

PENGARUH PERMAINAN SIRKUIT AKAR PENSIL TERHADAP HASIL BELAJAR GERAK DASAR PENCAK SILAT KELAS V SD

Febri Wasono Aji¹, Nanik Indahwati²
Universitas Negeri Surabaya^{1,2}
febri.21003@mhs.unesa.ac.id¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan sirkuit akar pensil terhadap hasil belajar gerak dasar pencak silat. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Penelitian dilakukan dengan mempraktekkan gerakan kuda-kuda, pola langkah, pukulan, dan tendangan dalam materi pencak silat. Subjek atau sampel penelitian ini adalah siswa kelas V SD dengan jumlah 24 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan *purposive sampling* dan dianalisis dengan menggunakan deskripsi kuantitatif dan uji beda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan menggunakan permainan sirkuit akar pensil dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam hal kuda-kuda, pola langkah, pukulan, dan tendangan pada materi pencak silat. Terjadi peningkatan dikarenakan dengan adanya permainan dapat menumbuhkan kemauan siswa untuk melakukan sesuatu menjadi lebih dari pada sebelumnya. Simpulan, terdapat pengaruh permainan sirkuit akar pensil terhadap hasil belajar gerak dasar pencak silat siswa kelas V SD.

Kata Kunci : Gerak Dasar Pencak Silat, Permainan Sirkuit, Sekolah Dasar,

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of the pencil root circuit game on the learning outcomes of the basic movements of Pencak silat. This study used an experimental method with a one group pretest-posttest design. The research was conducted by practicing the movements of the easel, step patterns, punches, and kicks in martial arts material. The subject or sample of this study was grade V elementary school students with a total of 24 students. Data collection techniques use purposive samples and are analyzed using quantitative descriptions and difference tests. The results of this study show that using pencil root circuit games can improve students' abilities in terms of stance, step patterns, punches, and kicks on martial arts material. There is an increase because the game can foster students' willingness to do something to be more than before. Conclusion, there is an influence of pencil root circuit games on the learning outcomes of basic pencak silat movements of grade V elementary school students.

Keyword : Basic Pencak Silat Motion, Circuit Game, Elementary School

PENDAHULUAN

Pencak silat adalah ilmu seni bela diri yang sudah ada sejak kerajaan Sriwijaya hingga saat ini, sebagai bukti semakin berkembangnya ilmu bela diri pencak silat yang ada di Indonesia. Menurut Sudiana, (2021), Pencak silat sendiri adalah hasil budaya masyarakat Indonesia untuk membela dan mempertahankan eksistensi dan integritasnya terhadap lingkungan hidup dan alam sekitarnya. Pencak silat merupakan seni bela diri asli Indonesia yang merupakan budaya bangsa, sehingga ilmunya perlu dikembangkan dan dilestarikan.

Berdasarkan hasil observasi di MI Hasanuddin Surabaya sebagai guru PJOK, peserta didik kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran PJOK jika menggunakan pembelajaran yang dilakukan secara konvensional ketika melaksanakan aktifitas fisik di lapangan. Hal ini ditunjukkan respon siswa yang cenderung pasif dalam pembelajaran PJOK. Pada pembelajaran PJOK materi pencak silat kebanyakan siswa kesulitan untuk melakukan gerak dasar pencak silat. Dengan diberlakukannya pembelajaran secara daring maka siswa semakin kesulitan untuk melakukan gerak dasar pencak silat sendiri ketika di rumah. Pada saat pembelajaran di sekolah sudah mulai tatap muka, siswa masih kesulitan jika menerima materi gerak dasar pencak silat dengan pendekatan pembelajaran yang konvensional.

Dalam permasalahan ini peneliti ingin membantu siswa agar lebih mudah menerima materi pencak silat dengan cara melalui pendekatan permainan yang dapat membangkitkan rasa ingin tahu dan minat, meningkatkan motivasi dan rangsangan dalam proses belajar mengajar, serta dapat mempengaruhi psikologi siswa. Oleh sebab itu, pemanfaatan pendekatan permainan sirkuit akar pensil diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan semangat siswa untuk dapat melakukan gerak dasar pencak silat dengan baik dan benar, selain itu dengan penggunaan permainan sirkuit akar pensil diharapkan lebih membantu siswa melakukan gerak dasar pencak silat dengan lebih mudah.

