

Upaya Meningkatkan Keterampilan Tendangan Depan Pencak Silat Dengan Metode Latihan *Plyometric*

Dinda Sandika*, Andi Taufan Bayu², Ihsan Hasani³
Pendidikan Olahraga, STKIP Kusuma Negara
*dindasandika14@gmail.com

Abstrak

Upaya Meningkatkan Keterampilan Tendangan Depan Pencak Silat Melalui Metode Latihan Plyometric. Skripsi: Program Studi Pendidikan Olahraga, STKIP Kusuma Negara Jakarta, 2021. Tujuan Peneliti adalah untuk meningkatkan keterampilan tendangan depan pencak silat melalui Metode Latihan Plyometric pada siswa kelas VB semester ganjil tahun pelajaran 2021-2022 di SDN Mekarsari 2. Metode yang diambil dalam penelitian ini adalah metode penelitian Tindakan kelas. Penelitian ini mencakup 2 siklus dimana masing-masing siklus mencakup 4 tahap yaitu *planning* (perencanaan), *acting* (pelaksanaan), *observing* (observasi), dan *reflecting* (refleksi). Waktu penelitian adalah 3 bulan yaitu bulan Juni-Agustus 2021 dengan subjek penelitian sebanyak 24 siswa, sedangkan data dikumpulkan melalui observasi, wawancara dan pemberian tugas.

Kata Kunci: keterampilan, tendangan depan, plyometric

Diseminarkan pada sesi paralel: 09 Oktober 2021

PENDAHULUAN

Pendidikan dasar merupakan pondasi untuk pendidikan selanjutnya dan pembangunan nasional. Aset suatu bangsa tidak terletak pada sumber daya alam yang melimpah, tetapi terletak pada sumber daya manusia yang berkualitas. Banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan pendidikan jasmani, salah satu faktor yang amat menentukan adalah guru, untuk meningkatkan pendidikan jasmani disekolah dasar meliputi aspek materi, metode / cara penyajian sarana dan prasarana, serta pengolahan proses belajar – mengajar disekolah dalam melaksanakan pendidikan jasmani.

Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Model pembelajaran dalam penerapannya, secara umum bercirikan lima hal : sintaksis, hubungan guru-murid (prinsip reaksi guru), system sosial, penunjang (sistem pendukung), dan dampak instruksional (efek pengajaran / pengiring). Upaya peningkatan prestasi siswa tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya, “*As organizations depend on a lot on their teachers*”(Utami et al., 2021). Dengan begitu pembelajaran akan dengan cepat mendalami sesuatu.

Banyak orang yang telah merasakan hasil pembelajaran dengan pendekatan metode demonstrasi segalanya akan lebih muda ,cepat dan mantap juga menyenangkan

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, maka penulis meneliti permasalahan tersebut apakah dengan latihan plyometric akan ada peningkatan dalam keterampilan tendangan depan pencak silat pada siswa kelas V SDN Mekarsari 2 Kota Depok”.

Keterampilan

Menurut Bambang Wahyudi keterampilan adalah kecakapan atau keahlian untuk melakukan suatu pekerjaan yang hanya diperoleh dalam praktek. Menurut Soemarjadi keterampilan merupakan perilaku yang diperoleh melalui tahap-tahap belajar, keterampilan berasal dari gerakan-gerakan yang kasar atau tidak terkoordinasi melalui pelatihan bertahap gerakan tidak teratur itu berangsur-angsur berubah menjadi gerakan-gerakan yang lebih halus, melalui proses koordinasi diskriminasi (perbedaan) dan integrasi (perpaduan) sehingga diperoleh suatu keterampilan yang diperlukan untuk tujuan tertentu.

Keterampilan menurut Gordon (1994) Merupakan sebuah kemampuan seseorang dalam mengoperasikan pekerjaan itu secara lebih mudah serta tepat. Pendapat tentang keterampilan menurut Gordon ini lebih kearah pada aktivitas/kegiatan yang memiliki sifat psikomotorik. Pada intinya bahwa suatu keterampilan itu baru dapat dikuasai apabila dipelajari atau dilatihkan dengan persyaratan tertentu, satu diantaranya adalah kegiatan pembelajaran atau latihan keterampilan tersebut dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu tertentu yang memadai. Keterampilan gerak kasar secara khusus dikontrol oleh otot-otot besar atau kelompok otot.

