



Efforts To Improve Learning Outcomes Of Pencak Silat Kick Through Learning Modification In Grade VI Students Of SD Negeri Mojoroto 2, Kediri City In 2024/2025

Elang Romadho

elangromadho@gmail.com

PPG Calon Guru PJOK, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

Nur Ahmad Muharram

nur.ahmad1988@unpkediri.ac.id

Penjaskersek, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

Rafli Qaulan Kurniawan

rafliqaulankurniawan01@gmail.com

Guru PJOK, SD Negeri Mojoroto 2, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran Pencak Silat melalui latihan tendangan jejak dengan menggunakan media tongkat pada siswa kelas VI di SD Negeri Mojoroto 2. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pembelajaran. Pada Siklus I, nilai rata-rata siswa meningkat dari 3,1 pada pertemuan I menjadi 3,33 pada pertemuan II. Sementara itu, pada Siklus II, nilai rata-rata meningkat dari 3,23 pada pertemuan I menjadi 3,6 pada pertemuan II. Aktivitas pembelajaran guru juga mengalami perbaikan, dengan nilai aktivitas guru pada Siklus I pertemuan I sebesar 2,42 dan meningkat menjadi 4,28 pada pertemuan II. Pada Siklus II, aktivitas guru semakin meningkat dengan nilai 3,57 pada putaran I dan 4,71 pada putaran II. Selain itu, hasil evaluasi menunjukkan peningkatan ketuntasan belajar siswa. Pada Siklus I, nilai rata-rata siswa adalah 74,43 dengan 35 siswa tuntas dan 5 siswa belum tuntas. Pada Siklus II, nilai rata-rata meningkat menjadi 74,94 dengan 39 siswa tuntas dan hanya 1 siswa yang belum mencapai ketuntasan. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media tongkat dalam latihan tendangan jejak efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran Pencak Silat, baik dari segi keterampilan siswa maupun aktivitas pembelajaran guru..
Kata kunci: Modifikasi Pembelajaran, Media Tongkat, Teknik Dasar Tendangan Depan, Pencak Silat.

Abstract This study aims to improve the effectiveness of Pencak Silat learning through jejak kick training using stick media for six grade students at Mojoroto 2 Elementary School. The results showed a significant increase in learning. In Cycle I, the average student score increased from 3.1 at meeting I to 3.33 at meeting II. Meanwhile, in Cycle II, the average score increased from 3.23 at meeting I to 3.6 at meeting II. Teacher learning activities also improved, with teacher activity scores in Cycle I meeting I of 2.42 and increasing to 4.28 at meeting II. In Cycle II, teacher activity increased further with scores of 3.57 in round I and 4.71 in round II. In addition, the evaluation results showed an increase in student learning completeness. In Cycle I, the average student score was 74.43 with 35 students completing and 5 students not completing. In Cycle II, the average score increased to 74.94 with 39 students completing and only 1 student who had not achieved completion. Based on the results of this study, it can be concluded that the use of stick media in jejak kick training is effective in improving the quality of Pencak Silat learning, both in terms of student skills and teacher learning activities.

Keywords: Learning Modification, Stick Media, Basic Front Kick Technique, Pencak Silat.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dalam sistem pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan motorik, kebugaran jasmani, serta karakter peserta didik. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam PJOK adalah pencak silat, yang merupakan seni bela diri khas Indonesia. Pencak silat tidak hanya berfungsi sebagai olahraga, tetapi juga sebagai sarana untuk

membangun karakter, kedisiplinan, dan rasa percaya diri peserta didik dalam menghadapi situasi yang membahayakan.

Di SD Negeri Mojoroto 2, pembelajaran pencak silat, khususnya teknik tendangan jejak, masih dilakukan dengan metode konvensional. Guru menjelaskan teknik dasar tendangan jejak, kemudian memberikan contoh gerakan sebelum meminta peserta didik untuk melakukan gerakan tersebut secara individu maupun bersamaan. Namun, metode ini kurang efektif dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik. Banyak siswa yang merasa bosan dan kurang termotivasi untuk mengikuti pembelajaran secara optimal. Beberapa siswa bahkan bercanda dan tidak serius saat berlatih, sehingga hasil pembelajaran tidak sesuai dengan yang diharapkan.

