



## PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN TEKNIK DASAR TENDANGAN T UNTUK SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT PSHT TINGKAT SMA

Fandy Alfian Chaniago<sup>1</sup>, Eko Hariyanto<sup>2</sup>

Universitas Negeri Malang, Jalan Semarang 5 Malang

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima April 2018

Disetujui Mei 2018

Dipublikasikan Desember 2018

*Keywords:*

Pembelajaran, Tendangan T, Pencak silat

### Abstrak

Tujuan penelitian ini yaitu mengembangkan teknik dasar tendangan T untuk siswa ekstrakurikuler pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) di Sekolah Menengah Kejuruan Canda Bhirawa Pare. Metode penelitian ini mengacu pada model pengembangan Borg & Gall. Subjek penelitian sebanyak 36 siswa. Jenis data yang digunakan adalah data kuantitatif dan kualitatif. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data persentase. Hasil ujicoba produk secara keseluruhan menunjukkan bahwa media ini layak digunakan. Adapun saran penggunaan, sebaiknya dievaluasi kembali sesuai sasaran pengguna.

### Abstract

The purpose of this research is to develop the technique T-kick for students extracurricular of Pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Vocational High School of Canda Bhirawa Pare. This research is development model of Borg & Gall. The subjects are 36 students. The type of data used is quantitative and qualitative. Data analysis used is percentage data analysis. The results of the overall product show that this media is feasible to use. As for suggestion of use, it should be reevaluated. Suggestions for users of this media, should be re-evaluated according to the target users.

© 2018 Universitas Negeri Malang

✉ Alamat korespondensi:  
E-mail: [fandyalfian1922@gmail.com](mailto:fandyalfian1922@gmail.com)

ISSN 2614-8293 (Online)

### PENDAHULUAN

Pengertian belajar disampaikan oleh beberapa ahli diantaranya menurut Slamet (2010:2) belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Dengan kata lain belajar adalah suatu usaha

yang dilakukan seseorang untuk mencari pengalaman baru atau untuk menambah wawasan pengetahuan sehingga terjadi perubahan yang relatif permanen. Menurut Hamalik (2011:27) belajar merupakan proses bukan hasil atau tujuan. Sehingga dalam proses belajar seseorang mengalami perubahan perilaku yang konkret dan nonkonkret. Belajar praktik menyebabkan perubahan perilaku

pembelajar dapat diamati secara langsung (konkret).

Menurut Kristiyanto (2010:122) pembelajaran adalah proses interaksi antara peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar dalam lingkungannya, sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Sedangkan Menurut Wiyani (2013:20) proses pembelajaran yang baik didominasi oleh peserta didik dan di dalamnya terjadi *transfer of knowledge, transfer of values, and transfer of skills*. Dengan kata lain pembelajaran adalah komunikasi dua arah untuk saling menguntungkan antara guru dan peserta didik.

Pembelajaran ada yang bersifat fisik atau non-fisik, pembelajaran fisik dikemas dalam bentuk olahraga. Olahraga menurut Lutan (2001:37) berkaitan dengan tiga unsur pokok yaitu bermain, latihan fisik, dan kompetisi. Suatu kegiatan fisik yang sistematis bertujuan untuk mencapai prestasi dari sebuah *event* yang dilakukan secara individu maupun kelompok oleh laki-laki maupun perempuan. Lingkungan olahraga di sekolah ada dua jenis, yaitu intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Menurut Peraturan Mendikbud Nomor 81A tahun 2013 tentang Implementasi Kurikulum (2013:2) menjelaskan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan sekolah yang dilakukan peserta didik di luar jam belajar dengan tujuan untuk mengembangkan keperibadian, bakat atau minat. Menurut Wiarto (2015:39), ekstrakurikuler memberi kesempatan kepada siswa untuk lebih menghayati kehidupan dalam berolahraga. Ekstrakurikuler olahraga yang ada di SMK Canda Bhirawa Pare terdiri dari berbagai cabang olahraga, salah satunya adalah ekstrakurikuler pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT). Pencak silat PSHT termasuk salah satu perguruan yang memprakarsai berdirinya Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (IPSI). Perguruan-perguruan tersebut antara lain Tapak Suci, Prashaja Mataram, Perpi Harimurti, Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT), Perisai Diri, Perisai Putih, Persaudaraan Setia Hati (PSH), Keluarga Pencak Silat Nusantara (KPS Nusantara), Putra Betawi, dan Persatuan Pencak Silat Indonesia (PPSI). Kesepuluh perguruan tersebut terkenal dengan nama 10 perguruan historis (Lubis & Wardoyo, 2014:5).

Istilah “pencak” lebih mengedepankan unsur seni dan penampilan keindahan gerak pesilat, sedangkan “silat” adalah inti ajaran bela diri dalam pertarungan (Pamungkas, 2012:45-46). Istilah pencak silat sudah mulai digunakan sejak berdirinya organisasi pencak silat Indonesia, melalui Panitia Persiapan

Persatuan Pencak Silat Indonesia (P4SI) pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta terbentuklah Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (IPSI) yang diketuai oleh Mr. Wongsonegoro (Lubis & Wardoyo, 2014:3). Secara substansial, pembelajaran pencak silat terdiri dari empat aspek yaitu aspek mental, beladiri, seni, dan olahraga (Mulyana, 2014:80). Dengan kata lain seiring berkembangnya waktu, seni beladiri tradisional pencak silat menambah fungsinya untuk sarana olahraga berprestasi. Sedangkan menurut Hariyadi (2003:2) pencak silat sebagai alat beladiri (teknis), sebagai sarana berolahraga (atletika), sarana keindahan (estetika), dan sebagai sarana melatih mental dan rohani (etika). Dengan kata lain pencak silat merupakan upaya untuk mempertahankan diri dari berbagai ancaman yang menggunakan kaidah beladiri yang memiliki nilai atletika, estetika, dan etika. Dari beberapa pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa pencak silat adalah ilmu beladiri yang memiliki empat aspek utama yaitu kematangan sikap mental yang meliputi keberanian, disiplin, berjiwa pengabdian, dan bertanggungjawab.

