

PENGEMBANGAN SENAM PENCAK SILAT BAGI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Nur Rohmah Muktiani
Tri Ani Hastuti
A.Erlina L.

Universitas Negeri Yogyakarta

ABSTRACT

This research was Research and Development that aimed to produce a learning material for education of body exercise especially material of martial art pencak silat that was realized in a form of a series of aerobic movement based on adaptable pencak silat martial art for junior high school students.

This development of learning media was conducted through four steps: pre-design, product development, field testing, and product dissemination. Product development step resulted in preliminary product that were then validated by the experts in material of gym education and martial art pencak silat. After that this product was tested in small group and larger group. The subjects of field testing were students of State Owned Junior High School 4 in Sleman Yogyakarta. Data were collected through questioner and observation. Data were the result of evaluation of product quality, recommendations for product improvement, and other qualitative data. The recommendations were used to improve the product.

The result of this research was the development of a series of martial art pencak silat aerobic gym movement that was suitable for martial art pencak silat learning in junior high school. According to the expert in material, the quality of product was very good. The result in small group was very good, and the result in field testing was good.

Key words: *developing, learning, martial art pencak silat, gym.*

PENDAHULUAN

Di dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan untuk jenjang SMP/MTs secara nyata dijelaskan bahwa mata pelajaran pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan salah satunya agar peserta didik memiliki kemampuan untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih. Sementara itu didalam ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk jenjang SMP/MTs adalah Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan. eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya. Selanjutnya dijelaskan bahwa Standar Kompetensi pembelajaran beladiri diantaranya adalah no 2. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, serta

nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Sedang kompetensi dasarnya diantaranya adalah 1.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga bela diri dengan koordinasi yang baik serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri.

Kenyataan yang terjadi di sekolah jarang sekali guru penjasorkes berani memberikan materi pencaksilat. Dalam sebuah pelatihan guru-guru penjas di Kota Yogya mereka menyampaikan bahwa guru tidak bisa menyampaikan karena tidak menguasai materi pencaksilat. Kenyataan ini tentu sangat menyedihkan. Hal inilah yang mendorong guru untuk belajar dasar gerak pencak silat. Namun jika harus belajar teknik dasar pencak silat secara murni sangat dibutuhkan kondisi fisik yang prima. Karakteristik pencaksilat yang unik membutuhkan kemampuan fisik yang unik pula.

Dari kenyataan yang ada peneliti mencoba mencari jalan keluar dengan mempertimbangkan permasalahan-permasalahan yang ada di lapangan. Bagaimana materi dikemas menjadi rangkaian gerak dasar pencak silat yang aman, menarik, dan tidak berat sehingga gerakan ini mampu dilakukan oleh guru dan siswa dengan ringan, senang, menarik, menantang dan merangsang untuk berfikir. Penulis melakukan penelitian dan pengembangan agar dapat menghasilkan produk berupa bahan pembelajaran pencak silat yang dikemas dalam bentuk rangkaian gerak senam yang layak dan adaptable bagi siswa SMP

KAJIAN PUSTAKA

Konsep Senam

Senam merupakan rangkaian gerakan yang dinamis, sistematis dan mengandung nilai-nilai estetika yang bertujuan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis. Menurut FIG dalam Agus Mahendra (2000:12) senam dibagi menjadi enam kelompok yaitu :

1. Senam artistik (Artistic gymnastics)
2. Senam Ritmik Sportif (Sportive Rhythmic Gymnastic)
3. Senam Akrobatik (Acrobatic Gymnastic)
4. Senam aerobic Sport (Sport Aerobic)
5. Senam Trampoline (Trampolining)
6. Senam Umum Umum (General Gymnastic)

Secara umum sistematika senam dibagi menjadi empat meliputi

1. Pemanasan (*isolation, Full body movement, stretching*)
2. Latihan inti 1 /cardiorespiratory meliputi pre aerobic (low impact), peak aerobik, post aerobic(high impact).
3. Latihan inti 2. Challestenic : Pengencangan, penguatan, kelentukan.
4. Pendinginan/Colling down terdiri dari dynamic stretching dan static stretching.

Konsep Senam Pencak Silat

Senam pencak silat merupakan rangkaian gerakan yang dinamis, sistematis dan mengandung nilai-nilai estetika yang gerakannya merupakan gerakan dasar gerak pencak silat. Rangkaian gerak tersebut dapat digunakan untuk pembelajaran materi beladiri pencak silat. Materi teknik dasar gerakan pencak silat dikemas dalam bentuk senam aerobik dan dapat digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SMP.