Berdasarkan evaluasi, nilai rata-rata siswa dalam pembelajaran tendangan jejak hanya mencapai 65, sementara Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan adalah 75. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum mencapai ketuntasan dalam keterampilan tendangan jejak. Salah satu faktor penyebab rendahnya hasil belajar ini adalah kurangnya variasi dalam metode pembelajaran serta minimnya penggunaan alat bantu yang dapat menarik minat peserta didik.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan suatu inovasi dalam pembelajaran, salah satunya melalui modifikasi pembelajaran dengan menggunakan alat bantu. Penggunaan alat bantu, seperti tongkat yang dirancang menyerupai gawang sebagai target tendangan, dapat meningkatkan motivasi peserta didik dalam berlatih. Dengan adanya target yang harus dikenai, peserta didik menjadi lebih antusias dan bersedia mengulangi gerakan berkali-kali hingga menguasai teknik dengan baik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar tendangan jejak pencak silat melalui modifikasi pembelajaran di kelas VI SD Negeri Mojoroto 2.

KAJIAN TEORI

1. Pencak Silat

a. Pengertian Pencak Silat

Pencak Silat adalah salah satu ciri khas budaya dan refleksi dari perilaku kehidupan masyarakat Indonesia yang diwariskan secara turun-temurun. Hal ini terbukti melalui cara alami manusia untuk melindungi diri dan mempertahankan hidup. Keadaan alam tersebut turut mempengaruhi keberagaman gerakan dalam bela diri. Sebagai bagian dari budaya Indonesia, pencak silat harus terus dikembangkan di tanah air, baik melalui jalur formal maupun nonformal. Menurut PerPi Harimurti (dalam Awan Hariono dan Siswantoyo, 2008:17), kita harus senantiasa memelihara, mengembangkan, dan melestarikan pencak silat sebagai salah satu kekayaan budaya bangsa Indonesia. Budaya tradisional ini telah banyak dikembangkan oleh berbagai perguruan, baik di tingkat daerah, regional, maupun internasional.

Berdasarkan Kamus Bahasa Indonesia, Pencak Silat diartikan sebagai suatu keahlian dalam mempertahankan diri yang melibatkan kemampuan menangkis, menyerang, dan membela diri, baik dengan menggunakan senjata maupun tanpa senjata. Sementara itu,

menurut guru pencak silat Bawean, Abdus Syukur (Mulyana, 2013:85), menyatakan hal sebagai berikut:

Pencak merupakan gerakan yang mengutamakan keindahan dengan langkah-langkah penghindaran, yang juga mengandung elemen komedi. Pencak Silat bisa ditampilkan sebagai bentuk hiburan, sementara silat sendiri adalah aspek teknik bela diri yang melibatkan gerakan menangkis, menyerang, dan mengunci, yang tidak dapat dipertunjukkan di depan umum.

Pernyataan serupa juga disampaikan oleh MR. Wongsonegoro, Ketua IPSI pertama, yang menyatakan bahwa "Pencak adalah gerakan serang yang berbentuk tari berirama dengan aturan adat dan kesopanan tertentu, yang biasanya dipertunjukkan di depan umum untuk tujuan mempersatukan perguruan silat." Dalam buku Mulyana (2013: 86), pencak silat didefinisikan sebagai berikut:

"Pencak silat merupakan warisan budaya bangsa Indonesia yang digunakan untuk membela, mempertahankan kemandirian, dan integritas (manunggal) terhadap lingkungan hidup dan alam sekitarnya, dengan tujuan mencapai keselarasan hidup serta meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa." (Mulyana, 2013: 86)

Berdasarkan pengertian pencak silat di atas, dapat disimpulkan bahwa pencak silat adalah warisan dari nenek moyang yang harus dijaga dan dilestarikan secara turun-temurun sebagai bagian dari budaya Indonesia. Pencak silat lahir karena kondisi dan keadaan tertentu, dan memiliki nilai estetika serta nilai dalam gerakan-gerakan serangan dan pertahanan diri.

b. Tendangan Jejak / Tendangan T

Tendangan Jejak pencak silat merupakan salah satu teknik tendangan yang dilakukan dengan cara mengangkat kaki dan kemudian menendangkan ujung kaki ke arah lawan, dengan fokus pada sasaran yang tepat. Tendangan jejak ini biasanya dilakukan dengan memutar tubuh agar tenaga tendangan lebih kuat dan akurat.