Menurut Hariyadi (2003:4) teknik dasar adalah bagian paling bawah (dasar/fundamental) untuk suatu pengetahuan yang berguna menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan tertentu. Dapat disimpulkan bahwa teknik dasar adalah sesuatu bagian awal pembelajaran dengan metode-metode tertentu untuk dapat diterapkan pada suatu ajaran yang lebih komprehensif. Teknik dasar dalam pencak silat menurut Mulyana (2014:111-118) terdiri dari sikap pasang, kuda-kuda, dan pola langkah. Sedangkan menurut Rahayuni (2014:10) teknik dasar yang wajib dikuasai yaitu pasang, langkah, serangan, dan belaan (PLSB).

Menurut Hariyadi (2003:76) menjelaskan bahwa tendangan T merupakan teknik istimewa, karena sifatnya yang menusuk serta tubuh menyamping, maka daya benturnya menjadi sangat kuat dan sulit ditangkis lawan. Dengan kata lain tendangan T adalah tendangan yang sangat sering digunakan oleh para atlet karena daya benturnya yang sangat kuat dengan cara mengangkat kaki dengan tubuh condong kebelakang dan melakukan tendangan menyerupai huruf T. Sedangkan menurut Lubis & Wardoyo (2014:38) menjelaskan bahwa tendangan T adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai lintasannya lurus ke depan dan kenaanya pada tumit, telapak kaki dan sisi luar telapak kaki, posisi lurus biasanya di gunakan untuk serangan samping, dengan sasaran

seluruh bagian badan. Sedangkan menurut Rahayuni (2014:26) tendangan T adalah tendangan dengan lintasan lurus, badan menghadap samping (seperti huruf T), menggunakan penyasar seluruh telapak kaki, sasaran seluruh bagian badan. Dari beberapa pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa tendangan T adalah bentuk serangan kaki dengan posisi badan condong ke belakang menghadap ke samping seperti huruf T, pandangan ke arah sasaran, salah satu kaki diangkat setinggi sasaran kemudian dilecutkan ke depan dengan lintasan lurus, sasaran semua bagian tubuh, perkenaan pada seluruh telapak kaki.

Teknik dasar untuk kategori tanding pencak silat sangat diperlukan karena dalam memperoleh nilai pada dasarnya serangan harus telak dan jelas dari bentuk gerak juga harus benar. Tendangan T adalah salah satu teknik dasar berupa serangan kaki yang sering sekali digunakan dalam pertandingan dan serangan ini sangat efektif untuk melakukan pertahanan maupun menyerang. Serangan dengan kaki yang masuk pada sasaran tanpa terhalang apapun memperoleh nilai dua (IPSI, 2012:21). Jika pesilat berhasil untuk menggagalkan serangan lawan sebelum melakukan serangan kaki atau serangan tangan maka nilai yang diperoleh pesilat menjadi 1+2 untuk serangan kaki dan 1+1 untuk serangan tangan. Nilai 1+ diperoleh dari usaha menepis serangan lawan untuk nilai 2 diperoleh dari usaha melakukan serangan kaki dan nilai 1 apabila melakukan serangan tangan. IPSI (2012:18) menyatakan bahwa sasaran dinyatakan sah jika bentuk serangan tangan maupun kaki mengenai badan. Manfaat dari melakukan tendangan T dengan *full power* sehingga lawan terjatuh dan menyentuh matras maka tendangan T tersebut memperoleh nilai 3. Karena untuk memperoleh nilai 3 pesilat berhasil melakukan serangan secara langsung menjatuhkan lawan (IPSI, 2012:21).

Penggunaan media pembelajaran merupakan salah satu hal yang dapat dilakukan dalam sebuah pembelajaran. Dari pengertian media sebagai perantara atau pengantar pesan, media seolah mengantarkan pesan dari pengirim pesan yang disampaikan melalui suatu alat kepada penerima pesan. Menurut Dwiyogo (2008:1), media pembelajaran adalah bahan/alat, metode/teknik yang digunakan dalam kegiatan belajar mengajar, dengan maksud agar proses komunikasi dapat berlangsung secara tepat guna dan berdayaguna. Menurut Heynoek dkk, (2010:2) media pembelajaran adalah alat yang dapat

dimanipulasi, dapat dilihat, didengar, dan dibaca untuk menyampaikan pesan pembelajaran dapat berupa cetak maupun *audiovisual* yang berisi pesan mengenai materi pembelajaran.

