

## **OPTIMALISASI KEMAMPUAN GURU PENDIDIKAN JASMANI SMA MATERI PENCAK SILAT MELALUI PELATIHAN TEORI DAN PRAKTEK**

**Adi Sumarsono<sup>1)</sup>, Afif Khoirul Hidayat<sup>2)</sup>, Landy Eko S. Ramadona<sup>3)</sup>**

*<sup>1,2 &3)</sup>Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Musamus  
[adi@unmus.ac.id](mailto:adi@unmus.ac.id)*

### **ABSTRACT**

*The background for this activity is from physical education teachers in high schools in Merauke Regency. The purpose of this Community Service activity is to optimize the pencak silat material that has been taught to school students aside from extra-curricular material. The method used in the implementation of this activity was the provision of material which was continued by direct practice in the field. The result of this PKM activity is the achievement of service objectives measured from the orientation of understanding, knowledge and direct practice in the form of motion experience from the participants of the activity. In addition to providing knowledge and practice, the participants were also given learning material to start making the Pencak Silat RPP, to teach and assess the results of the martial arts learning.*

*Keyword: Pencak Silat Training, Physical Education Teacher*

### **I. PENDAHULUAN**

Pencak silat adalah seni beladiri warisan nenek moyang bangsa Indonesia yang sudah seharusnya dilestarikan keberadaannya. Pencak silat selain menjadi warisan budaya bangsa Indonesia juga menjadi sarana olahraga tradisional yang dikembangkan dan dipertahankan melalui perguruan pencak silat. Perkembangan pencak silat yang sudah mendunia, maka sebagai generasi penerus bangsa maka sudah seharusnya memelihara dan melestarikan warisan busaya yang usdah ada sejak zaman dahulu. Perkembangan pencak silat pada zaman modern selain dikembangkan melalui perguruan pencak silat juga di kembangkan melalui materi pelajaran pendidikan jasmani. Pengenalan materi pendidikan jasmani pada materi pencak silat sudah dikenalkan sejak Sekolah dasar, sekolah menengah sampai perguruan Tinggi.

Kurikulum mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas salah satu materi yang sudah diajarkan adalah meteri beladiri yaitu pencak silat. Dalam pembelajaran beladiri sebenarnya banyak ragam yang dapat diajarkan oleh seorang guru, diantaranya adalah pencak silat, karate, taekwondo, tinju dan beladiri lainnya. Harapan nyata dari mempelajari beladiri pencak silat

adalah mencintai budaya sendiri yang didalamnya menghargai peninggalan budaya bangsa serta membentuk siswa dalam ilm beladiri. Melalui pembelajaran pencak silat siswa dapat mengembangkan dan melestarikan budaya asli bangsa Indonesia.

Pada kegiatan pembelajaran mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada semester yang berbeda terdapat Standar Kompetensi dan Kompetensi Inti yang beragam dalam pencapaian kemampuan siswa. Khususnya di Kabupaten Merauke, banyak sekolah yang masih belum mengoptimalkan jenis olahraga ini karena terkendala suatau hal. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di beberapa Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Merauke, didapatkan informasi sebagai berikut, *pertama* materi beladiri memang ada di dalam cakupan materi pendidikan jasmani, akan tetapi guru masih belum mampu mengajarkan kepada siswa. Adapun alasan yang disampaikan oleh guru adalah kemampuan dari guru sendiri yang masih belum mampu dalam mengajarkan, guru pendidikan jasmani masih fokus pada materi permainan bola baik bola kecil maupun bola besar. *Kedua*, selain kemampuan guru yang masih kurang dalam mengenal dan mengajarkan pencak silat karena sumber referensi yang terbatas karena di Papua untuk mendapatkan sumber yang buku masih minim. *Ketiga*, materi pencak silat, masih mempunyai resiko cedera yang tinggi, guru takut jika diajarkan maka akan digunakan siswa untuk berkelahi sesama siswa disekolah. Berdasarkan dari hasil observasi yang dilakukan dari sekolah ke sekolah selain didapatkan fakta diatas, seringkali guru yang mengikuti perkuliahan di Universitas Musamus mengundang dosen pengampu mata kuliah pencak silat untuk disosialisasikan kepada guru dalam bentuk pengabdian kepada Masyarakat.

