

Strategi Meningkatkan Keterampilan Gerak Kaki Tendangan Sabit Pencak Silat Menggunakan Media Karet Ban Melalui Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw

Nur Subekti (1)

Universitas Muhammadiyah Surakarta
nur.subekti@ums.ac.id

Muhad Fathoni (2)

Universitas Muhammadiyah Surakarta
mf378@ums.ac.id

Eko Sudarmanto (3)

Universitas Muhammadiyah Surakarta
es348@ums.ac.id

DOI: 10.23917/varidika.v32i1.23956

Submission	ABSTRACT
Track: Received: 3 Mei 2020 Final Revision: 1 Juni 2020 Available online: 30 Juni 2020 Corresponding Author: Nur Subekti nur.subekti@ums.ac.id	<p><i>The study uses a rubber medium in a motorcycle or bicycle combined with the Jigsaw-style cooperative learning paradigm to enhance students' complex kicking ability in silat peak learning. Class Action Research (PTK) is a research methodology used. This study was carried out on thirty students of sports education at Muhammadiyah University of Surakarta in 2019. The study was conducted in a class of 40 students, 34 men and 6 women. The research was done in two cycles, with two actions on each cycle. The cooperative Jigsaw-style approach is used in each action, with the tasks of the movement grouped progressively from the simplest to the most challenging. Data is collected using the Rating Scale instrument. Once all the data is collected, percentage techniques are used to analyze it. Cycle I action was 42.11%, cycle I Action II 56.89%, Cycle II Action I was 65.26%, and cycle II action was 87.37%. The average value of the total initial data was 34.11%. Based on the average aspect of the foot movement skills of the square moon kick that the data analyzed, applying the cooperative learning model of the jigsaw type can improve those skills.</i></p> <p><i>Keywords: jigsaw type cooperative, crescent kick, rubber media, pencak silat</i></p>

PENDAHULUAN

Olahraga mencakup semua kegiatan jasmani dan rohani yang dilakukan dengan tujuan untuk memelihara kesehatan dan memperkuat kemampuan fisik. Seiring perkembangannya, kegiatan ini dapat dilakukan untuk tujuan kesenangan dan hiburan atau dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Indonesia merupakan negara yang kaya akan seni dan budaya, termasuk tari, adat istiadat, seni bela diri, pencak silat, dan lain-lain. Menurut Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, "Prestasi olahraga dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi atlet guna meningkatkan harkat dan martabat bangsa"(UU RI, 2005). Hampir setiap daerah di Indonesia perlu memiliki keragaman seni, peradaban, dan ciri khas yang secara individual mewakili daerah itu sendiri (Pratama, 2017). Salah satu budaya dan seni yang berkembang pesat di Indonesia adalah seni bela diri pencak silat (Raynadi et al., 2017).

Salah satu seni dan peradaban bangsa Indonesia adalah pencak silat, budaya leluhur yang masih melekat pada sebagian anggotanya. Budaya asli bangsa Indonesia dikenal dengan nama pencak silat (Adyanto et al., 2018). Seni bela diri dikembangkan dan dipraktikkan oleh orang Melayu sejak zaman prasejarah, menurut para pendekar dan ahli Pencak Silat (Hausal et al., 2018). Manusia harus beradaptasi dengan lingkungan keras pada zaman prasejarah dengan melawan makhluk liar agar dapat bertahan hidup, yang menyebabkan berkembangnya gerakan bela diri (Halbatullah, 2019). Pencak Silat telah berkembang menjadi perpaduan empat unsur dari waktu ke waktu: olahraga, bela diri, seni budaya, dan spiritualitas (Rosmawati & Syampurma, 2019). Pencak mengacu pada serangkaian teknik bela diri mendasar yang harus dipelajari, dipraktikkan, dan dilakukan sesuai dengan aturan (Anggraini & Alnedral, 2019). Silat, di sisi lain, mengacu pada gerakan bela diri yang berakar pada spiritualitas murni yang dimaksudkan untuk melindungi keselamatan individu serta kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.