Kristiyanto (2010:126) menyimpulkan bahwa guru, teman sebaya, buku teks, lingkungan baik di sekolah maupun di luar sekolah, bagi seorang siswa adalah media pembelajaran. Adanya guru sebagai media pembelajaran maka guru bertanggungjawab terhadap olahraga siswa. Dengan kata lain media pembelajaran sebaiknya mengandung unsur tampak bukan abstrak, kemenarikan tampilan, kemudahan penggunaan, kebermanfaatan media, ketepatan tujuan media tersebut bagi pengguna, telah diakui oleh pihak resmi, dan terstruktur dengan baik. Menurut Heynoek dkk. (2010:13) media *audio visual* adalah media pandang, dengar yang menampilkan gambar dan suara, seperti lazimnya sebuah televisi, film, dan video. Dengan kata lain media *audio visual* adalah media yang berbentuk gambar yang dapat dilihat, dengan musik pengiring yang dapat didengar, dan sedikit tulisan untuk memperjelas gambar. Heynoek dkk (2010:13) menjelaskan kelebihan media *audio visual* antara lain, dapat menarik perhatian untuk periode-periode yang singkat yang timbul dari rangsangan luar lainnya, dapat menjangkau *audience* yang banyak, demonstrasi yang sulit dapat disiapkan dan direkam sebelumnya, sehingga pada waktu mengajar guru dapat memusatkan perhatian pada penyajinya, menghemat waktu dan rekaman dapat diputar berulang-ulang, kamera TV dapat mengamati lebih dekat objek yang sedang bergerak, keras lemahnya suara dapat diatur dan disesuaikan, gambar dapat dihentikan sewaktu-waktu untuk diamati bersama-sama, ruangan tidak perlu digelapkan saat penyajian.

Berdasarkan analisis kebutuhan yang diberikan kepada peserta ekstrakurikuler pencak silat PSHT di SMK Canda Bhirawa Pare Kabupaten Kediri pada 22 Agustus 2017 sebanyak 20 siswa, diperoleh data sebagai berikut: 1) 45% siswa menjawab sangat senang dan 55% siswa menjawab senang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat PSHT; 2) 50% siswa menjawab sangat senang dan 50% siswa menjawab senang mendapat materi tendangan T; 3) 75% siswa menjawab tendangan T tidak mudah untuk dilakukan karena siswa kesulitan menentukan jarak serang dan angkatan kaki yang benar; 4) 10% siswa menjawab sangat sering, 40 % siswa menjawab sering dan 50% siswa menjawab jarang melakukan tendangan

T saat sambung atau pertandingan; 5) 80% siswa menganggap variasi latihan tendangan T sangat penting; 6) 40% siswa menjawab sangat senang dan 60% siswa menjawab senang jika dibuatkan video pembelajaran teknik dasar pencak silat materi tendangan T. Berdasarkan data yang telah dijelaskan oleh peneliti tersebut dapat diketahui bahwa: 1) Teknik dasar tendangan T adalah materi yang tidak mudah dilakukan karena siswa kesulitan menentukan jarak serang dan angkatan kaki yang benar; 2) variasi latihan teknik dasar tendangan T perlu dipelajari secara sistematis, mulai dari latihan tanpa menggunakan alat, sampai dengan latihan menggunakan alat; 3) materi pembelajaran teknik dasar tendangan T perlu dikemas ke dalam bentuk *audio visual* seperti video.

Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Jannah pada tahun 2017 mengenai media pembelajaran teknik dasar tendangan A yang dikemas dalam bentuk *Video Compact Disk* (VCD) ini menurut ahli media dinyatakan sangat baik dengan persentase nilai 100%. Selanjutnya ahli pencak silat menyatakan bahwa media ini baik dengan persentase nilai 96%. Berdasarkan hasil uji coba (kelompok kecil) diperoleh persentase nilai 79%. Kemudian dilakukan revisi produk dan diujikan pada kelompok besar sehingga memperoleh persentase nilai 82%. Dari beberapa penilaian dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran teknik dasar tendangan A yang dikemas dalam bentuk *Video Compact Disc* (VCD) layak digunakan untuk siswa ekstrakurikuler pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT). Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka peneliti bermaksud melakukan pengembangan penelitian tendangan T dengan judul "Pengembangan Pembelajaran Teknik Dasar Tendangan T untuk Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT di SMK Canda Bhirawa Pare Kabupaten Kediri".

Tujuan penelitian ini adalah mengembangkan media pembelajaran teknik dasar tendangan T yang dikemas ke dalam bentuk *audio visual* menggunakan media *Video Compact Disc* (VCD) untuk kegiatan ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT di SMK Canda Bhirawa Pare Kabupaten Kediri.

## METODE

Model penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah model prosedural.

Kemudian, langkah-langkah penelitian pengembangan prosedural menurut borg & gall (1983:775) diantaranya adalah sebagai berikut: (1) penelitian dan pengumpulan data (*research and information collecting*), melakukan pengukuran kebutuhan, *study literature*, penelitian skala kecil, dan pertimbangan-pertimbangan dari segi nilai; (2) perencanaan (*planning*). Menyusun rencana penelitian meliputi pendefinisian keterampilan, perumusan tujuan, penentuan urutan pengajaran, dan uji coba skala kecil; (3) mengembangkan produk awal (*develop preliminary from of product*). Penyiapan materi pengajaran, penyusunan buku pegangan, dan perlengkapan evaluasi; (4) uji lapangan permulaan (*preliminary field testing*). Uji coba di lapangan pada permulaan dengan 6 sampai 12 subjek uji coba; (5) merevisi hasil uji coba (*main product revision*). Memperbaiki atau menyempurnakan hasil uji coba; (6) uji coba lapangan (*main field testing*). Melakukan uji coba yang lebih luas dengan 30 sampai dengan 100 subjek uji coba; (7) penyempurnaan produk hasil uji coba (*operational product revision*). Melakukan revisi produk yang sesuai dengan saran-saran dari hasil lapangan utama; (8) uji coba pelaksanaan lapangan (*operational field testing*). Dilaksanakan pada 10 sampai 30 sekolah melibatkan 40 sampai 200 subjek. Pengujian dilakukan melalui angket, wawancara, observasi, dan analisis hasilnya; (9) penyempurnaan produk akhir (*final product revision*). Penyempurnaan didasarkan masukan uji coba lapangan; (10) diseminasi dan implementasi (*dissemination and implementation*). Diseminasi dan implementasi (*dissemination and implementation*). Dari ke-10 langkah pengembangan tersebut maka peneliti hanya menggunakan 7 langkah berdasarkan pertimbangan kebutuhan untuk menghasilkan produk pengembangan, waktu, biaya, dan tenaga.