Menurut permasalahan yang ditemukan, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian dengan judul “Permainan Sirkuit Akar Pensil Sebagai Pendekatan Pengembangan Gerak Dasar Pencak Silat Siswa Kelas 5 SD”.

KAJIAN TEORI

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Nur et al., (2019), pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) secara umum diartikan sebagai serangkaian materi pelajaran yang memberikan kontribusi nyata berupa kegiatan gerak dalam kehidupan sehari-hari dengan upaya meningkatkan perkembangan jasmani serta rohani peserta didik. Tubure-Andone et al., (2020), Aktifitas fisik selalu berkaitan erat dengan pembelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan layaknya sebuah permainan yang menyenangkan sehingga membuat peserta didik mampu mengikuti pembelajaran dari awal hingga akhir. Perbedaan pendidikan jasmani dan pembelajaran lainnya adalah menggunakan aktivitas fisik, melalui cabang-cabang olah raga ataupun olahraga tradisional, yang selalu disesuaikan dengan tahap-tahap pertumbuhan kognitif, efektif, dan psikomotor anak. Altinkök, (2016), Sifat koordinatif berpengaruh dan penting dalam mengajarkan keterampilan olahraga, mengembangkan keterampilan yang relevan, dan mempertahankan kualitas.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) adalah sebuah proses pendidikan melalui aktivitas fisik yang disesuaikan dengan tujuan pendidikan yang ingin dicapai.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan bagian dari proses pendidikan secara utuh, diharapkan dapat tercipta manusia yang sehat jasmani dan rohani yang pada akhirnya dapat memberikan sumbangan pemikiran yang baik dan bermanfaat bagi daerah padakhususnya dan bangsa pada umumnya (Darmawan & Asmawi, 2017). Dengan begitu pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) dapat diartikan suatu kegiatan mendidik anak dengan proses pendidikan melalui aktivitas fisik. Pembelajaran olahraga di SD, SMP, dan SMA adalah sebagai wadah untuk mengembangkan potensi dan bakat olahraga yang dimiliki oleh peserta didik. Penyelenggaraan pembelajaran olahraga akan berhasil bila ada manajemen yang baik dari seorang guru olahraga. Manajemen pembelajaran olahraga merupakan kunci keberhasilan dari segala sesuatu yang ingin dicapai oleh seorang guru olahragademi perkembangan peserta didik.

Gerak Dasar Pencak Silat

Menurut Triaiditya et al., (2018), gerak dasar secara umum yang dilakukan manusia adalah jalan, lari, lompat, dan lempar. Gerak dasar adalah gerakan yang berkembang sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan. Keterampilan gerak dasar merupakan pola gerak yang menjadi dasar untuk ketangkasan yang lebih kompleks. Seorang anak dengan usia 9-12 tahun masih dalam proses menggerakkan kedalam suatu aktifitas fisik sehingga seorang anak dapat melatih fungsi tubuhnya menjadi lebih baik.

Menurut Pangkey & Mahfud, (2020), membagi tiga gerakan dasar yang melekat pada individu yaitu, lokomotor; non lokomotor; manipulatif. Menurut Arif, (2022), gerak dasar lokomotor adalah suatu gerak berpindah tempat dari jauh ke dekat, seperti berjalan, berlari, dan melompat. Gerak dasar lokomotor ini yang sering kali menjadi yang paling diminati oleh siswa karena banyak aktivitas gerakannya. Kemudian gerak dasar non lokomotor adalah gerakan yang tidak membuat tubuh berpindah tempat seperti menekuk, merenggang, mengangkat, menurunkan, dan memutar. Gerak dasar non lokomotor ini biasanya kurang disukai oleh peserta didik dikarenakan aktivitasnya hanya bergerak ditempat. Gerak dasar manipulatif adalah gerak yang melibatkan alat bantu, yang dibantu oleh koordinasi mata, koordinasi kaki, koordinasi tangan, dan koordinasi bagian tubuh lainnya, yakni kegiatan melempar, menangkap, menggelindingkan bola, dan memukul.

Menurut Afiyan et al., (2023), pengertian gerak dasar pencak silat adalah suatu gerakan terarah, terencana, terkordinasi, dan terkendali, yang mempunyai 4 aspek sebagai satu kesatuan. Aspek tersebut adalah; aspek mental, aspek sekolah, aspek seni, aspek fisik.