Pada dasarnya pembelajaran pencak silat di perguruan tinggi yang memiliki program studi di bidang keolahragaan dianggap sebagai instrumen penting untuk mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan. Salah satu mata pelajaran yang wajib adalah pencak silat. Karena itu, pencak silat diperguruan tinggi memainkan peran penting dalam mempertahankan budaya asli indonesia, yang mencakup berbagai topik dan mencakup pengembangan sikap dan karakter yang intelektual dalam pengetahuan, cerdas dalam perilaku, dan sehat secara fisik

Seorang guru harus mahir dalam berbagai model pembelajaran yang dapat digunakan dalam kegiatan instruksional. Jenis pembelajaran kooperatif STAD (*Student Team Achievement Divisions*) sebagai pendekatan pembelajaran kooperatif dalam kelompok kecil. Beberapa siswa dengan latar belakang akademis yang berbeda berkolaborasi dalam kelompok untuk mencapai tujuan pembelajaran (Halimah, Nur, 2017) dan TGT (*Team Games Tournament*) merupakan pembelajaran

untuk mendorong rasa senang dan motivasi dalam belajar, kegiatan belajar hendaknya melibatkan pembelajaran kelompok yang heterogen, baik dari segi latar belakang maupun prestasi akademik, dan hendaknya dilakukan melalui permainan dan turnamen atau perlombaan yang terorganisir yang akan memberikan nilai, kedudukan, dan juara bagi individu atau kelompok yang berhasil memperoleh nilai terbaik (Murjani, 2017). Sebanding dengan paradigma Jigsaw merupakan suatu metode pengajaran yang berdasarkan pada struktur kelompok belajar yang serbaguna yang dapat diterapkan pada mata pelajaran apa saja pada tingkat apa saja untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan masing-masing kelompok (Marta, 2017).

Setiap guru tidak diragukan lagi ingin muridnya berhasil dalam semua kesempatan belajar mereka, dan kesuksesan tidak hanya mencakup satu tetapi tiga bidang studi: domain emosional, kognitif, dan psikomotorik. Siswa harus bekerja sama untuk memecahkan masalah dan pembelajaran pencak silat selama proses pembelajaran pendidikan jasmani. Bahkan, tantangan akan muncul selama proses pembelajaran. Peneliti berencana untuk menggunakan paradigma pembelajaran kooperatif seperti Jigsaw untuk menyiasatinya.

Mempelajari pencak silat setara dengan memiliki keterampilan individu. Untuk membantu mahasiswa belajar pencak silat dengan lebih mudah, kolaborasi menjadi salah satu prasyarat dalam penelitian ini selain penilaian bakat individu. Oleh karena itu, komunikasi sosial dimaksudkan untuk meningkatkan keterampilan kolaboratif mahasiswa saat pembelajaran terjadi di dalam dan di luar sekolah. Pembelajaran kooperatif tipe jigsaw akan membangun suasana belajar yang komunikatif antara siswa dan satu sama lain. Selain itu, mahasiswa dengan keterampilan terbatas akan memiliki rasa dukungan, menghilangkan rasa malu. Tujuan pembelajaran pencak silat dapat sepenuhnya dipenuhi dengan menghilangkan rasa rendah diri atau keengganan mahasiswa untuk bergaul dengan mahasiswa berkemampuan tinggi. Ini akan memungkinkan mereka untuk belajar dengan cara interaktif dan komunikatif yang diminta dosen.

Salah satu mata kuliah yang ditawarkan di perguruan tinggi yang memiliki program studi keolahragaan adalah pencak silat. Pencak Silat menjadi olahraga yang lebih populer di kalangan mahasiswa akhir-akhir ini. Marddotillah mengemukakan Sebagai hasil dari banyak kontribusi pada olahraga ini, pencak silat dapat dianggap sebagai salah satu tradisi pendiri budaya Indonesia (Mardotillah Mila & Zein Dian Mochammad, 2017). Namun, pencak silat masih belum disukai seperti olahraga lainnya, sehingga satu-satunya orang yang menikmatinya adalah mereka yang memainkannya, yang jumlahnya tidak banyak (Edwarsyah et al., 2011). Untuk mencegah pencak silat nenek moyang budaya Indonesia hilang dari generasi warga, penelitian peneliti secara tidak

langsung berkontribusi pada inisiatif untuk memperkenalkan kembali budaya Indonesia kepada mahasiswa.