Cara melakukan tendangan jejak:

- Posisi Awal: Berdiri dengan sikap siap, satu kaki di depan dan kaki lainnya sedikit terangkat.
- Persiapan Tendangan: Angkat kaki belakang dengan lutut ditekuk, lalu putar pinggul dan tubuh ke arah sasaran tendangan.
- Tendangan: Luruskan kaki yang terangkat dengan menendang menggunakan punggung kaki atau ujung jari kaki. Fokuskan tendangan ke sasaran dengan tenaga yang terpusat pada bagian kaki yang menendang.
- Keseimbangan: Jaga keseimbangan tubuh agar tetap stabil saat menendang, dan segera kembalikan kaki ke posisi semula setelah tendangan.

Kesalahan umum dalam tendangan jejak:

- Posisi tubuh tidak seimbang: Terlalu banyak fokus pada tendangan sehingga tubuh kehilangan keseimbangan, membuat tendangan menjadi lemah atau tidak akurat.
- Tendangan terlalu lemah: Kurangnya kekuatan dalam tendangan karena kurangnya pemanasan atau teknik yang kurang tepat, sehingga tendangan tidak maksimal.

- Kaki tidak lurus: Kaki yang digunakan untuk menendang tidak diluruskan dengan benar, mengurangi efektivitas dan akurasi tendangan.
- Kehilangan fokus pada sasaran: Tidak fokus pada sasaran tendangan, yang bisa menyebabkan tendangan meleset dan kurang tepat.

2. Modifikasi Pembelajaran Melalui Media Tongkat

a. Pengertian Modifikasi

Secara umum, modifikasi diartikan sebagai upaya dalam menyesuaikan atau mengubah sesuatu. Namun, dalam konteks yang lebih spesifik, modifikasi merupakan usaha untuk menciptakan serta menghadirkan sesuatu yang baru, unik, dan menarik. Dalam hal ini, modifikasi merujuk pada proses penciptaan, penyesuaian, serta penyajian alat, sarana, dan prasarana yang inovatif guna mendukung proses pembelajaran pendidikan jasmani. Menurut Bailey & Collins (2018) Modifikasi adalah perubahan yang disengaja terhadap suatu sistem, metode, atau strategi untuk meningkatkan efektivitas dan efisiensi dalam mencapai tujuan pembelajaran atau pengembangan keterampilan.

Penerapan modifikasi menjadi hal yang penting bagi setiap guru pendidikan jasmani sebagai alternatif atau solusi dalam mengatasi berbagai kendala yang muncul dalam proses pembelajaran. Modifikasi sendiri merupakan bagian dari implementasi yang terintegrasi dengan berbagai aspek lain dalam pendidikan.

b. Tujuan Modifikasi

Setiap rencana yang dibuat tentu memiliki maksud dan tujuan tertentu. Dalam konteks ini, Lutan (1988), yang dikutip oleh Husdarta (2011:179), menjelaskan bahwa tujuan dari modifikasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah sebagai berikut:

- Memberikan kepuasan bagi siswa dalam mengikuti pembelajaran,
- Meningkatkan peluang keberhasilan siswa dalam berpartisipasi, dan
- Membantu siswa dalam melakukan pola gerak dengan benar.

Pendekatan modifikasi ini bertujuan agar materi dalam kurikulum dapat disampaikan dan disesuaikan dengan tahapan perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotorik anak, sehingga pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menjadi lebih efektif.

c. Media Tongkat

Pemilihan tongkat sebagai media didasarkan pada kecenderungan remaja, khususnya siswa kelas VI, yang lebih menyukai pembelajaran yang menantang. Tongkat menjadi salah satu media yang paling efektif dalam membantu memperbaiki lintasan tendangan depan pada siswa. Penggunaannya dapat meningkatkan motivasi siswa untuk melakukan tendangan dengan benar dan tepat sasaran (Firmansyah, Atiq, dan Supriatna, 2015:10).



Gambar 1. Modifikasi tongkat menyerupai gawang

Dalam penerapannya, tongkat dimodifikasi menyerupai gawang dengan ketinggian yang disesuaikan dengan pinggang masing-masing siswa. Siswa kemudian melakukan tendangan depan dengan kaki kanan atau kiri tanpa menyentuh tongkat tersebut. Dengan demikian, tongkat berfungsi sebagai batasan tendangan. Jika siswa mampu melakukan tendangan depan dengan tepat sasaran tanpa mengenai tongkat, maka mereka akan mendapatkan nilai lintasan yang baik. Penambahan penggunaan media lain seperti target visual atau suara juga dapat meningkatkan efektivitas latihan tendangan jejak dalam pencak silat.