Pendidikan adalah hal yang sangat penting bagi kebutuhan manusia. Pendidikan pada zaman modern merupakan kebutuhan yang harus di penuhi dalam kehidupan manusia. Selain pendidikan sebagai kebutuhan manusia juga pendidikan sebagai penunjang manusia dalam mendalami suatu cabang ilmu. Pengertian pendidikan dapat secara pasti dijelaskan sebagai kegiatan interaksi dua arah. Menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pegedalian diri, kepribadian, kecerdasan, ahlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat bangsa dan negara.

Makna pendidikan secara sederhana dapat diartikan sebagai usaha manusia untuk membina kepribadiannya sesuai dengan nilai-nilai dalam masyarakat dan kebudayaannya (Sumarsono A. , 2017). Dengan demikian, bagaimanapun sederhananya peradaban suatu

masyarakat, di dalamnya terjadi atau berlangsung suatu proses pendidikan. Karena itulah sering dinyatakan pendidikan telah ada sepanjang peradaban umat manusia. Pendidikan pada hakikatnya merupakan usaha manusia melestarikan hidupnya.

Guru adalah tenaga pengajar yang bertanggung jawab dalam proses pembelajaran. Khususnya guru pendidikan jasmani adalah guru yang sangat fleksibel dalam mengajar materi pendidikan gerak siswa. Guru pendidikan jasmani secara kedekatan mempunyai hubungan yang dekat siswa-siswanya. Guru pendidikan jasmani karena kedekatannya, dapat dijadikan figur yang dapat dicontoh siswanya.

Menurut (Wagiran, 2013) guru Penjas orkes adalah seseorang yang memiliki jabatan atau profesi yang memerlukan keahlian khusus (kompetensi) dalam usaha pendidikan dengan jalan memberikan pelajaran Penjas orkes. Pendapat lainnya (Sukintaka, 2004) guru Penjasorkes sebaiknya mempunyai persyaratan kompetensi pendidikan jasmani (dikjas) agar mampu melaksanakan tugas dengan baik, adapun tugas itu adalah sebagai berikut, 1) Memahami pengetahuan dikjas sebagai bidang studi. 2) Memahami karakteristik anak didiknya. 3) Mampu memberikan kesempatan pada anak didiknya untuk aktif dan kreatif dalam pembelajaran dikjas dan mampu menumbuh kembangkan potensi kemampuan motorik dan keterampilan motorik. 4) Mampu memberikan bimbingan dan memberikan potensi anak didik dalam proses pembelajaran untuk mencapai tujuan dikjas. 5) Mampu merencanakan, melaksanakan, mengendalikan dan menilai, serta mengoreksi dalam proses pembelajaran dikjas. 6) Memiliki pemahaman dan penguasaan kemampuan keterampilan motorik. 7) Memiliki pemahaman tentang unsur-unsur kondisi fisik. 8) Memiliki kemampuan untuk menciptakan, mengembangkan dan memanfaatkan lingkungan yang sehat dalam upaya mencapai tujuan dikjas. 9) Memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi potensi anak didik dalam berolahraga. 10) Mempunyai kemampuan untuk menyalurkan hobinya dalam berolahraga. Selanjutnya disebutkan agar mempunyai profil guru Penjas orkes yang disebutkan di atas, maka harus memenuhi persyaratan sebagai berikut 1) Sehat jasmani maupun rohani, dan berprofil olahragawan. 2) Berpenampilan menarik. 3) Tidak gagap. 4) Tidak buta warna. 5) Intelegen. 6) Energik dan berketerampilan motorik. Dilanjutkan lagi masih menurut pendapat (Sukintaka, 2004) mengemukakan bahwa guru Penjas orkes adalah tenaga profesional yang menangani proses kegiatan belajar mengajar antara peserta didik dan lingkungannya yang diatur secara sistematis dengan tujuan untuk membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani.