Teknik dasar pencak silat (Sudiana, 2021), ada beberapa yang perlu dipelajari sebagai acuan dasar adalah:

Kuda-kuda

Pengertian kuda-kuda adalah posisi kaki tertentu sebagai tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan serangan bela diri. Kuda-kuda merupakan posisi dasar dalam melakukan teknik pencak silat selanjutnya. Banyak bentuk sikap kuda-kuda dalam pencak silat dikarenakan banyaknya perguruan pencak silat yang tersebar di nusantara. Ditinjau dari bentuknya, kuda-kuda dibagi menjadi empat jenis, yaitu kuda-kuda depan; kuda-kuda belakang; kuda-kuda tengah; kuda-kuda samping.



Gambar 1. Kuda-kuda Depan, Belakang, Tengah, Samping
Sumber: Dokumentasi Peneliti

Sikap Pasang

Menurut Nasution & Pasaribu, (2017), Sikap pasang adalah sikap pembentukan kesiapan tubuh untuk melakukan gerakan-gerakan lanjutan dengan kemampuan dan kemahiran fisik dan menggunakan teknik yang baik. Dalam hal ini sikap pasang mempunyai pengertian sikap taktik untuk menghadapi lawan yang berpola menyerang atau menyambut. Apabila ditinjau dari sistem bela diri sikap pasang berarti kondisi siap tempur yang optimal. Dalam pelaksanaannya sikap pasang merupakan kombinasi dan koordinasi kreatif dari kuda-kuda, sikap tubuh, dan sikap tangan. Macam-macam sikap pasang antara lain sebagai berikut:



Gambar 2. Sikap Pasang 1 dan Sikap Pasang 2
Sumber: Dokumentasi Peneliti

Pola Langkah

Pembentukan gerak atau pola langkah merupakan dasar dalam mewujudkan gerakan berdasarkan arah mata angin, yang dapat dilakukan dengan cara bergerak ke arah timur, barat, utara, dan selatan. Pola langkah adalah teknik berpindah tempat atau mengubah posisi tubuh seorang pesilat dengan menggunakan kaki sebagai alat bantu. Ada beberapa jenis pola langkah yaitu; langkah angkat; langkah geser; langkah seser; langkah lompat. Pola langkah juga digunakan untuk mendekati atau menjauhi lawan dengan tujuan untuk mendapatkan posisi yang baik untuk melakukan serangan maupun pertahanan.

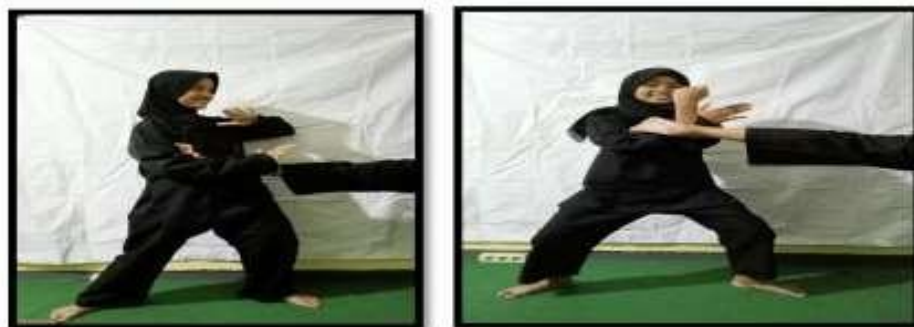


Gambar 3. Langkah Angkat dan Langkah Geser
Sumber: Dokumentasi Peneliti

Belaan

Menurut (Sugiharto & Rejeki, 2023), Belaan adalah upaya menggagalkan serangan dengan tangkisan atau hindaran. Belaan dibagi menjadi dua yaitu tangkisandan hindaran.

Tangkisan adalah suatu pola gerak yang melibatkan tangan sebagai alat bantu untuk mengarahkan serangan lawan ke arah lain sehingga tidak mengenai tubuh. Teknik belaan ini untuk menggagalkan serangan lawandengan melakukan tindakan menahan serangan lawan dengan tangan, kaki, dan tubuh. Jenis tangkisan yaitu; tangkisan tepis; tangkisan gedik; tangkisan kelit; tangkisan siku; tangkisan jepit atas (Sutiyawati, 2020).