METODE

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VI SDN Mojoroto 2 tahun pelajaran 2024/2025 dengan jumlah 30 siswa, terdiri dari 17 laki-laki dan 13 perempuan. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti peningkatan keterampilan tendangan jejak melalui modifikasi pembelajaran menggunakan media tongkat serta hasil belajar siswa dalam teknik tendangan jejak pencak silat. Penelitian akan dilaksanakan dalam dua siklus dengan total empat pertemuan yang berlangsung dari November hingga Desember 2024, setiap Selasa dan Kamis pukul 07.30 – 09.00 WIB, berlokasi di SDN Mojoroto 2, Kota Kediri. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain Pretest-Posttest Design, melibatkan kelompok eksperimen yang mendapat pembelajaran dengan media tongkat dan kelompok kontrol yang menggunakan metode konvensional, di mana kedua kelompok diberikan pretest sebelum perlakuan dan posttest setelahnya untuk mengukur efektivitas pembelajaran. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan praktik untuk menilai keseimbangan, ketepatan sasaran, kekuatan tendangan, dan koordinasi gerakan; observasi untuk mengamati keaktifan serta respons siswa terhadap media tongkat yang dicatat dalam lembar pengamatan; serta angket untuk mengetahui motivasi dan minat siswa sebelum dan sesudah perlakuan.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ketuntasan dan peningkatan hasil pembelajaran teknik dasar tendangan depan pencak silat pada siswa putra kelas VI SDN Mojoroto 2 tahun ajaran 2023/2024. Data yang diperoleh menunjukkan perkembangan dari kondisi awal, siklus I, dan siklus II. Hasil penelitian mengenai ketuntasan dan

peningkatan hasil pembelajaran teknik dasar tendangan depan pencak silat dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 1. Rekapitulasi Aktifitas Pembelajaran Siswa.

Siklus	Pertemuan I	Pertemuan II
Siklus I	3.1	3.33
Siklus II	3.23	3.6

Sebagai tambahan, peningkatan hasil pembelajaran juga dapat dilihat melalui diagram batang berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Hasil dan Peningkatan Ketuntasan Pembelajaran

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan ketuntasan hasil pembelajaran teknik dasar tendangan jejak pencak silat pada siswa kelas VI SD Negeri Mojoroto 2 Kota Kediri dengan kondisi awal ke siklus I pada pertemuan pertama sebesar 3.1 kemudian pada pertemuan kedua menjadi 3.33. Pada siklus II mengalami peningkatan sebesar 3.23. Secara keseluruhan, ketuntasan hasil pembelajaran meningkat dari 3.36

Tabel 2 Rekapitulasi Aktifitas Pembelajaran Guru.

Siklus	Pertemuan I	Pertemuan II
Siklus I	2,42	4,28
Siklus II	3,57	4,71

Sebagai tambahan, peningkatan hasil pembelajaran juga dapat dilihat melalui diagram batang berikut



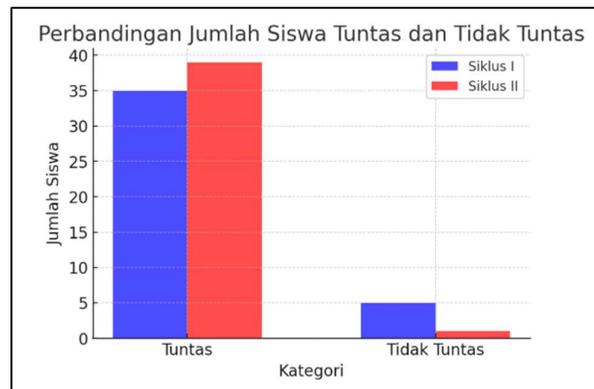
Gambar 3. Diagram Batang Hasil dan Peningkatan Keaktifan Pembelajaran Guru

Dari data atau diagram diatas dapat dilihat bahwa aktifitas pembelajaran guru selalu meningkat dalam proses pembelajaran dengan metode Latihan tendangan jejak dalam pencak silat pada siswa kelas VI SD Negeri Mojroto 2

