction 4th Edition. New York: Logman Inc, 1983.