Gambar 4. Tangkisan Tepis dan Tangkisan Gedik
Sumber: Dokumentasi Peneliti

Hindaran adalah suatu usaha pembelaan dengan cara memindahkan bagian-bagian badan yang menjadi sasaran serang dengan melangkah atau memindahkan kaki. Dalam hal ini berarti hindaran adalah suatu polagerak yang melibatkan kaki sebagai alat bantu untuk pindah dari posisi awal ke posisi lain sehingga serangan tidak mengenai tubuh. Perbedaan tangkisan dan hindaran yaitu jika tangkisan akan ada kontak fisik, sedangkan hindaran tidak akan ada kontak fisik. Jenis hindaran yaitu; elakan; egosan; kelitan (Adha, 2019).



Gambar 5. Elakan dan Egosan

Sumber: Dokumentasi Peneliti

Serangan

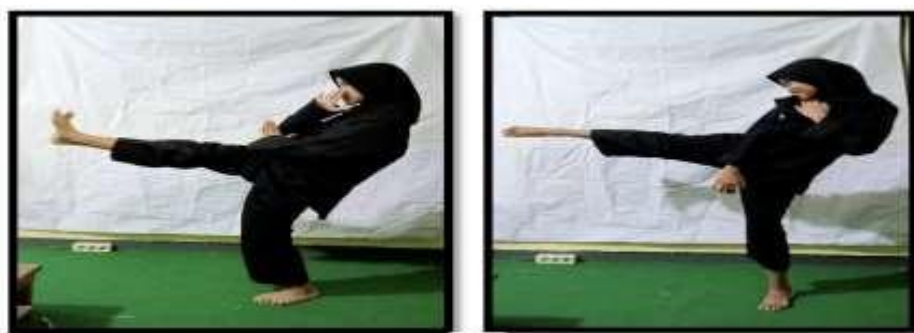
Menurut Monica, (2020), pukulan merupakan teknik serangan dengan menggunakan tangan atau lengan yang diarahkan berdasarkan lintasan dan perkenaan suatu sasaran. Dalam hal ini pukulan adalah suatu teknik serangan yang menggunakan tangan sebagai alat bantu untuk melakukannya. Pukulan merupakan usaha yang dilakukan baik saat menyerang maupun bertahan dengan menggunakan tangan. Teknik pukulan yang perlu dipelajari oleh siswa SD adalah pukulan depan; pukulan songkol; pukulan sodok; dorongan; pukulan samping; pukulan siku; tusukan; totokan; Gentusan.



Gambar 6. Pukulan Depan dan Pukulan Samping

Sumber: Dokumentasi Peneliti

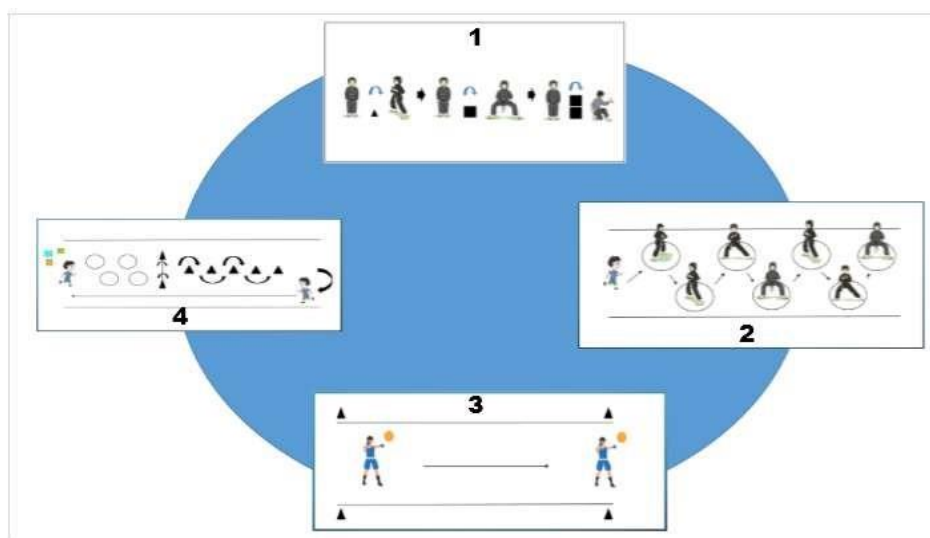
Tendangan adalah sebuah teknik serangan yang digunakan untuk serangan jarak jauh maupun dekat dengan menggunakan kaki sebagai alat serangnya. Teknik tendangan yang terdapat dalam pencak silat pada prinsipnya dapat dipergunakan untuk menyerang dalam pertandingan pencak silat. Teknik dasar tendangan pencak silat antara lain, tendangan depan; tendangan sabit; tendangan belakang; tendangan “T”; tendangan tungkai (Wardoyo & Fitranto, 2021).