Langkah-langkah yang dilakukan pada penelitian pengembangan ini, yaitu: (1) observasi awal kepada subjek yang akan dijadikan penelitian. Kemudian melakukan analisis kebutuhan (*need assessment*) dengan cara menyebarkan kuesioner untuk mengkaji keadaan di lapangan; (2) mengembangkan produk awal berupa rancangan produk yang berisi materi teknik dasar tendangan t dan dikonsultasikan terlebih dahulu kepada dosen pembimbing; (3) evaluasi para ahli yakni 1 orang ahli media, 1 orang ahli pembelajaran pencak silat, dan 1 orang ahli pencak silat; (4) uji coba produk pada kelompok kecil (dilakukan pada 6 orang peserta ekstrakurikuler



pencak silat PSHT di smk canda bhirawa pare kabupaten kediri); (5) merevisi hasil uji coba (sesuai dengan hasil uji coba kelompok kecil); (6) uji coba produk pada kelompok besar (dilakukan pada 30 orang peserta ekstrakurikuler pencak silat PSHT di smk canda bhirawa pare kabupaten kediri); (7) hasil akhir produk adalah video pembelajaran teknik dasar tendangan t yang dikemas ke dalam bentuk media *video compact disc* (vcd).

Subjek dalam penelitian pengembangan ini adalah siswa ekstrakurikuler pencak silat PSHT smk canda bhirawa pare yang berjumlah 36 siswa. Subjek coba produk terdiri dari ahli media, ahli pembelajaran pencak silat, dan ahli pencak silat.

Jenis data yang didapatkan merupakan data kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif didapat dari hasil tinjauan para ahli, yaitu ahli pembelajaran pencak silat, ahli pencak silat, dan ahli media. Sedangkan data kuantitatif didapat dari penelitian awal berupa observasi dan analisis kebutuhan untuk mengetahui persentase kebutuhan produk yang akan dikembangkan, serta dari data uji coba kelompok kecil, dan uji coba kelompok besar.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa observasi dan kuesioner. Hasil observasi dan kuesioner ini digunakan untuk mengumpulkan data kuantitatif antara lain: a) analisis kebutuhan terhadap peserta ekstrakurikuler pencak silat PSHT di smk canda bhirawa pare kabupaten kediri; b) hasil dari uji coba; c) hasil dari uji lapangan; dan d) penilaian/tanggapan dari beberapa ahli tentang produk yang dibuat. Jenis observasi yang dilakukan peneliti adalah jenis observasi partisipatif.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif persentase digunakan untuk mempersentase hasil pengumpulan data penelitian awal (analisis kebutuhan), data uji coba (kelompok kecil) dan uji lapangan (kelompok besar).

## HASIL

Produk yang dihasilkan pada penelitian ini berupa video pembelajaran teknik dasar tendangan T yang dikemas dalam bentuk *audio visual* menggunakan media *Video Compact Disc* (VCD). Produk yang dihasilkan memiliki beberapa bagian, yaitu bagian awal, isi, dan penutup. Rincian produk yang dihasilkan yaitu; Pada bagian awal muncul logo Universitas Negeri Malang (UM), kemudian logo

Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT), kemudian judul yaitu “Pembelajaran Teknik Dasar Tendangan T untuk Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT”, kemudian narator menyampaikan pengantar pembelajaran, kemudian narator menyampaikan tujuan dikembangkannya produk pembelajaran, yaitu: (1) siswa ekstrakurikuler pencak silat PSHT dapat belajar mandiri di rumah, (2) siswa cepat menguasai teknik tendangan T dengan benar, (3) siswa dapat menerapkan teknik tendangan T saat di pertandingan. Setelah itu tampil gambar dan juga video *stretching exercise* yang terdiri dari pelepasan pasif dan kalastenik yang diperagakan oleh seorang pesilat PSHT, kemudian tampil langkah-langkah melakukan tendangan T, yaitu: (1) pengertian tendangan T; adalah bentuk serangan kaki yang arah lintasannya dari bawah ke atas dan sasarannya adalah ulu hati atau dada, (2) posisi pasang; salah satu kaki berada di depan kaki lainnya dan posisi tangan berada di depan dada, (3) mengangkat lutut; lutut kaki belakang diangkat setinggi dada, posisi tangan di depan dada, (4) dijaga keseimbangan badan dengan cara sedikit menekuk kaki tumpu serta tangan di depan dada (5) melecutkan tungkai; hingga posisi tungkai lurus ke samping badan hingga seperti membentuk huruf T hingga mengenai sasaran dengan perkenaan telapak kaki, (6) menarik tungkai; dengan cepat keposisi sikap pasang. Kemudian hal-hal yang perlu diperhatikan saat melakukan tendangan T, yaitu: (1) pada saat mengangkat lutut kaki belakang posisi harus setinggi dada, (2) pada saat mengenai sasaran perkenaan harus pada telapak kaki.