Pengembangan produk berupa bahan pelajaran yang diwujudkan dalam bentuk buku senam pencak silat didasari pada teori belajar. Heinich, et al (1996: 15-18) menjelaskan bahwa psikologi belajar yang melandasi pemakaian media dan teknologi dalam belajar dapat ditinjau dari empat perspektif yaitu: *behaviorist perspective, cognitivist perspective, constructivist perspective, and social-psychological perspective*.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan atau *research and development (R&D)*. Model pengembangan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah model deskriptif prosedural di mana dalam pengembangan produk multimedia pembelajaran menggariskan langkah-langkah yang harus diikuti untuk menghasilkan sebuah produk. Ada empat tahapan dasar yang dilakukan oleh pengembang yaitu **Pertama**, studi pendahuluan, **Kedua**, pengembangan produk, **Ketiga**, uji lapangan/evaluasi produk, **Keempat**, diseminasi hasil penelitian.

Subjek uji coba atau responden untuk uji coba produk adalah siswa SMP N 4 Gamping, Sleman Yogyakarta. Pada uji coba kelompok kecil terdiri dari 6 siswa, uji coba kelompok besar 27 siswa. Subjek uji coba ditentukan melalui konsultasi dengan guru mata pelajaran, sehingga mencakup berbagai karakteristik, antara lain terdiri dari siswa yang memiliki kemampuan kurang baik, sedang, dan baik; dan terdiri dari siswa berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan jumlah yang proporsional.

Data yang diperoleh melalui kegiatan uji coba diklasifikasikan menjadi dua, yaitu data kualitatif dan data kuantitatif. Data kualitatif yang berupa kritik dan saran dari ahli media, ahli materi, dan mahasiswa dihimpun dan disarikan untuk memperbaiki produk bahan pembelajaran ini.

Data kuantitatif mengenai kualitas multimedia yang diperoleh dari para responden melalui kuesioner dengan skala Likert dianalisis secara statistik deskriptif. Penilaian kualitas multimedia didasarkan pada hasil perhitungan konversi nilai dengan skala lima sebagai berikut (Sukardjo, 2005: 53):

Tabel 1
Hasil Perhitungan Konversi Nilai dengan Skala Lima

Kategori	Interval Skor
Sangat Baik	$x > 4,21$
Baik	$3,40 < x \leq 4,21$
Cukup Baik	$2,60 < x \leq 3,40$
Kurang Baik	$1,79 < x \leq 2,60$
Sangat Kurang Baik	$x \leq 1,79$

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Proses pengembangan bahan pembelajaran senam pencaksilat dapat digunakan untuk pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Ahli materi yang menjadi validator dalam penelitian ini adalah Ahli materi praktisi senam adalah Neva Widanita dan ahli materi senamnya adalah Ratna Budiarti, M.Or. Peneliti memilih beliau karena kompetensi dalam bidang senam aerobik sangat memadai. Data diperoleh dengan cara memberikan produk awal gerak senam pencaksilat dalam bentuk buku panduan praktis gerakan serta memberikan lembar evaluasi. Dari proses validasi ini diharapkan ahli materi memberikan masukan secara tertulis maupun secara lisan mengenai materi senam pencaksilat.

Evaluasi yang dilakukan terdiri dari aspek Komponen Dasar dan aspek Takaran Gerak. Data diperoleh melalui angket yang terdiri dari dua aspek, yaitu aspek komponen dasar dan aspek takaran gerak. Aspek komponen gerakan terdiri dari tujuh belas item, sedangkan aspek takaran gerak terdiri dari tujuh item.

Hasil dari penilaian aspek komponen dasar diperoleh data 35,29% termasuk dalam kriteria Sangat Baik , 52,94% termasuk dalam kriteria Baik , dan 11,76% termasuk kriteria Cukup . Gambaran yang jelas mengenai penilaian pada aspek komponen dasar dapat dilihat pada tabel 10.

Skor yang diberikan oleh ahli materi praktisi secara lebih jelas dapat dilihat pada Tabel 2 berikut ini.

Tabel 2
Kualitas Produk Media Hasil Validasi Ahli Materi Praktisi Senam

Aspek Penilaian	Rerata Skor	Kriteria
Aspek komponen dasar	4,24	Baik
Aspek takaran gerak	3,57	Sangat baik
Rerata	3,90	Baik

Hasil validasi produk oleh ahli materi senam menunjukkan bahwa kualitas produk dilihat dari aspek tampilan dan aspek pemrograman dinyatakan baik. Skor yang diberikan oleh ahli media dapat dilihat pada Tabel 3 berikut ini.

Tabel 3

Kualitas Produk Media Hasil Validasi Ahli Materi Senam

Aspek Penilaian	Rerata Skor	Kriteria
Aspek komponen dasar	3,53	Baik
Aspek takaran gerak	3,71	Baik
Rerata	3,62	Baik

Berdasarkan hasil validasi oleh ahli materi pencak silat pada produk diperoleh data yang terdiri dari dua aspek, yaitu aspek umum dan aspek isi. Aspek umum terdiri dari sebelas item, sedangkan aspek isi terdiri lima belas item. rerata penilaian hasil validasi ahli materi pencaksila pada aspek umum diperoleh reratas sebesar 4,55 termasuk kriteria Sangat Baik . Rerata penilaian aspek isi sebesar 4,60 termasuk kriteria Sangat Baik . Rerata keseluruhan hasil validasi ahli materi praktisi senam diperoleh rerata sebesar 4,57 termasuk kriteria Sangat Baik .