Keterampilan ini tidak terlalu menekankan ketepatan (precision) dalam pelaksanaannya. Berlari, melompat, melempar dan kebanyakan keterampilan dalam olahraga dimasukkan sebagai keterampilan gerak kasar. Keterampilan gerak halus secara khusus dikontrol oleh otot-otot kecil atau halus.

Pencak Silat

Pada awalnya gerakan-gerakan dalam bela diri pencak silat diciptakan dengan tujuan utamanya adalah untuk melindungi diri dan mempertahankan diri dari tantangan alam, Namun dalam perkembangan gerakanya, gerakan pencak silat itu justru lebih sering digunakan untuk mempertahankan diri dari serangan musuh. Tradisi bela diri pencak silat lebih banyak disebarkan secara turun temurun melalui lisan atau mulut ke mulut, dengan cara diajarkan oleh seorang guru kepada murid.

PB IPSI serta BAKIN pada tahun 1975 dalam Mulyana (2014:84) mendefinisikan 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 takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Aspek dan Bentuk Pencak Silat

Pencak silat merupakan salah satu aliran bela diri yang di dalam konsep gerakanya mengandung unsur yang halus, namun juga menyimpan unsur kekuatan yang dahsyat.

Selain digunakan untuk pembelaan diri, dalam belajar pencak silat terdapat aspek-aspek yang mengandung beberapa nilai-nilai luhur, antara lain yaitu aspek mental-spritual, aspek bela diri, aspek seni dan aspek olah raga. Pada olahraga Pencak Silat teknik tendangan sama pentingnya dengan teknik pukulan, akan tetapi tendangan mempunyai kekuatan yang lebih besar dibanding dengan kekuatan pukulan. Pada saat menendang keseimbangan yang baik sangat diutamakan, bukan hanya berat badan yang bertumpu pada satu kaki saja tetapi juga disebabkan akibat guncangan tenaga balik pada saat benturan.

Menurut Johansyah 2004: 26 teknik tendangan terbagi menjadi beberapa macam antara lain : tendangan lurus, tendangan tusuk, tendangan kepret, tendangan jejag, tendangan gajul, tendangan T, tendangan celorong, tendangan belakang, tendangan kuda, tendangan taji, tendangan sabit, tendangan baling, tendangan bawah, dan tendangan geji. *Plyometric* Latihan memegang peranan penting dalam mengembangkan unsur-unsur yang diperlukan dalam pencapaian prestasi. Menurut Bompas (1990:4) dalam Wibisono (2012)“ *latihan* harus menambah kapasitas kerja organisme cadangan ketrampilan, melakukan hal yang sama dengan mengembangkan ciri kejiwaan yang kuat akan meningkatkan prestasi seseorang”. Bahwa Plyometric dan latihan inti secara luas digunakan sebagai metode pengembangan kapasitas daya ledak pada cabang olahraga yang memerlukan kemampuan melompat seperti atletik, basket dan voli. Kebanyakan olahraga membutuhkan berbagai macam kekuatan otot dan kecepatan.

Tujuan dari latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, dan guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Sedangkan sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam proses belajar mengajar sehingga metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kolaboratif antara peneliti dengan guru kolaborasi.

Adapun tujuan dari PTK ini adalah selain untuk memecahkan permasalahan konkrit di dalam kelas yang dialami langsung oleh guru dan siswa, juga untuk mendorong tumbuhnya budaya akademis dan meningkatkan profesionalisme guru. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif yang dilakukan dengan bentuk siklus atau melingkar. Penelitian kualitatif dimulai dengan menentukan atau memilih suatu proyek penelitian, kemudian dilanjutkan dengan pertanyaan penelitian yang berhubungan dengan masalah penelitian. Seterusnya peneliti mengumpulkan data dengan membuat catatan lapangan sambil menganalisis data. Proses ini berulang-ulang beberapa kali sehingga pertanyaan penelitian mendapat jawaban dan dapat dibuat kesimpulan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sejalan dengan misi sekolah yaitu Menanamkan keimanan dan ketaqwaan melalui pengamalan ajaran agama dan Mengoptimalkan proses pembelajaran dan bimbingan. Di SDN Mekarsari 2 merupakan sekolah negeri yang menekankan pada pelajaran umum. Siswa yang mendaftar di SDN Mekarsari 2 mayoritas siswa dari keluarga menengah kebawah, sehingga terlihat jelas bahwa anak tersebut memiliki intelegensi yang masih dibawah rata-rata, karena kurang mendapat perhatian dari orang tua. Kebanyakan orang tua siswa adalah sebagai buruh sedangkan ibunya ikut menopang perekonomian keluarga. Indikator proses pembelajaran yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah Jika keterlibatan guru dan siswa pada proses pembelajaran mencapai 75 %. Indikator proses pembelajaran dalam penelitian ini akan dilihat dari prosentase keberhasilan tindakan yang didasarkan pada data skor yang diperoleh dari hasil observasi guru/ peneliti dan siswa, untuk menghitung observasi aktivitas guru/ penelitian dan siswa, penelitian menggunakan rumus prosentase sebagai berikut :