Pada bagian isi ditampilkan beberapa latihan tendangan T dengan media , yaitu: (1) Latihan tendangan T dengan media kursi; yang diawali dengan sikap pasang, gerakan diperlambat, dengan rintangan berupa media kursi yang diletakkan di depan pesilat saat akan melakukan tendangan T, tujuannya agar membiasakan pesilat mengangkat lutut setinggi dada sebelum melakukan tendangan T, (2) latihan tendangan T dengan alat *punching pad* yang diukur dengan matras dan *cone*, *punching pad* yang bergerak dengan matras dan ditandai dengan *cone*, pesilat menerapkan tendangan T pada sasaran *punching pad* yang diam dan diukur dengan *cone*, dengan tujuan agar dapat mengukur jarak serang terlebih dahulu, (3) latihan tendangan T dengan alat *punching pad* yang bergerak dan diukur dengan matras yang ditandai dengan *cone* terlebih dahulu, dengan tujuan agar diketahui jarak serang apabila lawan bergerak/simulasi dalam suatu

pertandingan, (4) simulasi pertandingan; pesilat berlatih melakukan tendangan T langsung pada sasaran orang, tujuannya agar pesilat bisa mengetahui manfaat dari melakukan tendangan T yang benar.

Pada bagian penutup ditampilkan rangkuman, yaitu “dibutuhkan kesungguhan dalam berlatih agar dapat menerapkan teknik tendangan T yang benar saat di pertandingan”, kemudian *rolling caption* beberapa pihak yang terlibat dalam proses pembuatan video pembelajaran teknik dasar tendangan T, yaitu: (1) Dr. Eko Hariyanto, M.Pd sebagai *Director*, (2) Fandy Alfian Chaniago sebagai *Producer*, (3) Fandy Alfian Chaniago dan Pedro Afdhol Fausta sebagai model, (4) Rio Danang Kresnawa sebagai *Photographer*, kemudian tampil *rolling caption* ucapan terimakasih kepada beberapa pihak yang turut membantu hingga terselesaikannya video pembelajaran teknik dasar tendangan T, yaitu: (1) Allah SWT, (2) Nabi Muhammad SAW, (3) Keluarga penulis, (4) Teman-teman Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (PJK) angkatan tahun 2014, (5) Saudara-saudara Pencak Silat UKM Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) UM (6) PPLM JATIM (7) Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Ranting Pare (8) SMK Canda Bhirawa Pare Kabupaten Kediri.

Produk penelitian ini berupa video pembelajaran teknik dasar tendangan T yang berdurasi selama 8 menit 43 detik. Pembuatan video ini menggunakan aplikasi Filmora. Produk video ini dapat ditayangkan pada semua jenis komputer maupun laptop. Tampilan video menarik dengan tulisan yang *full colors*, musik pada setiap model pembelajaran berbeda dengan *volume* maksimal saat video latihan dan dengan *volume* minimal saat narator sedang berbicara, model peraga adalah pesilat PSHT yang berprestasi pada kategori tanding. Kemasan produk digandakan pada bentuk media *Video Compact Disc* (VCD).

Dari hasil analisis kebutuhan dapat disimpulkan bahwa: 1) 45% siswa sangat senang mengikuti ekstrakurikuler dan 55% siswa menjawab senang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat PSHT ; 2) 50% siswa sangat senang dan 50% menjawab senang mendapat materi tendangan T; 3) 75% siswa menganggap tendangan T tidak mudah dilakukan karena, siswa kesulitan menentukan jarak serang dan angkatan kaki yang benar; 4) 10% siswa sangat sering, 40% siswa menjawab sering dan 50% siswa menjawab jarang melakukan tendangan T melakukan tendangan T saat sambung atau pertandingan; 5) 80% siswa menganggap variasi latihan tendangan T

sangat penting; dan 6) 40% siswa menjawab sangat senang dan 60% menjawab senang jika dibuatkan video pembelajaran teknik dasar pencak silat materi tendangan T. Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat diketahui bahwa pembelajaran tendangan T untuk siswa menarik namun terdapat kesulitan yang dialami siswa dalam penerapan tendangan T yaitu kesulitan dalam menentukan jarak serang saat tendangan T.

Produk yang telah dibuat, dievaluasi oleh ahli media yaitu oleh Bapak Eka Pramono Adi, S.IP, M.Si yang merupakan Dosen Jurusan Teknologi Pembelajaran (Fakultas Ilmu Pendidikan). Hasil evaluasi ahli media menyatakan bahwa keseluruhan tampilan dalam pengembangan teknik dasar tendangan T 76% menarik. Adapun saran dan masukan dari ahli media yaitu, komposisi kurang variatif, juga *angle* kamera. Selanjutnya, dievaluasi oleh ahli pembelajaran pencak silat yaitu Bapak Suhud Indratno, S.Or adapun saran dan masukan dari ahli pembelajaran pencak silat yaitu, urutan pembelajaran tendangan T lebih diperjelas, sebaiknya ditambah sikap awal persiapan melakukan tendangan T sebelum latihan tendangan T, saat latihan tendangan T tanpa alat diberi rintangan berupa *cone*, kemudian ditambah latihan tendangan T langsung pada sasaran orang (simulasi di pertandingan sesungguhnya) sebelum cuplikan pertandingan, dan gerakan pada setiap variasi latihan lebih diperlambat lagi.