Tabel 4. Kualitas Produk Media Hasil Validasi Ahli Materi Pencak silat

Aspek Penilaian	Rerata	Kategori
Aspek Umum	4,55	Sangat baik
Aspek Isi	4,60	Sangat baik
Rerata Keseluruhan	4,57	Sangat baik

Data yang diperoleh dari uji coba kelompok kecil ini merupakan data kualitas tampilan gerakan. Dari data ini diketahui penilaian siswa mengenai kualitas gerak senam pencaksilat. Uji coba ini diikuti oleh enam siswa kelas 7 C SMP N 4 Gamping. Penilaian mengenai aspek tampilan gerak menunjukkan bahwa gerak senam pencaksilat memiliki kualitas yang Sangat Baik dengan rerata skor 4,48. Penilaian pada aspek tampilan gerak uji coba kelompok kecil lebih jelas dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Penilaian Aspek Tampilan Gerak Uji Kelompok Kecil

No. Responden	Skor	Rerata Skor	Kriteria
Siswa 1	89	4,5	Sangat Baik
Siswa 2	89	4,5	Sangat Baik
Siswa 3	88	4,4	Sangat Baik
Siswa 4	91	4,6	Sangat Baik
Siswa 5	90	4,5	Sangat Baik
Siswa 6	90	4,5	Sangat Baik

Jumlah Rerata Skor		89,5	Sangat Baik
Rerata Skor		4,48	

Data yang diperoleh dari uji coba kelompok besar ini merupakan data kualitas tampilan gerakan. Uji coba ini diikuti oleh dua puluh tujuh siswa SMP N 4 Gamping. Penilaian mengenai aspek tampilan gerak menunjukkan bahwa gerak senam pencaksilat memiliki kualitas yang Baik dengan rerata skor 4,05. Penilaian pada aspek tampilan gerak uji kelompok besar lebih jelas dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Penilaian Aspek Tampilan Gerak Uji Coba Kelompok Besar

No. Responden	Skor	Rerata Skor	Kriteria
Siswa 1	80	4,00	Baik
Siswa 2	89	4,45	Sangat Baik
Siswa 3	76	3,80	Baik
Siswa 4	88	4,40	Sangat Baik
Siswa 5	67	3,35	Cukup
Siswa 6	77	3,85	Baik
Siswa 7	72	3,60	Baik
Siswa 8	82	4,10	Baik
Siswa 9	91	4,55	Sangat Baik
Siswa 10	71	3,55	Baik
Siswa 11	92	4,60	Sangat Baik
Siswa 12	80	4,00	Baik
Siswa 13	86	4,30	Sangat Baik
Siswa 14	65	3,25	Cukup
Siswa 15	90	4,50	Sangat Baik
Siswa 16	90	4,50	Sangat Baik
Siswa 17	79	3,95	Baik
Siswa 18	79	3,95	Baik
Siswa 19	77	3,85	Baik
Siswa 20	86	4,30	Sangat Baik
Siswa 21	76	3,80	Baik
Siswa 22	68	3,40	Cukup
Siswa 23	91	4,55	Sangat Baik
Siswa 24	84	4,20	Baik
Siswa 25	79	3,95	Baik
Siswa 26	91	4,55	Sangat Baik
Siswa 27	79	3,95	Baik
Jumlah Rerata Skor		80,93	Baik
Rerata Skor		4,05	

Pada tabel 23 penilaian aspek tampilan gerak pada uji coba satu lawan satu dibawah ini menunjukkan secara lebih jelas pada gerak senam pencaksilat yang dikembangkan

Proses revisi produk dilakukan berdasarkan masukan dari para ahli dan siswa. Revisi tahap I berdasarkan masukan dari ahli materi senam dan Ahli materi pencaksilat tahap I dan II; revisi tahap III berdasarkan masukan dari uji coba satu kelompok kecil, Revisi tahap IV berdasarkan dari uji coba kelompok besar.

Pembahasan

Dari hasil validasi ahli materi dan ujicoba kemudian di tindaklanjuti dengan merevisi sehingga diharapkan sesuai dengan saran-saran yang masuk. Hasil dari penilaian praktisi bahwa aspek komponen dasar diperoleh data 35,29% termasuk dalam kriteria Sangat Baik , 52,94% termasuk dalam kriteria Baik , dan 11,76% termasuk kriteria Cukup . dari penilaian aspek takaran gerak diperoleh data 57,14% termasuk dalam kriteria Baik , dan 42,86% termasuk dalam kriteria Cukup .