Gambar 7. Tendangan Depan dan Tengan Sabit
Sumber: Dokumentasi Peneliti

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan rancangan penelitian *One-Group Preetest-Posttest Design*. Dilakukan di MI Hasanuddin Surabaya dengan sampel kelas V berjumlah 24 peserta didik yang diambil secara *random sampling*. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah *purposive sampling* dengan cara diskripsi kuantitatif dan uji beda. Kemudian treatment yang digunakan adalah permainan sirkuit akar pensil dengan 4 permainan berbentuk pos, yang pertama permainan balok keagungan, kedua permainan lubang gaya, ketiga permainan punch ballon, keempat permainan 2M.



Gambar 8. Permainan Sirkuit Akar Pensil

HASIL PENELITIAN

Tahapan pertama yang dilakukan oleh peneliti adalah melakukan observasi di sekolah MI Hasanuddin Surabaya pada tanggal 08 Maret 2023, pada penelitian ini diperoleh hasil data observasi pada siswa kelas V MI Hasanuddin Surabaya. Diketahui pengaruh yang signifikan permainan sirkuit akar pensil terhadap kemampuan kuda-kuda, pola langkah,

pukulan, dan tendangan pada pembelajaran gerak dasar pencak silat.

Hasil Uji Normalitas

Tabel 1
Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	,120	24	,200*	,962	24	,482
Posttest	,166	24	,084	,944	24	,198

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa data penelitian berdistribusi normal dilihat dari nilai Sig < 0,05 yaitu 0,482 (pretest) dan 0,198 (posttest), sehingga uji statistik yang digunakan adalah uji T- Paired

Hasil Bivariat (Uji T-Paired)

Tabel 2
Hasil Uji T-Paired

Pair	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
1 PRETEST-POSTTEST	-17,50000	4,99726	1,02007	-19,61017	-15,38983	-17,156	23	,000

Diketahui hasil yang diperoleh dengan hasil Sig. (2-Tailed) sebesar 0,000 dimana jika nilai Sig. (2-Tailed) < 0,05 dapat dinyatakan adanya perbedaan yang signifikan dari data penelitian. Dapat diartikan bahwa dari data tabel diatas maka permainan sirkuit akar pensil berpengaruh terhadap perkembangan kemampuan hasil belajar materi pencak silat.

PEMBAHASAN

Dari hasil observasi dan penelitian yang dilakukan oleh peneliti di sekolah MI Hasanuddin Surabaya di dapat hasil Sig. (2-Tailed) sebesar 0,00 dimana apabila Sig. (2-Tailed) < 0,05 akan memperoleh selisih yang signifikan. Dari hasil yang diperoleh dapat diartikan bahwa permainan sirkuit akar pensil berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan siswa dalam materi pencak silat. Hasil yang diperoleh dari 8 pertemuan dapat meningkatkan kemampuan kuda-kuda, polalangkah, pukulan, dan tendangan pada materi gerak dasar pencak silat.

Diketahui dari hasil diatas, pengaruh dari sebuah permainan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam pembelajaran. Dengan mengajarkan materi pencak silat yang

dipadukan dengan sebuah permainan dapat meningkatkan kemauan siswa untuk terus mengikuti pembelajaran hingga akhir. Menurut Aslan Berzener & Deneme, (2021) (pembelajaran yang menarik adalah pembelajaran yang mampu membuat peserta didik aktif dalam segi bertanya, melakukan aktifitas, maumencoba, dan ingin melakukan lagi. Inovasi pembelajaran merupakan wujud gagasan atau teknik yang dipandang baru agar mampu memfasilitasi peserta didik untuk memperoleh kemajuan dalam proses dan hasil belajar.