$$\text{Prosentase Keberhasilan Tindakan} = \frac{\sum \text{Jumlah Skor}}{\sum \text{Jumlah Maksimal}} \times 100\%$$

Untuk mengetahui tingkat keberhasilan tindakan didasarkan pada table berikut :

Table 1. Tingkat Penguasaan (Taraf Keberhasilan Tindakan)

Tingkat Penguasaan	Nilai huruf	Bobot	Predikat
$90\% \leq NR \leq 100\%$	A	4	Sangat baik
$80\% \leq NR \leq 90\%$	B	3	Baik
$70\% \leq NR \leq 80\%$	C	2	Cukup
$60\% \leq NR \leq 70\%$	D	1	Kurang
$0\% \leq NR \leq 60\%$	E	0	Sangat kurang

Indikator hasil belajar dari penelitian ini adalah jika 70% dari sisw telah mencapai nilai ≥ 98 dan apabila melebihi dari 70 dari nilai hasil belajar dikatakan tuntas. Hal ini didasarkan pada kelas yang dikatakan berhasil (mencapai ketuntasan) jika paling sedikit 75% dari jumlah siswa mendapatkan nilai 75 didasarkan atas hasil Latihan mendapatkan nilai 75 didasarkan atas hasil latihan tendangan depan pencak silat dengan metode latihan plyometric siswa kelas V SDN Mekarsari 2 Kota Depok. Hasil penelitian diuraikan dalam tahapan yang berupa siklus-siklus pembelajaran yang dilakukan dalam proses belajar mengajar dikelas. Dalam penelitian ini dilakukan dalam 2 siklus sebagai berikut :

Tabel 2. Nilai Keterampilan Tendangan Depan Pencak silat Siswa Sebelum Tindakan

No	Pencapaian	Sebelum Tindakan
1	Nilai Terendah	60
2	Nilai Tertinggi	90
3	Nilai Rata-rata	65,42
4	Presentase Kelulusan	33,33%

Dari tabel diatas tergambar keterampilan tendangan depan pencak silat yang telah diperoleh bahwa dari 24 siswa memperoleh nilai rata-rata sebesar 65,42, baru ada 8 orang siswa atau 33,33% siswa yang mencapai kelulusan/ketuntasan sebelum dilakukan penelitian proses pembelajaran PJOK melalui metode Latihan plyometric pada siklus I diperoleh hasil penelitian sebagai berikut :

Tabel 3. Nilai Keterampilan Tendangan Depan Pencak silat Siswa Siklus I

No	Pencapaian	Sesudah Tindakan
1	Nilai Terendah	60
2	Nilai Tertinggi	80
3	Nilai Rata-rata	71,67
4	Presentase Kelulusan	58,33%

Dari tabel diatas tergambar keterampilan tendangan depan siswa yang telah diperoleh dari 24 siswa rata-rata 72,50 sudah ada 14 orang siswa atau 58,33 % nilai keterampilan tendangan depan siswa. Dengan demikian ditinjau dari sudut ketuntasan belajar telah terjadi peningkatan dari 33,33 % menjadi 58,33%. Kemudian berdasarkan penilaian keterampilan tendangan siswa pada siklus I dapat disimpulkan bahwa melalui metode Latihan plyometric cukup efektif dalam meningkatkan keterampilan tendangan depan pencak silat siswa yang dapat ditunjukan dalam peningkatan nilai rata-rata siswa dari 65,42 mencapai 71,67.

Tabel 4. Nilai Keterampilan Tendangan Depan Pencak silat Siswa Siklus II

No	Pencapaian	Sesudah Tindakan
1	Nilai Terendah	60
2	Nilai Tertinggi	100
3	Nilai Rata-rata	82,50
4	Presentase Kelulusan	91,66%

Berdasarkan gambar tabel diatas hasil nilai keterampilan tendangan depan yang dicapai pada siklus II ini sudah tercapai target yang diharapkan yaitu siswa telah mencapai hasil nilai rata-rata PJOK nya dari 24 siswa telah mencapai 82,50 dan kelulusan ada 22 orang atau 91,66%.