Hasil penilaian ahli materi senam aspek komponen dasar diperoleh data 52,94% termasuk dalam kriteria Baik dan 47,06% termasuk dalam kriteria Cukup . dari penilaian aspek takaran gerak diperoleh data 57,14% termasuk dalam kriteria Baik , dan 42,86% termasuk dalam kriteria Cukup . aspek aspek takaran gerak diperoleh data 71,43% termasuk dalam kriteria Baik , dan 28,57% termasuk dalam kriteria Cukup .

Hasil dari penilaian ahli materi pencaksilat pada aspek komponen dasar diperoleh data 72,73% termasuk dalam kriteria Sangat Baik, 9,09% termasuk kriteria Baik , dan 18,18% termasuk dalam kriteria Cukup . Dari aspek isi diperoleh data 73,33% termasuk dalam kriteria Sangat Baik , 6,67% termasuk kriteria Baik , dan 20% termasuk dalam kriteria Cukup .

Hasil penilaian ahli materi pencaksilat aspek umum diperoleh data 72,73% termasuk dalam kriteria Sangat Baik, 9,09% termasuk kriteria Baik , dan 18,18% termasuk dalam kriteria Cukup . Dari aspek isi diperoleh data 73,33% termasuk dalam kriteria Sangat Baik , 6,67% termasuk kriteria Baik , dan 20% termasuk dalam kriteria Cukup .

Hasil penilaian dari enam siswa pada uji coba kelompok kecil pada aspek tampilan gerak memberikan penilaian dengan rerata skor 100% termasuk dalam kriteria Sangat Baik . Dari dua puluh tujuh siswa pada uji coba kelompok besar memberikan penilaian antara lain 37,04% termasuk kriteria Sangat Baik , 51,85% termasuk kriteria Baik , dan 11,11% termasuk kriteria Cukup .

Dari hasil tersebut secara umum produk ini memiliki beberapa kelebihan, antara lain: (1) memungkinkan siswa belajar secara aktif dan mandiri; (2) mudah digunakan oleh pengguna;

(3) membantu siswa dalam mempelajari materi; (4) memiliki kualitas yang relatif baik dari berbagai aspek, (5) tidak membosankan dan praktis untuk belajar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Proses penelitian dan pengembangan produk ini dilakukan melalui tahap pertama pendahuluan, ke-dua adalah pengembangan produk, ke-tiga uji lapangan, dan ke-empat diseminasi produk.
2. Dihasilkan sebuah bahan pembelajaran berupa senam pencaksilat dengan kualitas produk menurut penilaian dari praktisi senam oleh yang terdiri dari aspek Komponen Dasar adalah sangat baik (4,24) dan aspek Takaran Gerak adalah Baik (skor 3,57). Validasi Ahli Materi senam pada aspek komponen dasar adalah Baik (skor 3,53). Hasil validasi ahli materi pada aspek takaran gerak adalah Baik (skor 3,71). Validasi ahli materi pencaksilat pada aspek umum adalah Sangat Baik (skor 4,55) dan pada aspek isi adalah Baik (skor 3,71). Uji coba kelompok kecil penilaian terhadap produk adalah Sangat Baik (skore 4,48). Uji coba kelompok besar penilaian terhadap produk adalah Baik (skor 4,05).
3. Produk yang dikembangkan layak digunakan sebagai bahan untuk pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi pencak silat.

Saran

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan di atas, dapat disarankan sebagai berikut: Produk senam pencaksilat ini dimanfaatkan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di SMP agar proses pembelajaran lebih efektif dan efisien. Produk media ini dapat disosialisasikan melalui seminar- seminar atau kegiatan sejenis agar dapat dimanfaatkan oleh masyarakat luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Borg, W.R. and Meredith Damien Gall.(1983). *Educational reasearch. an introduction*. Fourth Edition. New York: Longman.
- Depdiknas.(2005). *Peningkatan kualitas pembelajaran*. Jakarta : Depdiknas-Dirjend Dikti-Dirjend Pembinaan Pendidikan Tenaga Kependidikan dan Ketenagaan Perguruan Tinggi.
- Heinich, R., Molenda, M., Russel JD. & Smalindo, S.E. (1996). *Instructional media and technologies for learning*. Engelword Cliffs, New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Oemar Hamalik. (2003). *Proses belajar mengajar*. Jakarta: Penerbit Bumi Aksara.
- Sukardjo. (2005). *Kumpulan materi evaluasi pembelajaran*. Prodi Teknologi Pembelajaran, Yogyakarta : Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta.

Villamil, J., & Molina, L. (1997). *Multimedia: Production, planning and delivery*. USA: Que Education & Training, Macmillan Computer Publishing.