Sesuai dengan latar belakang dan permasalahan yang dialami mahasiswa Pendidikan olahraga semester 1, ada sejumlah permasalahan di kelas, antara lain kurangnya keterampilan motorik dasar dan kebutuhan akan peningkatan antusiasme mahasiswa dalam pembelajaran pencak silat. Dengan demikian, dengan menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK), sebagaimana telah disebutkan sebelumnya, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Penerapan Model Pembelajaran Tipe Jigsaw Menggunakan Media Ban Karet untuk Meningkatkan Keterampilan gerak kaki tendangan sabit pada Pembelajaran Pencak Silat Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta," dengan fokus pada angkatan 2019 semester 1 dan kompetensi dasar mengenali pola gerak dasar, baik lokomotor maupun non-lokomotor, yang terdiri dari gerakan seni bela diri.

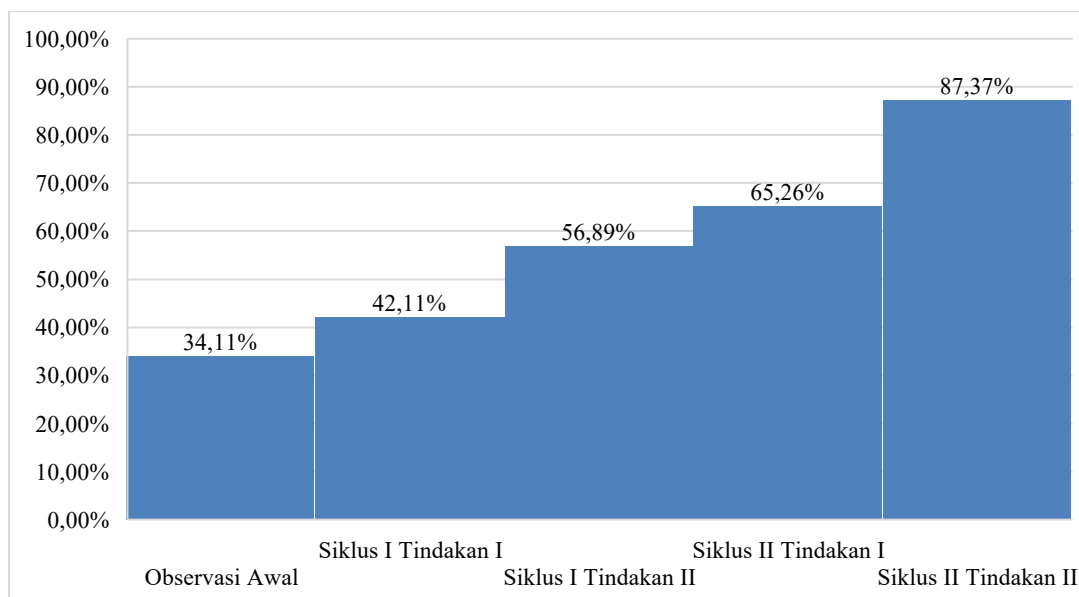
Salah satu jenis tendangan yang digunakan dalam pencak silat, tendangan sabit, adalah kompetensi yang akan dievaluasi dari Kompetensi Dasar Pencak Silat. Agar mahasiswa dapat memahami pengertian dari Pencak Silat itu sendiri, peneliti bermaksud untuk menyelidiki salah satu kemampuan gerakan penting Tendangan Sabit pada Pencak Silat menggunakan media karet ban.

METODE PENELITIAN

Penelitian tindakan kelas adalah metodologi studi yang digunakan. Mahasiswa Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta semester 1 Angkatan 2019 Kelas A, berjumlah 40 mahasiswa 34 laki-laki dan 6 perempuan sebagai subjek penelitian pada Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September sampai oktober 2019 di Gedung olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta Jl. A. Yani, Mendungan, Pabelan, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57162. Skala Penilaian (Rating Scala), yang mengukur atau menilai kemampuan bermain siswa, adalah instrumen atau alat yang digunakan untuk mengumpulkan data untuk penelitian ini. Ada tiga komponen keterampilan bermain yang dimaksud: (1) Membuat keputusan; (2) mempraktikkan keterampilan; dan (3) memberikan dukungan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis tindakan dari dua siklus penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan untuk menerapkan model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw dengan media karet ban guna meningkatkan keterampilan gerak kaki pada pembelajaran Pencak Silat disajikan dalam histogram berikut:



Gambar 1. Keterampilan gerak kaki tendangan sabit pencak silat

Apabila dilihat dari diagram di atas setiap aspek kebanyakan siswa cenderung memiliki motivasi ekstrinsik. Hal ini menunjukkan bahwa kebanyakan siswa masih menilai sesuatu berdasarkan lingkungan bukan atas dasar keinginan atau nilai-nilai yang dianut anak itu sendiri. Setelah memahami seluruh deskripsi diatas, maka dapat diketahui bahwa mahasiswa Pendidikan olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2019 semester 1 rata-rata memiliki keterampilan gerak kaki tendangan sabit sangat baik. Hal itu diperoleh dari hasil akumulasi seluruh aspek pembelajaran dari siklus I sebesar 56,89% dan II sebesar 87,37% terdapat peningkatan sebesar 30,48%. Dengan demikian pada siklus II pembelajaran kooperatif tipe jigsaw sangat menggunakan media karet ban sangat efektif untuk meningkatkan keterampilan gerak kaki tendangan sabit pencak silat sebesar 87,37%. Sehingga dengan demikian sisanya sebesar 12,63%. Oleh karena itu tingkat keterampilan Gerakan kaki untuk melakukan tendangan sabit meningkat menggunakan media karet ban melalui pembelajaran *cooperative jigsaw* pada mahasiswa Pendidikan olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta semester 1 angkatan 2019. Dengan menggunakan media ban karet dan pendekatan pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw, mahasiswaa akan belajar pencak silat untuk meningkatkan kemampuan menendang kaki.

Keterampilan gerak kaki tendangan sabit mahasiswa diajarkan melalui pembelajaran kooperatif tipe jigsaw, sehingga mendorong mereka untuk mengikuti pembelajaran pencak silat. Pernyataan Sudirman “Keterampilan adalah usaha ekonomis yang ditunjukkan oleh

seseorang saat melakukan gerakan yang kompleks” (Sudirman, 2015). “Pencak silat merupakan cabang olahraga yang merupakan bentuk budaya manusia Indonesia untuk mempertahankan eksistensi (kemerdekaan) dan keutuhan lingkungan/alam untuk mencapai keselarasan hidup, meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa,” (Spyanawati, 2015). Salah satu seni dan peradaban bangsa Indonesia adalah pencak silat, budaya leluhur yang masih melekat pada sebagian anggotanya, salah satu budaya asli Indonesia adalah pencak silat (Marlianto et al., 2018). Dengan memasukkan Pencak silat ke dalam pendidikan dapat meningkatkan karakter positif dengan mengangkat nilai-nilai luhur Pencak silat (Muktiani et al., 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan sebelumnya menyatakan bahwa aspek yang mempengaruhi keterampilan tendangan sabit pencak silat yaitu adanya peningkatan hasil belajar pencak silat (Suwiwa et al., 2014). Pencak Silat adalah metode bela diri yang menggunakan gerakan-gerakan khusus yang melibatkan seluruh bagian tubuh. Gerakan-gerakan ini berbentuk serangkaian teknik dasar, seperti pukulan, tendangan, jatuhan, tangkapan, dan tangkisan (Sumantri et al., 2016).

Sebagai pengetahuan dasar untuk melakukan suatu keterampilan, keterampilan gerak kaki tendangan bulan sabit harus dilatih dengan menggunakan paradigma pembelajaran yang tepat. Dari berbagai sudut pandang yang ditunjukkan di atas, terlihat jelas bahwa keterampilan gerak kaki tendangan bulan sabit dalam pembelajaran pencak silat dapat ditingkatkan dengan menerapkan paradigma pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw. Melalui prosedur ini, mahasiswa akan mampu memahami dasar-dasar pembelajaran Pencak Silat secara keseluruhan. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa keterampilan gerak kaki tendangan sabit pada mahasiswa tidak hanya diperoleh dari faktor instrinsik maupun ekstrinsik saja namun keduanya berperan bersama dalam memotivasi mahasiswa dalam hal belajar dengan menggunakan salah satu model pembelajaran kooperatif tipe jigsaw.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pembelajaran kooperatif tipe jigsaw dapat meningkatkan keterampilan gerak kaki tendangan sabit menggunakan media karet ban sangat efektif. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian dari observasi pertama sampai dengan siklus II tindakan 2 dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw dapat meningkatkan keterampilan gerak kaki tendangan sabit mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta Angkatan 2019 semester 1 dari 34,54% menjadi 87,37%.

Peneliti mengambil kesimpulan bahwa hal tersebut dapat terwujud dengan diterapkannya model pembelajaran kooperatif tipe Jigsaw.