Observasi	Jumlah Anak	Jumlah siswa yang belum mencapai ketuntasan	Jumlah siswa yang sudah mencapai batas ketuntasan	Rata-rata
Sebelum Tindakan	24	16	8	65,42
Siklus I	24	10	14	71,67
Siklus II	24	2	22	82,50

Penelitian Tindakan kelas ini dilakukan dalam II siklus. Hal tersebut terlihat dari data yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan keterampilan tendangan depan pencak silat melalui metode Latihan plyometric. Selama proses belajar mengajar berlangsung di ruang kelas siswa sangat antusias mengikuti proses pembelajaran. Siswa sudah mulai aktif berkomunikasi secara baik itu ketika ada sebagian gerakan yang tidak dimengerti oleh siswa. Kegiatan metode Latihan plyometric dikelas berjalan dengan lancar. Hal ini dapat dilihat dari keseriusan siswa dalam mempraktekan tendangan depan pencak silat. Dan siswa pun dapat mengikutinya dengan baik. Pada saat berlangsung proses belajar mengajar di ruang kelas, siswa sudah memahami Gerakan tendangan depan pencak silat yang dipraktekan oleh guru, sehingga pada waktu tugas yang diberikan pada siklus I, siklus II terdapat adanya peningkatan yang sangat drastic, keterampilan tendangan depan pencak silat dikatakan berhasil melalui metode Latihan plyometric. Hal ini dapat dilihat pada siklus I 71,67 dan siklus II 82,50.

SIMPULAN

Upaya guru dalam meningkatkan keterampilan tendangan depan pencak silat melalui metode Latihan plyometric sebanyak 24 orang siswa yang dijadikan objek penelitian, yaitu siswa kelas VB SDN Mekarsari 2 Kota Depok dapat dicapai dengan kategori tinggi dan berhasil, karena nilai rata-rata yang telah dicapai siswa sesuai dengan target dan sesuai dengan perencanaan metodologi pada siklus sebelumnya dengan siklus I, dan II penelitian tindakan kelas.

REFERENSI

- Ariesbowo, F. (2008). Menjadi Pesilat. Jakarta : Be Champion.
- ASAD, Persinas. (2005). Kurikulum Perguruan Silat Nasional. Bandung
- Bambang Wahyudi, (2002). “Manajemen Sumber Daya Manusia”. Bandung: Sulita
- Chandler, T.J & Lee E. B. (2008). Conditioning for Strength and Human Performance. USA: Wolters Kluwer.
- Chu, D.A & Mayer, G.D. (2013). Pliometrics. United States: Human Kinetics
- Davis Gordon, (1999). “Kerangka Dasar Sistem Informasi Manajemen”. Jakarta : PT. Pustaka Binaman Presindo, 55
- Dogra, D.K. (2015). Effect of combined core and plyometric training programme on power and muscular strength of Tripura cricketers. International journal of advanced research in engineering and technology, 6(1).
- Furqon, M. (1995). Teori Umum Latihan. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Hasaloei, F., Dodman, K., Sohrabi, M. M., & Amini, A. M. (2013). Effects of 6 Weeks aquatic plyometric training program on vertical jump 10-14 years Amateur children Taekwondo players. International Journal of Advanced Biological and Biomedical Research, 1(10), 1165–1169
- Nur Subekti, (2019). Belajar dan Berlatih Pencak Silat. Jawa Tengah
- Soemarjadi, 1992). “Pendidikan Keterampilan”. Jakarta : Depdikbud
- Sudijo, Anas, (2009). Pengaturan Evaluasi Pendidikan. Jakarta: Pt Raja Grafindo Persada. hal, 103.
- UU Republik Indonesia, nomor 20 tahun 2003, tentang *Sistem Pendidikan Nasional*
- Utami, P. P., Widiatna, A. D., Herlyna, Ariani, A., Karyati, F., & Nurvrita, A. S. (2021). Does civil servant teachers’ job satisfaction influence their absenteeism? *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 10(3), 854–863. <https://doi.org/10.11591/ijere.v10i3.21625>
- Winarno Surahman, (1998). pengantar interaksi belajar mengajar. Bandung : Tarsito, hal 75.