Rancangan produk yang telah direvisi berdasarkan saran dan masukan dari ahli media dan ahli pembelajaran pencak silat kemudian dievaluasi oleh ahli pencak silat yaitu, Bapak Indra Sukmawan yang merupakan pelatih Pusat Pembinaan dan Latihan Mahasiswa (PPLM) Jawa Timur. Ahli pencak silat menuliskan bahwa produk pengembangan pembelajaran teknik dasar tendangan T sudah layak di gunakan sehingga ahli pencak silat tidak memberikan saran dan masukan.

Hasil uji coba (kelompok kecil) tentang pengembangan pembelajaran teknik dasar tendangan T diperoleh dari penyebaran angket pada tanggal 6 Mei 2018 kepada 6 siswa ekstrakurikuler pencak silat PSHT di SMK Canda Bhirawa Pare Kabupaten Kediri. Hasil uji coba (kelompok kecil) terhadap 1) latihan teknik dasar tendangan T dengan media kursi secara keseluruhan mudah dipelajari dengan presentase nilai 83%, (2) pengemasan bentuk latihan dalam bentuk video dengan presentase nilai 100%, (3) musik yang digunakan dalam video pembelajaran teknik dasar tendangan T secara keseluruhan dengan presentase nilai

83%, (4) video pembelajaran yang diiringi musik dan instruksi menarik dengan presentase nilai 95%, (5) video pembelajaran dapat dijadikan sebagai pengurang kejenuhan dalam berlatih dengan presentase nilai 87%, dan (6) secara keseluruhan variasi latihan dalam video pembelajaran ini menarik dengan presentase nilai 100%. Namun terdapat 2 aspek yang termasuk dalam kategori kurang valid yaitu: (1) kemudahan latihan aplikasi dalam penerapan di dalam pertandingan dengan presentase nilai 58%, (2) tingkat kemudahan latihan teknik dasar tendangan T dengan media kursi dengan presentase nilai 58%.

Setelah diperoleh hasil uji coba (kelompok kecil), maka dilanjutkan dengan melakukan uji lapangan (kelompok besar) pada tanggal 13 Mei 2018. Menyebarkan angket kepada 30 siswa ekstrakurikuler pencak silat PSHT di SMK Canda Bhirawa Pare Kabupaten Kediri. Hasil uji lapangan (kelompok besar) terhadap 30 siswa ekstrakurikuler pencak silat PSHT di SMK Canda Bhirawa Pare Kabupaten Kediri, dapat disimpulkan bahwa dari 14 aspek penilaian, terdapat 3 aspek sangat valid yaitu: (1) pengemasan latihan tendangan T dalam bentuk video dengan presentase nilai 87%, (2) tingkat pengurangan kejenuhan dalam latihan dengan adanya video pembelajaran tendangan T dengan presentase nilai 83%, dan (3) variasi latihan dalam video pembelajaran ini menarik dengan presentase nilai 91%. Adapun 11 aspek lainnya memiliki nilai rata-rata cukup valid.

## PEMBAHASAN

Produk penelitian ini berupa video pembelajaran teknik dasar tendangan t yang berdurasi selama 8 menit 43 detik. Pembuatan video ini menggunakan aplikasi *filmora*. Produk video ini dapat ditayangkan pada semua jenis komputer maupun laptop. Tampilan video menarik dengan tulisan yang *full colors*, musik pada setiap model pembelajaran berbeda dengan *volume* maksimal saat video latihan dan dengan *volume* minimal saat narator sedang berbicara, model peraga adalah pesilat PSHT yang berprestasi pada kategori tanding. Kemasan produk digandakan pada bentuk media *video compact disc* (vcd).

Penggunaan media pembelajaran yang ekonomis seperti *video compact disc* (vcd) dapat menunjang proses pembelajaran dan mengoptimalkan hasil belajar peserta didik. Media adalah media berbentuk piringan lengkap audio visual yang berisikan materi materi instruksional yang berguna untuk

menjelaskan obyek yang sudah di visualkan, biasanya mempunyai diameter 12 cm dan diproyeksikan dengan menggunakan media player vcd (kurniawan, 2014b:243).

Berdasarkan analisis kebutuhan yang diberikan kepada peserta ekstrakurikuler pencak silat PSHT di smk canda bhirawa pare kabupaten kediri pada 22 agustus 2017 sebanyak 20 siswa, diperoleh data sebagai berikut berdasarkan data yang telah dijelaskan oleh peneliti tersebut dapat diketahui bahwa: 1) teknik dasar tendangan t adalah materi yang tidak mudah dilakukan karena siswa kesulitan menentukan jarak serang dan angkatan kaki yang benar; 2) variasi latihan teknik dasar tendangan t perlu dipelajari secara sistematis, mulai dari latihan tanpa menggunakan alat, sampai dengan latihan menggunakan alat; 3) materi pembelajaran teknik dasar tendangan t perlu dikemas ke dalam bentuk *audio visual* seperti video.