REFERENSI

- Adyanto, S. P., Fajriyah, K., & Mujahir. (2018). Karakteristik Siswa Anggota Ekstrakurikuler Pencak Silat Ditinjau Dari Nilai Karakter. *Sinektik*, 1(1), 46–52.
- Anggraini, S., & Alnedral, A. (2019). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Kecerdasan Emosional Atlet Pencak Silat. *Jurnal JP&O, Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(1), 114–118.
- Edwarsyah, Hardiansyah, S., & Syampurna, H. (2011). Pengaruh Metode Pelatihan Circuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 4(1), 1–10. <http://arxiv.org/abs/1011.1669v0><http://dx.doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201><https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Halbatullah, K. (2019). Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Dalam Pembelajaran Pencak Silat. *Jurnal IKA*, 17(2), 136–149. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v4i01.3948>
- Halimah, Nur, S. (2017). Perbedaan Pengaruh Model Student Teams Achievement Division (Stad) dan Numbered Heads Together (NHT) Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas V SD. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 7(3), 267–275. <https://doi.org/https://doi.org/10.24246/j.scholaria.2017.v7.i3.p267-275>
- Hausal, H., Lubis, J., & Puspitorini, W. (2018). Model Latihan Teknik Dasar Serangan Tungkai. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif*, 1(02), 59–63. <http://doi.org/http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jpja%7C58>
- Mardotillah Mila, & Zein Dian Mochammad. (2017). Silat: Identitas Budaya, Pendidikan, Seni Bela Diri, dan Pemeliharaan Kesehatan. *JURNAL ANTROPOLOGI: Isu-Isu Sosial Budaya*, 18(2), 121–133.
- Marlianto, F., Yarmani, Y., Sutisyana, A., & Defliyanto, D. (2018). Analisis Tendangan Sabit Pada Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Di Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 179–185. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8740>
- Marta, R. (2017). Peningkatan Hasil Belajar Luas Bangun Datar melalui Model Kooperatif Tipe Jigsaw Bagi Siswa Kelas V SD Negeri 003 Bangkinang Kota. *Jurnal Basicedu*, 1(1), 45–54. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v1i1.152>
- Muktiani, N. R., Soegiyanto, Rachman, H. A., & Rahayu, S. (2020). Models of Pencak Silat Learning on Physical and Sport Education in Indonesia: A Meta-Analysis. *Atlantis Press: Advances in Social Science, Education and Humanities Research, Volume 443 International Conference on Science and Education and Technology (ISET 2019)*, 443(Iset 2019), 41–44. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200620.008>
- Murjani, M. (2017). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Team Games Tournament Untuk Meningkatkan Pemahaman Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Mantangai Terhadap Materi Tata Nama Senyawa Kimia Sederhana Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Ilmiah Kanderang Tingang*, 8(2), 97–105. <https://doi.org/10.37304/jikt.v8i2.61>
- Pratama, T. Y. (2017). Pembelajaran Seni Pencak Silat Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Anak Tunagrahita Sedang. *Jurnal Pendidikan Dan Kajian Seni*, 2(2), 183–195. <https://doi.org/10.30870/jpks.v2i2.2531>

- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2017). Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3(3), 149–154. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v3i3.2665>
- Rosmawati, D., & Syampurma, H. (2019). Hubungan Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 44. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.33>
- Spyanawati, N. L. P. (2015). Pengaruh model pembelajaran dan motivasi terhadap hasil belajar teknik dasar tendangan pencak silat pada mahasiswa jurusan penjaskesrek FOK Undiksha. *Jurnal Penjakora*, 2(1), 61–72.
- Sudirman, R. (2015). Pengaruh Metode Latihan Pliometrik Dan Maxex Dengan Kekuatan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat Di Stkip Budhi Rangkasbitung. *Jurnal Multilateral*, 14(Olahraga), 54–61.
- Sumantri, R. J., Nasuka, & Sulaiman. (2016). Pengaruh Media Gaya Mengajar Latihan dan Tingkat Motor Educability Terhadap Hasil Belajar Pencak Silat. *Journal of Physical Education and Sports*, 5(2), 127–133. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes%0APENGARUH>
- Suwiwa, I. G., Santyasa, I. W., & Kirna, I. M. (2014). Pengembangan multimedia interaktif pembelajaran pada mata kuliah teori dan praktik pencak silat. *E-Journal Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha Program Studi Teknologi Pembelajaran*, 4(1), 13–25.
- UU RI. (2005). Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. In *Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*.