Khusus pada materi mata pelajaran pendidikan jasmani materi olahraga sangat banyak untuk dipelajari oleh siswa yang sifatnya wajib. Diantaranya adalah beladiri pencak silat.

Menurut (Nugroho, 2004) pencak silat adalah mode perkelahian efektif, dimana manusia yang menguasai metode tersebut di satu sisi akan mengalahkan dan menaklukkan lawanya dengan mudah. Pada sisi lain manusia memiliki metoda sama maka akan dapat bersaing dan dapat mewujudkan terjadinya perkelahian. Karena itu tuntutan sosial agar perkelahian efektif disertai dengan pengajaran untuk pengendalian diri. Aspek yang menyatu dalam gerakan-gerakan khas pencak silat yang terdiri dari berbagai komponen utama atau teknik dasar. Menurut (Maryono, 2000) kita dapat membedakan empat macam teknik dasar, yaitu: pembentukan sikap pasang, gerakan langkah, serangan dan bela. Sikap pasang menggunakan kaki maupun tangan, dan dapat meliputi sikap berdiri, jongkok, duduk, dan berbaring.

Menurut (Gunawan, 2007) Pencak silat adalah beladiri tradisional indonesia yang berakar dari budaya melayu, dan bisa ditemukan hampir diseluruh wilayah indonesia. Teknik dalam pencak silat sangat beragam. Kadang, antar aliran atau perguruan berbeda satu sama lain. Secara umum, teknik pencak silat antara lain adalah pukulan, tendangan, kuncian, tangkisan, dan hindaran. Organisasi nasional pencak silat di indonesia adalah IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia). Organisasi pencak silat internasional adalah Persekutuan Silat Antarbangsa, atau disingkat Persilat. Pertandingan resmi pencak silat diatur oleh IPSI. Kategori yang dipertandingkan antara lain tanding, tunggal, ganda, dan beregu. Bagian tubuh yang boleh diserang adalah dada, punggung, dan pinggang. Menurut (Lubis, 2014) dalam pertandingan pencak silat teknik-teknik di bawah ini tidak semua digunakan dan dimainkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku dengan kategori yang dipertandingkan. Kategori tersebut adalah kategori tanding, tunggal, ganda dan beregu. (1) Kategori tanding adalah kategori yang menampilkan dua pesilat dari kubu yang berbeda. Serangan yang mendapatkan nilai yaitu: pukulan, tendangan, jatuhan/bantingan. (2) Kategori tunggal adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus baku tunggal secara benar, cepat, dan mantap, penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan bersenjata. (3) Kategori ganda adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang sama memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik jurus bela diri pencak silat yang dimiliki. (4) Kategori regu adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan tiga orang pesilat dari kubu yang sama memperagakan kemahiran dalam jurus baku regu secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak dengan tangan kosong.

Seorang pesilat harus dapat menguasai teknik dasar dalam pencak silat dengan benar. Pendapat (Nugroho, 2004) mengatakan, “teknik pencak silat adalah: (1) bela yaitu: tangkisan elakan, hindaran, dan tangkisan; (2) serangan yaitu: pukulan, tendangan, jatuhan,

dan kuncian; (3) teknik bawah yaitu: sapuan bawah, sirkel bawah, dan guntingan”. Untuk mendapatkan dan menguasai teknik pencak silat dengan baik seorang pesilat harus mempunyai kondisi fisik yang bagus, diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seseorang, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar landasan titik tolak suatu awal olahraga prestasi. menurut Harsono yang dikutip (Nugroho, 2004) mengemukakan, “ kondisi fisik atlet memegang peranan penting dalam program latihannya”. Jika kondisi baik maka: 1) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, stamina, kecepatan. 2) Akan ada peningkatan dalam sirkulasi dan kemampuan kerja jantung. 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik dari pada latihan. 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan. 5) Akan ada respon yang lebih cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon diperlukan. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pencak silat adalah seni beladiri tradisional yang mempunyai efektifitas gerakan yang mudah untuk dipelajari dan dipahami.