Pencak silat merupakan salah satu budaya asli dari indonesia yang wajib dilestarikan. Ada beberapa cara untuk melestarikan budaya dari nenek moyang ini, tentunya setiap orang memiliki cara yang berbeda-beda. Salah satu hal yang dilakukan oleh siswa smk canda bhirawa pare untuk melestarikan budaya pencak silat adalah dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat dan juga mengikuti pertandingan-pertandingan pencak silat.

Latihan pencak silat dengan panduan media video compact disc (vcd) merupakan salah satu media pembelajaran yang dapat menunjang anak didik untuk menguasai materi latihan, dengan media ini seorang pelatih/guru dapat memberikan penjelasan yang lebih rinci dengan menghentikan tayangan pada gerakan tertentu, sehingga anak didik dapat melihat lebih jelas, selain itu dengan gambar dan suara yang dihasilkan akan membuat anak didik lebih tertarik untuk memperhatikan materi yang terdapat dalam vcd, secara tidak langsung tujuan pembelajaran akan tercapai (kurniawan, 2014a:26).

Tendangan t merupakan salah satu teknik yang digunakan didalam pertandingan kategori tanding. Menurut rahayuni (2014:26) tendangan t adalah tendangan dengan lintasan lurus, badan menghadap samping (seperti huruf t), menggunakan penyasar seluruh telapak kaki, sasaran seluruh bagian badan. Dari beberapa pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa tendangan t adalah bentuk serangan kaki dengan posisi badan condong ke belakang menghadap ke samping seperti huruf t, pandangan ke arah sasaran, salah satu kaki



diangkat setinggi sasaran kemudian dilecutkan ke depan dengan lintasan lurus, sasaran semua bagian tubuh, perkenaan pada seluruh telapak kaki.

Ketika seorang pesilat melakukan tendangan t saat pertandingan dengan sasaran yang tepat dan *full power* tanpa terhalang sesuatu apapun dan menyebabkan lawan terjatuh maka pesilat tersebut akan memperoleh skor maksimal atau skor 3 dalam pertandingan. Karena untuk memperoleh nilai 3 pesilat berhasil melakukan serangan secara langsung menjatuhkan lawan (ipsi, 2012:21). Kemudian, serangan dengan kaki yang masuk pada sasaran tanpa terhalang apapun memperoleh nilai dua (ipsi, 2012:21). Jika pesilat berhasil untuk menggagalkan serangan lawan sebelum melakukan serangan kaki atau serangan tangan maka nilai yang diperoleh pesilat menjadi 1+2 untuk serangan kaki dan 1+1 untuk serangan tangan. Nilai 1+ diperoleh dari usaha menepis serangan lawan untuk nilai 2 diperoleh dari usaha melakukan serangan kaki dan nilai 1 apabila melakukan serangan tangan.

Dengan melatih tendangan t siswa ekstrakurikuler smk canda bhirawa pare kabupaten kediri, diharapkan siswa mampu memperoleh nilai maksimal dalam setiap serangan. Maka diperlukan latihan tendangan t yang bertahap. Adapun jenis latihan tendangan t yang bertahap mulai dari latihan tanpa alat hingga dengan alat merujuk pada kemampuan motorik siswa. Latihan tanpa alat bertujuan membiasakan kebenaran gerakan tendangan t siswa. Menurut hurlock (dalam saputra dan setyaningrum, 2016:4) untuk membiasakan diri dengan suatu keterampilan gerak tendangan t, maka diperlukan tahapan dalam mempelajarinya, yaitu: (1) tahap belajar coba dan ralat (*trial and error*); yaitu selalu mencoba melakukan tendangan t berulang kali untuk dapat membiasakan otot-otot kaki terhadap gerakan tendangan t, (2) tahap meniru; yaitu dengan cara meniru model yang ada di video akan menjadikan anak lebih cepat untuk menguasai teknik tendangan t tersebut, maka diperlukan model yang baik agar siswa dapat belajar melakukan tendangan t dengan baik dan benar, dan (3) tahap latihan; yaitu dengan adanya latihan ekstrakurikuler sebanyak 2 kali pertemuan tatap muka setiap minggunya dengan pelatih diharapkan siswa sudah memiliki kemampuan tendangan t yang baik dan benar.

Latihan selanjutnya yaitu latihan tendangan t dengan alat media kursi dan *punching pad*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh mursidi (2012:27) menunjukkan

bahwa, pembelajaran tendangan pencak silat dengan menggunakan alat bantu dapat meningkatkan hasil belajar tendangan depan pencak silat. Maka dari itu latihan melakukan tendangan t tidak cukup hanya dilakukan berulang-ulang, namun juga diperlukan latihan yang lebih sulit dengan alat bantu agar keterampilan gerak siswa dalam melakukan tendangan t menjadi keterampilan yang refleksi.