Menurut Abad Robles et al., (2020), dengan melakukan pendekatan menggunakan permainan maka sebagai pendidik akan menarik perhatian peserta didik untuk melakukan suatu kegiatan dengan penuh semangat dan ingin melakukan lagi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh permainan sirkuit akar pensil terhadap kemampuan kuda-kuda, pola Langkah, pukulan, dan tendangan pada pembelajaran gerak dasar pencak silat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abad Robles, M. T., Collado-Mateo, D., Fernández-Espínola, C., Castillo Viera, E., & Giménez Fuentes-Guerra, F. J. (2020). Effects of Teaching Games on Decision Making and Skill Execution: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 505. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020505>
- Adha, V. N. (2019). *Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Bagi Siswa Tunagrahita Ringan di SLB N 1 Painan*. Universitas Negeri Padang. <http://repository.unp.ac.id/25577/>
- Afiyan, Y., Ali, M., & Diana, F. (2023). Pengaruh Weight Training Terhadap Daya Tahan Daya Otot Lengan Atlet Pencak Silat Tapak Suci MTs Negeri 4 Kabupaten Tanjung Jabung Timur. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 5(1), 53–63. <https://online-journal.unja.ac.id/IJSSC/article/view/23533>
- Altinkök, M. (2016). The Effects of Coordination and Movement Education on Pre School Children's Basic Motor Skills Improvement. *Universal Journal of Educational Research*. <https://doi.org/10.13189/ujer.2016.040515>
- Arif, H. (2022). *Peningkatan aktivitas gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif menggunakan model permainan pada siswa sekolah dasar*. <http://eprints.binadarma.ac.id/12912/>
- Aslan Berzener, Ü., & Deneme, S. (2021). The Effect of Cooperative Learning on EFL Learners' Success of Reading Comprehension: An Experimental Study Implementing Slavin's STAD Method. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 20(4), 90–100. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1313496>
- Darmawan, A., & Asmawi, M. (2017). Development Of Basic Movement Model Based On Interactive Multimedia For Elementary Students. *JIPES - Journal Of Indonesian Physical Education And Sport*, 3(2), 95–109. <https://doi.org/10.21009/JIPES.032.08>
- Monica, W. T. (2020). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Pencak Silat Menggunakan Alat Bantu Karet Gelang (Penelitian Tindakan Kelas pada Peserta Didik Kelas IX J SMPN 3 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2019/2020)*. Universitas Siliwangi. <http://repositori.unsil.ac.id/id/eprint/5851>

- Nasution, F. H., & Pasaribu, F. S. (2017). Buku pintar pencak silat. In *Jakarta: Anugrah*.
- Nur, L., Hafina, A., Rusmana, N., Suryana, D., & Abdul Malik, A. (2019). Basic Motor Ability: Aquatic Learning for Early Childhood. *Journal of Physical Education*, 31–34. <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jpah/15/12/article-p933.xml>
- Pangkey, F. R., & Mahfud, I. (2020). Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Roll Belakang Pada Anak Sekolah Dasar. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 33–40. <http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/pendidikanolahraga/article/view/183>
- Sudiana, I. K. (2021). *Keterampilan Dasar Pencak Silat*. PT. RajaGrafindo Persada.
- Sugiharto, A. F., & Rejeki, H. S. (2023). Inovasi model latihan gerak pencak silat untuk anak usia 9–12 tahun. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 167–177. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjk/article/view/16576/9292>
- Sutiyawati, D. (2020). *Pengaruh Variasi Latihan Beban Terhadap Peningkatan Power Otot Lengan Pencak Silat (Eksperimen pada atlet UKM Pencak Silat Universitas Perjuangan Tasikmalaya)*. Universitas Siliwangi. <http://repositori.unsil.ac.id/3939/>
- Triaiditya, B. S. M., Setyaningsih, P., & Farhanto, G. (2018). Studi Biomekanika Posisi Kuda-Kuda Tengah pada Bela Diri Pencak Silat. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*, 1(1).
- Tulbure-Andone, R. E., Neagu, N., & Szabo, D. A. (2020). Comparative study on the development of the motor skill (strength) through the circuit method versus dynamic games in physical education classes. *Health, Sports & Rehabilitation Medicine*, 21(4), 223–230. <https://doi.org/10.26659/pm3.2020.21.4.223>
- Wardoyo, H., & Fitranto, N. (2021). Kemampuan Teknik Guntingan Kategori Tanding Atlet Pencak Silat DKI Jakarta Pada Kualifikasi Pra PON 2020. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 5(1), 55–62. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jsce/article/view/20078/10266>