Karakteristik siswa Sekolah Menengah dapat dimaksudkan dalam kategori sebagai anak usia remaja awal. Umumnya usia anak SMA merupakan masa remaja setelah melalui masa-masa pendidikan di Sekolah Menengah Atas. Usia remaja awal atau anak SMA ini berkisar antara 14-17 tahun. Di masa remaja awal ini merupakan suatu periode unik dan khusus yang ditandai dengan perubahan-perubahan perkembangan yang terjadi dalam tahap-tahap lain dalam rentang kehidupan. Masa angin ribut atau biasa dikenal dengan masa pubertas alias akil balik. Menurut (Harsono, 2015) terdapat beberapa karakteristik yang menonjol pada anak SMA yaitu: 1) Terjadinya ketidakseimbangan proporsi tinggi dan berat badan. 2) Mulai timbulnya ciri-ciri seks sekunder. 3) Kecenderungan ambivalensi, antara keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orangtua. 4) Senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa. 5) Mulai mempertanyakan secara *skeptik* mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan. 6) Reaksi dan ekspresi emosi masih labil. 7) Mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial. 8) Kecenderungan minat dan pilihan karir relatif sudah lebih jelas. Menurut (Husdarta & Kumaedi, 2012) gambaran umum profil perilaku dan pribadi remaja awal secara fisik dan perilaku motorik, dari awal sampai umru tertentu mengalami peningkatan kemajuan. Pada tingkatan bahasa dan perilaku berfikir, sudah dapat membedakan bahasa sandi dan bahasa asing.

Diawali dengan keinginan untuk bergaul dengan teman tapi bersifat temporer. Ketergantungan yang kuat dengan kelompok sebaya. Keinginan bebas dari dominasi orang dewasa. Dengan sikap kritis mulai menguji kaidah atau sistem nilai dengan kenyataan perilaku sehari-hari. Mengidentifikasi dirinya dengan tokoh idolanya. Penghayatan kehidupan keagamaan sehari-hari didasarkan atas pertimbangan dari luar dirinya. Mencari pegangan hidup. Perilaku Afektif, Konatif dan Kepribadian Lima Kebutuhan (fisik, rasa aman, afiliasi, penghargaan, dan perwujudan diri mulai nampak. Reaksi emosional mulai berubah-ubah. Kecenderungan arah sikap mulai nampak. Menghadapi krisis identitas diri.

Materi yang diberikan guru kepada siswa dalam orientasi mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, berorientasi pada hasil siswa. sebagai seorang guru pendidikan jasmani diwajibkan menguasai keterampilan gerak sesuai dengan materi pelajaran yang disampaikan. Guru sebagai tujuan utama dalam menyampaikan materi menjadi center model dituntut fleksibel dan bertanggung jawab dalam menstransfer ilmu disekolah. Berdasar dari latar belakang diatas maka pada kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengoptimalkan peran guru pendidikan jasmani yang mengajar materi beladiri pencak silat pada siswa sekolah. pengabdian ini dilakukan dengan tujuan setelah terselenggaranya kegiatan ini guru dapat membagikan ilmu kepada siswa disekolah.

## **II. METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan dari kegiatan pengabdian ini meliputi penjelasan materi yang dilaksanakan melalui penyampaian teori. Selanjutnya dari materi teori dilanjutkan dengan materi praktek dilapangan. Materi kegiatan dilaksanakan dengan mengikuti alur dan struktur mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Pada akhir dari kegiatan ini juga dilakukan pendampingan dalam membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).