Kemudian yang terakhir yaitu latihan simulasi pertandingan. Pada tahap ini siswa tidak hanya berlatih menendang, tetapi lebih untuk mempelajari gerakan lawan. Hal ini untuk membiasakan siswa mencari kelemahan lawan dan menumbuhkan mental bertanding yang *sportif*. Pada tahap latihan ini akan muncul sikap patriotisme, nasionalisme, disiplin, berdaya tahan, tangguh, cerdas, sportif, jujur, dan mampu bersaing (anam, 2014:20). Sebelum menuju kedalam pertandingan yang sesungguhnya akan lebih baik apabila pesilat dilatih untuk membiasakan diri dalam menghadapi lawan.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian dan pengembangan dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) berdasarkan hasil tinjauan dan evaluasi, para ahli menyatakan bahwa produk pengembangan pembelajaran teknik dasar tendangan t menggunakan video ini memiliki kejelasan, kemenarikan, dan kemudahan untuk dijadikan pembelajaran latihan dasar tendangan t oleh peserta kegiatan ekstrakurikuler pencak silat persaudaraan setia hati terate (PSHT) di smk canda bhirawa pare; (2) berdasarkan hasil tinjauan dan evaluasi, subjek uji coba kelompok besar sebagai calon pengguna produk bahwa produk pengembangan pembelajaran teknik dasar tendangan t menggunakan video ini memiliki kejelasan, kemenarikan, dan kemudahan untuk digunakan oleh peserta kegiatan ekstrakurikuler pencak silat persaudaraan setia hati terate (PSHT) di smk canda bhirawa pare.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anam, 2014. Analisis Gerak Tendangan Depan Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, (Online), 3 (3): 20, (<https://www.scribd.com/document/323795623/Analysis-Pencak-Silat-pdf>), diakses 30 Juni 2018



- Borg & Gall. 1983. *Education Research and Development*. USA: Universitas of Eregon
- Dwiyogo, D. Wasis. 2008. *Aplikasi Teknologi Pembelajaran: Pengembangan Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan UM
- Hamalik, Oemar. 2011. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Hariyadi, Kotot Slamet. 2003. *Pencak Silat Tanding*. Jakarta: PT Dian Rakyat
- Heynoek, Febrita Paulina, Mua'rifi, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Panduan bagi Mahasiswa Pendidikan Profesi Guru (PPG)*. Malang: LP3 Universitas Negeri Malang
- IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia). 2012. *Peraturan Pertandingan Pencak Silat*. Jakarta: Pengurus Besar Ikatan Pencak Silat Indonesia
- Jannah, Arinduy Anggun Miftachul. 2017. *Pembelajaran Teknik Dasar Tendangan A Untuk Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Psht Di Sman 1 Turen. Skripsi tidak diterbitkan*. Malang: FIK UM
- Kristiyanto. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam Pendidikan Jasmani dan Kepeleatihan Olahraga* (Sugiyanto, Ed). (online) diakses dari <http://digilib.uns.ac.id> pada tanggal 13 Januari 2018
- Kurniawan, Ari Wibowo. 2014a. *Pengembangan Pembelajaran Judo Teknik Bantingan Kyu 4 dengan Media VCD untuk Pejudo PJSI (Persatuan Judo Seluruh Indonesia). Pertemuan Ilmiah Ilmu Keolahragaan Nasional:25-37,* (<http://library.um.ac.id/index.php/Rubrik/pengembangan-judo-instruksional-kyu-4-untuk-pejudo-persatuan-judo-seluruh-indonesia-pjsi.html>) diakses pada 02 Agustus 2018
- Kurniawan, Ari Wibowo. 2014b. *Pengembangan Judo Instruksional Kyu 5 Untuk Pejudo Persatuan Judo Seluruh Indonesia. Jurnal IPTEK Olahraga, 16(3):240-253.* (online). Diakses dari <http://library.um.ac.id/index.php/Rubrik/pengembangan-judo-instruksional-kyu-5-untuk-pejudo-persatuan-judo-seluruh-indonesia-pjsi.html> pada 2 Agustus 2018
- Lubis, Johansyah & Wardoyo, Hendro. 2014. *Pencak Silat: Panduan Praktis*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Lutan. 2001. *Olahraga dan Etika Fair Play*. Jakarta: Direktorat Pemberdayaan
- Mulyana. 2014. *Pendidikan Pencak Silat: Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. Bandung: PT Remaja Roesdakarya
- Mursidi, 2012. *Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Depan Dalam Pencak Silat Melalui Penggunaan Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa Kelas VII A Smp Muhammadiyah 2 Masaran Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012,* (Online), (<http://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/penjaskesrek/article/viewFile/940/595>), diakses 23 Juni 2018
- Pamungkas, Joko. 2012. *Panduan Lengkap Beladiri dengan Tenaga Dalam: Memanfaatkan Tenaga Dalam untuk menjadi Petarung Handal*. Yogyakarta: Araska
- Peraturan Mendikbud Nomor 81A Tahun 2013 tentang Implementasi Kurikulum*. Kementerian Pendidikan dan Budaya. (online), diakses dari <https://luk.staff.ugm.ac.id/atur/bsnp/Permendikbud81A-2013ImplementasiK13Lengkap.pdf> pada tanggal 3 Januari 2018
- Rahayuni, Kurniati. 2014. *Pencak Silat*. Malang: Universitas Negeri Malang d/h IKIP Malang
- Saputra, Wahyu Nanda Eka & Indah Setyaningrum. 2016. *Perkembangan Motorik Halus Anak Usia 3-4 Tahun di Kelompok Bermain Cendekia Kids School Madiun dan Implikasinya pada Layanan Konseling. Jurnal CARE,* (Online), 3 (2): 4-5, (<http://ejournal.ikipgrimadiun.ac.id/index.php/JPAUD/article/viewFile/536/480>), diakses pada 10 Juni 2018
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta
- Wiarso, Giri. 2015. *Olahraga: dalam Perspektif Sosial, Politik, Ekonomi, IPTEK dan Hiburan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Wiyani, Novan Ardy. 2013. *Desain Pembelajaran Pendidikan: Tata Rancang Pembelajaran Menuju Pencapaian Kompetensi*. Yogyakarta: Ar- Ruzz Media