Tabel 3. Rekapitulasi Ketuntasan Belajar Siswa

Siklus	Tuntas	Tidak Tuntas
Siklus I	35	5
Siklus II	39	1

Sebagai tambahan, peningkatan hasil pembelajaran juga dapat dilihat melalui diagram batang berikut



Gambar 4. Diagram Batang Hasil dan Peningkatan Ketuntasan Belajar Siswa

Berdasarkan data dan diagram diatas dapat dilihat bahwa hasil tes pembelajaran siswa dalam proses pembelajaran mengalami peningkatan dengan dibuktikan yang pada siklus I siswa yang tidak tuntas VI siswa dan yang 35 siswa tuntas meningkat yang tidak tuntas Cuma 1 siswa dan yang tuntas 39 siswa.

PEMBAHASAN

Pada pembahasan ini akan disajikan menurut hasil penelitian tendangan jejak menggunakan media tongkat pada siswa kelas VI di SD Negeri Mojoroto 2 mengalami peningkatan dalam pembelajaran Pencak Silat. Pelaksanaan perbaikan aktifitas pembelajaran siswa berjalan cukup baik. Hasil dari siklus I pada pertemuan I nilai rata-rata adalah 3.1 dan pada pertemuan II nilai rata-rata adalah 3.33. Sedangkan hasil dari siklus II pada pertemuan I nilai rata-rata adalah 3,23 dan pada pertemuan II nilai rata-rata adalah 3,6 setiap pertemuan mengalami peningkatan yang cukup baik. Pelaksanaan perbaikan aktifitas pembelajaran guru berjalan cukup baik dengan nilai aktivitas guru 2,42 (dalam skala 1-5) pada siklus I pertemuan I dan pertemuan II menjadi 4,28. Sedangkan pada siklus II nilai aktifitas guru meningkat prestasi belajarnya dari putaran I adalah 3,57 dan putaran II adalah 4,71. Hasil tes pembelajaran rata-rata nilai yang didapat pada pelaksanaan evaluasi perbaikan pembelajaran siswa pada siklus I adalah 74,43 dengan jumlah siswa yang belum tuntas 5 orang sedangkan yang tuntas adalah 35 siswa dari 40 siswa. Sedangkan pada rata-rata nilai yang didapat pada pelaksanaan perbaikan pembelajaran di siklus II adalah 74,94 dan 39 siswa telah mencapai ketuntasan dan 1 siswa tidak tuntas

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan tendangan jejak dengan menggunakan media tongkat dan gawang mampu meningkatkan efektivitas pembelajaran siswa. Selain itu, metode ini juga mengoptimalkan pemanfaatan alat peraga sebagai sarana dan prasarana dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), khususnya pada materi pencak silat. Penerapan strategi ini terbukti membantu siswa kelas VI Semester Ganjil di SD Negeri Mojoroto 2 Kota Kediri Tahun Pelajaran 2023/2024 dalam memahami teknik tendangan dengan lebih baik. Dengan demikian, penggunaan media yang tepat tidak hanya meningkatkan keterampilan motorik siswa tetapi juga meningkatkan minat dan motivasi mereka dalam belajar pencak silat secara lebih efektif dan menyenangkan.

REFERENSI

Jurnal:

Asep Herry Hernawan, Badru Zaman dan Cepi Riyana, 2007. Media Pembelajaran Sekolah Dasar. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

Awan Hariono dan Siswantoyo. 2008. Pencak Silat Usia Dini. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.

Daryanto dan Tutik Rachmawati. 2015. Teori Belajar dan proses Pembelajaran yang Mendidik. Yogyakarta: Gava Media

Dimiyanti dan Mudjiyono. 2006. Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: Rineka Cipta.

- Firmansyah , dkk. (2015). Meningkatkan Keterampilan Tendangan “T” Pencak Silat Melalui Pendekatan Media Tongkat Kelas VII.
- Mulyana. 2013. Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa. Bandung: PT Remaja ROSDAKARYA
- Suyono. 2014. Belajar dan Pembelajaran. Bandung: PT Remaja Rosdakara.
- Syaiful Bahri Djarmah dan Azwan Zain. 2006. Strategi Belajar Mengajar. Jakarta: Rineka Cipta