## **III. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama tiga hari yang bertempat di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Kabupaten Merauke. Sesuai dengan metode pelaksanaan, materi disampaikan dengan dua cara yaitu teori dan praktek. Pada pertemuan pertama, kedua dan ketiga diikuti oleh 16 Guru pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi yang terdiri dari para guru SMA baik negeri maupun swasta. Pertemuan awal sebelum dilakukan pemberian materi, dilakukan pengujian tertulis (*pretest*) yang bertujuan untuk mengukur kemampuan dan pemahaman dalam materi beladiri pencak silat. Setelah pertemuan ke tiga sebelum acara kegiatan diakhiri dengan pemberian sertifikat kegiatan dilakukan lagi *posttest* dengan soal materi yang sama. Adapun pameri yang dilibatkan

dalam kegiatan ini terdiri dari dosen pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi dari Universitas Musamus.

Dari hasil pemaparan data pretest dapat disimpulkan bahwa sebagian besar guru pendidikan jasmani masih membutuhkan materi pencak silat. Dari deskripsi penyampaian saran dalam *pretest* diketahui bahwa banyak guru yang selama ini hanya mengajarkan materi di kelas dengan hanya mengandalkan materi permainan bola besar, hal ini karena alasan kemampuan guru yang masih terbatas juga karena terbatasnya saran dan prasarana dalam melaksanakan proses pembelajaran.

#### A. *Materi Teori*

Materi teori pencak silat yang diberikan pada kegiatan pengabdian ini mengupas tentang sejarah pencak silat, teknik dasar dalam penyiapan fisik, teknik dan taktik dalam pencak silat serta peraturannya dalam pertandingan pencak silat. Fokus dari penyampaian teori adalah pemahaman bersama antara guru pendidikan jasmani dengan kurikulum yang sedang berlaku saat itu. Adapun pelaksanaan teori dapat dilihat pada gambar berikut:



**Gambar 1. Pemateri**



**Gambar 2. Pelaksanaan teori**

Berdasarkan gambar di atas pada kegiatan teori, berjalan dengan lancar. Penyampaian teori diawali pemaparan pembukaan kegiatan dan arahan dari bapak kepala sekolah SMA Negeri 3 Merauke, dan selanjutnya pelaksanaan penyampaian materi. Dalam satu hari penyampaian materi dibagi tiga, yaitu materi sejarah pencak silat dan teknik dasar pencak silat yang disampaikan oleh Bapak Landy Eko P, materi teori mengajar pencak silat sesuai dengan kurikulum oleh Bapak Afif K. Hidayat serta ditutup dengan materi peraturan pertandingan pencak silat oleh Bapak Adi Sumarsono. Ketiga materi disampaikan secara bergantian dan selalu dilaksanakan tanya jawab pada seksi materinya.

#### B. *Materi Praktek*

Pelaksanaan dari kegiatan pengabdian seluruhnya berjumlah tiga hari, pada hari satu dan dua materi teori, dan hari ketiga dari pagi hingga sore dilaksanakan materi praktek.

Adapun pada penyampaian materi praktek dilakukan oleh seluruh peserta di lapangan sepak bola SMA Negeri 3 Merauke. Adapun penyampaian materi praktek dilakukan sepenuhnya oleh pengampu mata kuliah pencak silat yaitu Bapak Adi Sumarsono. Secara gambaran pelaksanaan pengabdian materi praktek dapat dilihat seperti gambar berikut:



**Gambar 3. Pelaksanaan materi pemanasan**

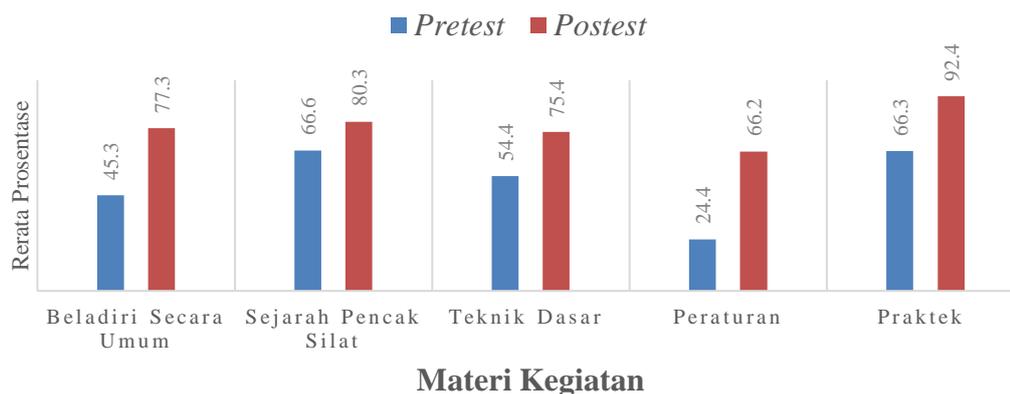


**Gambar 4. Materi teknik pencak silat**

Berdasarkan hasil pelaksanaan dari pengabdian masyarakat sesuai dengan gambar diatas, dapat dijelaskan bahwa pelaksanaan materi praktek diikuti oleh seluruh peserta. Praktek pencak silat dilaksanakan menggunakan sesi pemanasan, sesi inti dan sesi pendinginan. Pada masing-masing sesi diikuti dengan tertib dan dilakukan gerakan pengulangan yang prosedural.

### C. *Evaluasi Kegiatan*

Pada akhir pelaksanan kegiatan pengabdian, sesuai dengan proposal yang sudah dibuat dilaksanakan evaluasi. Pada kegiatan evaluasi meliputi kegiatan dan daya serap materi oleh peserta kegiatan. Pada evaluasi kegiatan dilakukan saran dan masukan oleh peserta baik dari materi teori dan praktek. Hal yang menonjol dari evaluasi kegiatan adalah penjelasan materi teori jika bisa dimaksimalkan dengan bantuan media video pelaksanaan. Sedangkan evalusi dari daya serap peserta dapat dijelaskan melalui hasil pengisian jawaban pada pretest dan pada posttest. Dari jawaban yang dilihat dari awal pelaksanaan dan akhir pelakanaan dapat dijelaskan pada gambar berikut:



**Gambar 5. Evaluasi *Pretest* dan *Posttest***

Berdasarkan pemahaman dari peserta kegiatan evaluasi yang telah dilaksanakan dari awal sebelum pelaksanaan dan akhir kegiatan selama tiga hari berturut-turut terjadi peningkatan yang signifikan. Masing-masing materi dari beladiri secara umum terjadi peningkatan sebesar 32 persen, sejarah pencak silat sebesar 13,7 persen, teknik dasar sebesar 21 persen, peraturan pencak silat sebesar 41,8 persen dan praktek pencak silat sebesar 26,1persen Pencapaian peningkatan yang tertinggi adalah materi praktek. Hal ini sesuai dengan pernyataan peserta yang sangat senang dengan materi praktek lapangan. Begitu materi praktek teori di lapangan lebih cepat diingat dikarenakan materi yang sangat fleksibel. Hal ini sesuai dengan pendapat (Sumarsono, Syamsudin, & Hermnsyah, 2018) bahwa teori yang dilaksanakan dalam bentuk praktek dapat membuat koordinasi lebih stabil dengan memahami praktek melakukan secara individu.

#### **IV. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil pengabdian, dapat disimpulkan bahwa hasil yang diperoleh dengan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, berjalan lancar dan menghasilkan luaran yang sesuai dengan yang diharapkan. Materi pencak silat bagi guru pendidikan jasmani SMA dapat diserap dengan capaian yang sangat memuaskan. Pemberian materi yang ditunjang langsung praktek dapat meningkatkan kemampuan peserta dalam melaksanakan tugas mengajar di sekolah. Adapun setiap kegiatan mempunyai kekuarangan dan kelebihan. Untuk kelebihan dari metode pengabdian ini sangat relevan dengan kebutuhan peserta. Kekurangan dari kegiatan pengabdian ini adalah pemateri yang hanya tiga orang membuat materi kurang maksimal, serta kegiatan pengabdian yang dilakukan secara teori dikelas tanpa ditunjang media video mengurangi pemahaman gerakan yang disampaikan oleh pemateri.

Saran yang dapat disampaikan dari kegiatan pengabdian ini adalah perbaikan kegiatan yang dilaksanakan jika program kegiatan pengabdian ini dilaksanakan kembali adalah, jumlah pemateri yang memberikan materi ditambah, supaya luasnya materi dapat diketahui dengan jumlah personel yang lengkap. Saran lagi adalah penggunaan media video di kelas dapat dilaksanakan dengan asumsi materi membahas tentang teknik gerak. Semoga materi kegiatan serupa dapat dilakukan kembali mengingat materi praktik bagi guru-guru pendidikan jasmani sangat penting untuk dikembangkan.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Rektor Universitas Musamus melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Musamus. Kegiatan Pengabdian ini didanai oleh Hibah Pengabdian Kepada Masyarakat DIPA Universitas Musamus tahun 2015 dengan No. SP DIPA.042.04.2.400161/20/2015 REV.6.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ayub, M., & Widjaja, A. I. (2013). Implementasi dan Pengukuran Kinerja Operasi Aritmatika Finite Field Berbasis Polinomial Biner. *Seminar Teknik Informatika dan Sistem Informasi (SeTISI)*. Bandung, Indonesia.
- Dakir. (2004). *Perencanaan dan Pengembangan kurikulum*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Gunawan, G. A. (2007). *Beladiri*. Yogyakarta: PT. Pustaka Insan Madani.
- Harsono. (2015). *Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching*. 2015: PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- Husdarta, & Kumaedi. (2012). *Pertumbuhan dan perkembangan peserta didik olahraga dan kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Iskandar, A. (1992). *Pencak Silat*. Jakarta: Depdikbud: Dirjendikti proyek pembinaan tenaga kependidikan.
- Lubis, J. (2014). *Pencak Silat panduan praktis*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Maryono, O. (2000). *Pencak Silat Merentang Waktu*. Yogyakarta: Galang Press.
- Nasution. (2005). *Berbagai Pendekatan dalam pembelajaran dalam belajar dan mengajar*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Nugroho, A. (2004). *Dasar-dasar Pencak Silat*. Yogyakarta: FUK UNY Press.
- Senjaya, W. F., & Rahardjo, B. (2015). Implementasi dan Pengukuran Kinerja Operasi Aritmatika Finite Field Berbasis Polinomial Biner. *Jurnal Teknik Informatika dan Sistem Informasi (JuTISI)*, 1(2), 183 - 193.
- Sugiyanto. (2001). *Perkembangan dan belajar motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka .
- Sukintaka. (2004). *Teori pendidikan jasmani:filosofi, pembelajaran dan mas depan*. Bandung: Penerbit Nuansa.
- Sumarsono, A. (2017). Implementasi model pembelajaran atletik melalui permainan berbasis alam. *Jurnal Magistra Vol. 4 No. 2* .

- Sumarsono, A., Syamsudin, & Hermsnsyah, A. K. (2018). Model Permainan Target Untuk Meningkatkan Kemampuan Koordinasi Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas. *Didaktika Tauhidi: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar* , 2 No. 5, 137.
- Wagiran, S. F. (2013). Determinan kinerja guru smk bidang keahlian teknik mesin. *Penelitian evaluasi pendidikan*, 150.
- Winaputra, U. S. (2007). *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka.