

Upaya Meningkatkan Keterampilan Tendangan Depan Pencak Silat Menggunakan Metode Drill pada Siswa Baru Ekstrakurikuler SMP Negeri 15 Malang

Suluh Jalu Pamungkas, Eko Hariyanto

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: eko.hariyanto.fik@um.ac.id

Paper received: 15-2-2024; revised: 5-4-2024; accepted: 29-4-2024

Abstract

The research aims to improve front kick skills using the drill method in new extracurricular students at SMP Negeri 15 Malang. The research method uses Classroom Action Research (PTK). Kemmis and Taggart's research procedures are planning, action, observation, reflection. The cycle lasts 2 cycles. The research subjects were 16 new extracurricular participants. Research procedures include: 1) Initial stage, 2) Implementation stage, 3) Final stage, and 4) Analysis and reflection stage. Quantitative data analysis techniques are based on descriptive statistical tests with percentage levels of action success. The results show that the final success rate reached 95.13% or very good. The level of success in each cycle shows a significant increase compared to the initial observation results with an average success of 37%. This increase was obtained from treatment in cycle I and cycle II which was carried out over three meetings. Cycle I, meeting 1, achieved a success rate of 89.74%, meeting 2 was 89.05%, and meeting 3 was 91.14%. Cycle II, meeting 1, achieved a success rate of 93.22%, meeting 2 was 94.53%, and meeting 3 was 97.65%. The conclusion is that the drill method can improve front kick skills in new students of the Pencak Silat Extracurricular at SMP Negeri 15 Malang.

Keywords: pencak silat; middle school students; drill

Abstrak

Penelitian bertujuan untuk meningkatkan keterampilan tendangan depan dengan menggunakan metode *drill* pada siswa baru ekstrakurikuler SMP Negeri 15 Malang. Metode penelitian menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Prosedur penelitian oleh Kemmis dan Taggart yaitu perencanaan, tindakan, observasi, refleksi. Siklus berlangsung 2 siklus. Subyek penelitian yaitu peserta baru ekstrakurikuler berjumlah 16 siswa. Prosedur penelitian diantaranya: 1) Tahap awal, 2) Tahap pelaksanaan, 3) Tahap akhir, dan 4) Tahap analisis dan refleksi. Teknik analisis data kuantitatif berdasar pada uji statistik deskriptif dengan taraf persentase keberhasilan tindakan. Hasil diketahui taraf keberhasilan akhir mencapai 95,13% atau tergolong baik sekali. Taraf keberhasilan pada tiap siklus menunjukkan peningkatan yang signifikan dibandingkan hasil observasi awal dengan rata-rata keberhasilan sebesar 37%. Peningkatan tersebut diperoleh dari perlakuan pada siklus I dan siklus II yang dilakukan selama tiga pertemuan. Siklus I pertemuan 1 memperoleh taraf keberhasilan sebesar 89,74%, pertemuan 2 sebesar 89,05%, dan pertemuan 3 sebesar 91,14%. Siklus II pertemuan 1 memperoleh taraf keberhasilan sebesar 93,22%, pertemuan 2 sebesar 94,53%, dan pertemuan 3 sebesar 97,65%. Simpulan diperoleh metode *drill* dapat meningkatkan keterampilan tendangan depan pada siswa baru Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMP Negeri 15 Malang.

Kata kunci: pencak silat; siswa SMP; *drill*

1. Pendahuluan

Dewasa ini pencak silat mengandung unsur pendidikan keolahragaan, seni, bela diri dan kebatinan, sebagaimana disebutkan bahwa pencak silat adalah aturan dasar tentang cara-cara melaksanakan atau mempratikkan pencak silat yang mengandung ajaran moral serta nilai-nilai dan aspek pencak silat sebagai satu-kesatuan (Chandra, 2021). Pencak silat yang dipelajari oleh

seseorang memiliki kaidah yang baik, maka akan terlahirlah kepribadian dengan ketinggian akhlak yang mulia dalam mewujudkan kondisi yang aman

Seiring dengan perkembangan dan kemajuan zaman, pencak silat kini dinaungi oleh organisasi IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) yang berdiri sejak 18 Mei 1948. Perkembangan pencak silat dapat dilihat dari banyaknya perguruan pencak silat yang ada di Indonesia dan banyaknya pertandingan serta kejuaraan yang diadakan mulai dari tingkat kabupaten hingga internasional (PB IPSI, 2012).

PB IPSI (2012) menyebut bahwa pencak silat mempunyai empat aspek yaitu spiritual, bela diri, seni dan olahraga. Pencak silat tidak hanya terkait dengan bela diri akan tetapi juga menyangkut pada pendidikan nilai karakter dan budaya (Kurniawan, 2015). Pencak silat dapat mengembangkan aspek mental, bela diri dan olahraga. Hal tersebut mendorong banyak pihak dalam mengupayakan pencak silat masuk ke dalam kurikulum sekolah (Setiawan, 2019).

Beladiri diajarkan kepada peserta didik dimaksudkan untuk peserta didik mengenal olahraga dan mampu menunjukkan potensi yang dapat diarahkan pada prestasi. Pembelajaran cabang olahraga bela diri pencak silat terdiri dari 1) Pola melangkah, 2) Sikap pasang, 3) Teknik pembelaan, 4) Teknik menyerang, 5) Teknik menjatuhkan, 6) Teknik mengunci (Lubis, 2014). Keenam kategori tersebut, teknik pukulan, teknik tendangan, dan teknik jatuhan atau bantingan merupakan teknik dapat digunakan untuk memperoleh nilai dalam pencak silat kategori tanding. Maka dari itu, perlunya menguasai teknik tersebut guna memperoleh hasil yang maksimal saat bertanding (Hariyadi, 2003).

Teknik dasar menurut Nugroho (2008), sangat membantu untuk mendapatkan nilai dari proses kompetisi di arena. Sekitar 47% yang dominan digunakan dalam pencak silat yaitu teknik tendangan terutama tendangan samping, depan, dan tendangan T. Sehingga teknik tendangan tidak dapat dibiarkan begitu saja sebab teknik tendangan ini dapat mengancam pertahanan lawan. Teknik lain misalnya pukulan, bantingan tidak hanya menjadi fokus pengembangan, tetapi tendangan juga harus menjadi fokus dalam latihan. Adapun beberapa teknik yang dipraktikkan dalam pencak silat misalnya tendangan depan, sabit, belakang, depan.

Berlandaskan pada hasil observasi yang ditinjau dari pelaksanaan pembelajaran ekstrakurikuler pencak silat pada hari Rabu, 15 Desember 2021 di SMP Negeri 15 Malang dengan jumlah siswa baru sebanyak 16 orang. Observasi awal pengamatan dilakukan terhadap aspek keterampilan tendangan depan meliputi gerakan awal, gerakan lanjutan, dan gerakan akhir.

Berdasarkan observasi yang dilakukan, tingkat rata-rata penguasaan keterampilan tendangan depan siswa baru ekstrakurikuler di SMP Negeri 15 Malang hanya sebesar 37%. Sedangkan 66% rata-rata siswa baru berdasarkan observasi yang dilakukan tidak menguasai keterampilan tendangan depan. Apabila mengacu pada taraf keberhasilan suatu tindakan sebagaimana dijelaskan oleh Arikunto dan Cepi (2010), bahwa persentase <40% adalah persentase yang merupakan kategori sangat kurang.

Penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa pembelajaran untuk penguasaan tendangan depan pada ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 15 Malang terbilang sangat kurang. Untuk itu, perlu adanya suatu tindakan agar siswa baru yang tidak menguasai aspek-aspek keterampilan tendangan depan baik dalam sikap awal, gerakan lanjutan, ataupun gerakan akhir

dapat menguasai ke depannya. Oleh sebab itu, permasalahan yang terjadi pada siswa baru ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 15 Malang mesti mendapat solusi dengan suatu tindakan yang tepat.

Dengan mengacu pada hasil observasi yang menggunakan metode *drill* dalam meningkatkan kemampuan pencak silat terhadap siswa, maka penelitian ini bermaksud untuk menyempurnakan penguasaan keterampilan tendangan depan pada siswa baru SMP Negeri 15 Malang dengan melakukan penelitian tindakan yang menerapkan metode *drill*.

Metode *drill* sebagai satu tindakan yang tepat untuk diterapkan dalam menjawab permasalahan penguasaan tendangan depan siswa baru ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 15 Malang. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Sakti dkk, (2017) bahwa penerapan latihan dengan metode *drill* yang diterapkan pada kegiatan ekstrakurikuler di SMAN Gunungsari menghasilkan adanya perbedaan yang signifikan antara *pre-test* (tes sebelum diadakannya latihan dengan metode *drill*) dengan *post-test* (setelah diadakan latihan dengan metode *drill*) pada tingkat keterampilan dan kecepatan tendangan depan. Demikian pula penelitian yang dilakukan oleh Firdaus dkk, (2020) penggunaan metode *drill* dalam pembelajaran gerak dalam pencak silat dapat meningkatkan kemampuan siswa. Siswa cenderung lebih baik jika menerima respon dengan metode *drill* karena dilakukan secara berulang-berulang.

2. Metode

Metode penelitian menggunakan Penelitian Tindakan Olahraga. Desain Penelitian oleh Kemmis, McTaggart, & Nixon (2014), yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi (Kembali pada perencanaan untuk kelanjutan siklus). Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 15 Malang yang dimulai Sabtu, 12 Maret 2022 hingga selesai. Subjek penelitian ditujukan siswa baru ekstrakurikuler pencak silat yang keseluruhan berjumlah 16.

Prosedur penelitian ini dapat dilaksanakan beberapa siklus yang dilaksanakan sesuai dengan perubahan yang ingin dicapai terutama fokus pada faktor yang diselidiki. Fase evaluasi dan observasi awal dilakukan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan tendangan depan pencak silat yang mengacu pada beberapa tahapan latihan. Berdasarkan refleksi awal sebagai dasar maka dilaksanakan Penelitian Tindakan Olahraga. Adapun dalam penelitian ini adalah menggunakan lembar observasi keterampilan tendangan depan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 15 Malang. Berikut lembar observasi yang digunakan oleh peneliti.

Tabel 1. Instrumen Penelitian

Gerakan	Aspek Keterampilan Tendangan	Menguasai	Tidak Menguasai
Sikap Awal	1. Kaki kuda-kuda kiri depan sejajar		
	2. Badan Menghadap depan		
	3. Tangan pasang		
	4. Pandangan depan		
Gerakan Lanjutan	1. Angkat lutut di atas pusar		
	2. Menggunakan lecutan		
	3. Perkenaan ujung kaki		
	4. Kaki tumpuan		
Gerakan Akhir	1. Kaki ditarik kembali		
	2. Turun di posisi belakang		
	3. Tangan pasang		

Gerakan	Aspek Keterampilan Tendangan	Menguasai	Tidak Menguasai
4. Pandangan depan			

Sumber: Lubis & Wardoyo (2014)

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif dan kualitatif. Analisis kualitatif digunakan untuk menentukan peningkatan proses latihan yang berupa catatan hasil wawancara pelatih serta catatan refleksi pelatih. Sedangkan, analisis data kuantitatif didapat dari analisis data uji statistik deskriptif yang merupakan jenis analisis statistik yang mendeskripsikan sifat-sifat sampel atau populasi dengan persentase. Adapun menurut Sudijono (2008), rumus yang dapat digunakan untuk mengolah data pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

- P = angka persentase
- f = frekuensi atau jumlah nilai
- N = jumlah frekuensi atau banyaknya individu

Sebagai acuan taraf keberhasilan tindakan dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Persentase Taraf Keberhasilan Tindakan

Persentase Keberhasilan Tindakan	Taraf Keberhasilan
80 – 100%	Baik sekali
66 – 79%	Baik
56 – 65%	Cukup
40 – 55%	Kurang Baik
<40%	Sangat Kurang

Sumber: Arikunto dan Cepi (2010:46)

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

Berlandaskan pada hasil observasi yang dilaksanakan pada ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 15 Malang terhadap sikap awal, gerakan lanjutan, dan gerakan akhir dalam melakukan tendangan depan. Terdapat beberapa masalah yang ditemukan pada beberapa sikap yang diamati oleh peneliti, antara lain, (a) Sikap awal kuda-kuda, badan menghadap depan, tangan pasang, pandangan depan, (b) Gerakan lanjutan lutut, lecutan, perkenaan ujung kaki, dan kaki tumpuan (c) Gerakan akhir tarikan kaki, posisi kaki turun, tangan pasang, dan pandangan depan sebagaimana tabel 3.

Tabel 3. Hasil Data Tes Observasi Awal

Aspek Keterampilan Tendangan Depan		Menguasai	(%)	Tidak Menguasai	(%)
Sikap Awal	Kaki kuda-kuda kiri depan sejajar	14	44	18	56
	Badan Menghadap depan	11	34	29	91
	Tangan pasang	10	31	22	69
	Pandangan depan	12	38	20	63
Gerakan Lanjutan	Angkat lutut di atas pusar	15	47	17	53
	Menggunakan lecutan	9	28	23	72

	Perkenaan ujung kaki	13	41	21	66
	Kaki tumpuan	15	47	17	53
	Kaki ditarik kembali	9	28	23	72
Gerakan	Turun di posisi belakang	12	38	20	63
Akhir	Tangan pasang	10	31	22	69
	Pandangan depan	13	41	21	66
	Rata-rata	11,92	37	21,08	66

Pada tabel 3 peneliti menemukan bahwa penguasaan siswa baru di SMP Negeri 15 Malang terhadap gerakan sikap awal tendangan depan yang dilihat berdasarkan indikatornya antara lain: Kaki kuda-kuda kiri depan sejajar sebesar 44%. Badan menghadap depan 34%. Tangan pasang 31%. Pandangan depan 38%. Adapun penguasaan gerakan lanjutan tendangan depan berdasarkan indikator; angkat lutut di atas pusar sebesar 47%. Menggunakan lecutan 28%. Perkenaan ujung kaki 41%. Kaki tumpuan 47%. Sedangkan, penguasaan gerakan akhir tendangan depan berdasarkan indikator; kaki ditarik kembali sebesar 28%, turun di posisi belakang 38%, tangan pasang 31%, dan pandangan depan 41%, dengan rata-rata penguasaan secara keseluruhan sebesar 37%.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti menemukan bahwa, yang dimiliki oleh siswa baru ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 15 Malang yaitu tendangan depan, maka kegiatan peneliti selanjutnya adalah merencanakan tindakan. Kegiatan awal yang dilakukan adalah menentukan subjek penelitian yaitu sebanyak 16 siswa baru yang dilaksanakan di hari Rabu dan Sabtu.

Peneliti melakukan koordinasi dengan pelatih untuk membuat program latihan yang akan diberikan kepada siswa baru ekstrakurikuler pencak silat selama 3 kali pertemuan dalam siklus 1. Pada siklus 1 program yang digunakan adalah latihan menggunakan metode *drill* yang difokuskan untuk melatih *drill* sikap awal tendangan depan, *drill* gerakan lanjutan tendangan depan, dan *drill* gerakan akhir tendangan depan. Program latihan tersebut dapat dipaparkan sebagai berikut:

Tabel 4. Program Latihan Tiap Siklus

No.	Kegiatan	Pertemuan I	Pertemuan II	Pertemuan III
Siklus I				
1	Kegiatan awal	Doa; lari 5 menit; <i>stepping</i> (1-3 variasi).	Doa; lari 5 menit; <i>stepping</i> (1-3 variasi).	Doa; lari 5 menit; <i>stepping</i> (1-3 variasi).
2	Kegiatan inti	<i>Drill</i> kuda-kuda: 1) Perubahan sikap pasang, 2) Bergerak ke segala arah 3) Berpasangan dan bergerak agresif.	<i>Drill</i> lecutan: 1) Angkat kaki, 2) Berpasangan saling menendang pelan, 3) Tendangan penuh, dilanjutkan evaluasi gerak.	<i>Drill</i> lecutan-tarikan: 1) Lecutan dengan hambatan karet, 2) Naik-turun tangga, 3) Tendangan penuh, dilanjutkan evaluasi gerak
3	Kegiatan akhir	Pendinginan; doa.	Pendinginan; doa.	Pendinginan; doa.
Siklus II				
4	Kegiatan awal	Doa; lari 5 menit; <i>stepping</i> (1-3 variasi).	Doa; lari 5 menit; <i>stepping</i> (1-3 variasi).	Doa; lari 5 menit; <i>stepping</i> (1-3 variasi).

No.	Kegiatan	Pertemuan I	Pertemuan II	Pertemuan III
Siklus I				
5	Kegiatan inti	<i>Drill</i> kuda-kuda: 1) Perubahan sikap pasang, 2) Bergerak ke segala arah 3) Berpasangan dan bergerak agresif.	<i>Drill</i> lecutan: 1) Angkat kaki, 2) Berpasangan saling menendang pelan, 3) Tendangan penuh, dilanjutkan evaluasi gerak.	<i>Drill</i> lecutan-tarikan: 1) Lecutan dengan hambatan karet, 2) Naik-turun tangga, 3) Tendangan penuh, dilanjutkan evaluasi gerak
6	Kegiatan akhir	Pendinginan; doa; evaluasi dari pelatih.	Pendinginan; doa; evaluasi dari pelatih.	Pendinginan; doa; evaluasi dari pelatih.

Di samping itu, peneliti juga mempersiapkan alat yang diperlukan untuk melakukan program latihan *drill* tendangan depan, dan lembar penilaian untuk mengambil data selama proses latihan berlangsung. Peneliti melaksanakan penelitian didampingi oleh pelatih dengan maksud melaksanakan pengamatan terhadap siswa. Pelaksanaan penilaian dengan membagi siswa menjadi 2 kelompok, sehingga peneliti dan pelatih melakukan pengamatan terhadap 8 orang siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 15 Malang. Setelah melaksanakan program latihan pada siklus 1 selama 3 kali latihan, setiap pertemuan peneliti melakukan tes keterampilan tendangan kobra depan. Ringkasan hasil pengamatan siklus 1 diringkas dalam tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 5. Hasil Penilaian Keterampilan Tendangan Depan pada Siklus I

Aspek Keterampilan Tendangan Depan		Pertemuan 1		Pertemuan 2		Pertemuan 3		Rata-rata
		Jumlah	(%)	Jumlah	(%)	Jumlah	(%)	
Sikap Awal	Kaki kuda-kuda kiri depan sejajar	15,5	96,87	15,5	96,87	15,5	96,87	96,87
	Badan menghadap depan	15	93,75	15,5	96,87	15	93,75	94,79
	Tangan pasang	14	87,5	13	81,25	14,5	90,62	86,45
	Pandangan depan	15	93,75	15	93,75	15	93,75	93,75
Gerakan Lanjutan	Angkat lutut di atas pusar	15	93,75	15	93,75	15	93,75	93,75
	Menggunakan lecutan	15	93,75	15	93,75	15	93,75	93,75
	Perkenaan ujung kaki	14,5	92,62	14,5	90,62	14,5	90,62	91,29
	Kaki tumpuan	13,5	84,37	13,5	84,37	14	87,5	85,42
Gerakan Akhir	Kaki ditarik kembali	13,5	84,37	13,5	84,37	13,5	84,37	84,37
	Turun di posisi belakang	13,5	84,37	13,5	84,37	14	87,5	85,42
	Tangan pasang	13,5	84,37	13,5	84,37	14,5	90,62	86,46
	Pandangan depan	14	87,5	13,5	84,37	14,5	90,62	87,50
Rata-rata		14,33	89,74	14,25	89,05	14,58	91,14	89,98

Berdasarkan tabel hasil penilaian siklus 1 selama 3 kali pertemuan dapat diketahui bahwa kaki kuda-kuda depan sejajar rata-rata 96,87% menguasai, badan menghadap depan rata-rata 94,79% menguasai, tangan pasang rata-rata 86,45% menguasai, pandangan depan rata-rata 93,75% menguasai, angkatan lutut di atas pusar rata-rata 93,75% menguasai, menggunakan lecutan rata-rata 93,75% menguasai, perkenaan ujung kaki rata-rata 91,29% menguasai, kaki tumpuan rata-rata 85,42% menguasai, kaki ditarik kembali rata-rata 84,37% menguasai, kaki

turun di posisi belakang 85,42% menguasai, tangan pasang rata-rata 86,46% menguasai, dan pandangan depan rata-rata 87,50% menguasai.

Setelah melaksanakan program latihan pada tahap siklus 2 selama 3 kali latihan, pada setiap pertemuan peneliti melakukan tes keterampilan tendangan depan. Ringkasan hasil pengamatan siklus 2 diringkas pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Penilaian Keterampilan Tendangan Depan pada Siklus II

Aspek Keterampilan Tendangan Depan		Pertemuan 1		Pertemuan 2		Pertemuan 3		Rata-Rata
		Jumlah	(%)	Jumlah	(%)	Jumlah	(%)	
Sikap Awal	Kaki kuda-kuda kiri depan sejajar	15,5	96,87	15,5	96,87	16	100	97,91
	Badan Menghadap depan	15	93,75	15,5	96,87	15,5	96,87	95,83
	Tangan pasang	14	87,5	14,5	90,62	15	93,75	90,62
	Pandangan depan	15	93,75	15,5	96,87	16	100	96,87
Gerakan Lanjutan	Angkat lutut di atas pusar	14,5	90,62	15	93,75	16	100	94,79
	Menggunakan lecutan	15	93,75	15	93,75	16	100	95,83
	Perkenaan ujung kaki	15	93,75	15,5	96,87	15,5	96,87	95,83
	Kaki tumpuan	15	93,75	15	93,75	15,5	96,87	94,79
Gerakan Akhir	Kaki ditarik kembali	15	93,75	15	93,75	15,5	96,87	94,79
	Turun di posisi belakang	15	93,75	15	93,75	15,5	96,87	94,79
	Tangan pasang	15	93,75	15	93,75	15,5	96,87	94,79
	Pandangan depan	15	93,75	15	93,75	15,5	96,87	94,79
Rata-rata		14,91	93,22	15,12	94,53	15,625	97,65	95,13

Hasil tes tendangan depan pada pertemuan siklus 2 siswa baru Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 15 Malang mendapat persentase rata-rata sebesar 95,13%. Berdasarkan rumus persentase dari Arikunto dan Cepi (2010:46) diperoleh ketercapaian 95,13% dengan klasifikasi baik sekali. Berdasarkan hasil keterampilan tendangan depan tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan keterampilan tendangan depan siswa baru hingga termasuk ke dalam klasifikasi baik sekali pada penilaian. Oleh sebab itu, penelitian tindakan keterampilan tendangan depan ini dapat dikatakan tuntas.

Siklus 1 siswa kesulitan dalam pelaksanaan latihan *drill* tendangan depan, sehingga memerlukan sedikit waktu untuk beradaptasi dengan metode *drill*. Pada awal-awal pertemuan siswa juga kurang serius dalam pelaksanaan latihan. Hal ini menjadi bahan evaluasi bagi peneliti dan pelatih, serta dari pihak pelatih lebih terbuka untuk berkomunikasi sehingga memudahkan siswa dalam menyampaikan kesulitan-kesulitan yang dialami.

Siklus 1 dilakukan 3 kali pertemuan, dan setiap pertemuan dilakukan tes keterampilan tendangan depan, hal ini dimaksudkan agar peneliti dan pelatih mengetahui perkembangan siswa pada keterampilan tendangan depan. Pada pertemuan pertama *treatment* yang diberikan yaitu *drill* kuda-kuda depan dengan tujuan menguatkan stabilitas kaki dan *drill* sikap pasang tendangan depan bertujuan melatih serta membiasakan siswa pasang yang baik dan benar untuk melakukan tendangan depan.

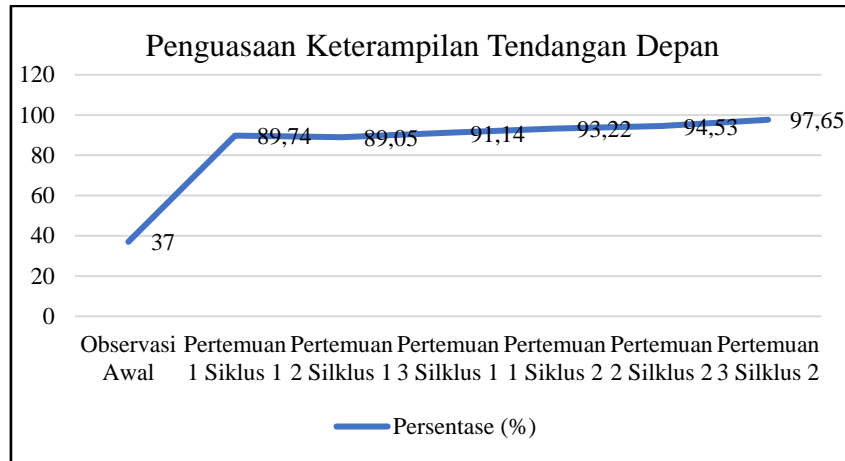
Pertemuan kedua *treatment* yang diberikan yaitu *drill* angkat lutut di atas pusar, dan tumpuan kaki tendangan depan dengan tujuan meningkatkan kekuatan dan keseimbangan tumpuan kaki saat melakukan tendangan depan, dan *drill* lecutan tendangan depan dengan tujuan melatih serta membiasakan lecutan dan tarikan tendangan depan yang baik dan benar.

Pertemuan ketiga *treatment* yang diberikan yaitu *drill* tarikan kaki tendangan depan agar siswa baru terbiasa menarik kaki dengan benar dalam melakukan tendangan depan, *drill* posisi kaki dilakukan untuk membiasakan siswa agar memposisikan kaki dengan benar dalam melakukan tendangan depan, kemudian *drill* sikap tangan dan pandangan depan dilakukan agar siswa dapat memposisikan tangan dan pandangan ke depan secara benar ketika melakukan tendangan depan.

Siklus 2 dilakukan 3 kali pertemuan, dan setiap pertemuan dilakukan tes keterampilan tendangan depan, hal ini dimaksudkan agar peneliti dan pelatih mengetahui perkembangan siswa pada keterampilan tendangan depan. Pertemuan pertama, *treatment* yang diberikan *drill* kuda-kuda dengan tujuan siswa terbiasa melakukan sikap kuda-kuda yang benar saat hendak melakukan tendangan depan, lalu *drill* sikap badan dilakukan agar posisi badan siswa benar saat hendak melakukan tendangan depan, dan *drill* pandangan bertujuan untuk membiasakan pandangan ke depan ketika siswa hendak melakukan tendangan depan.

Selanjutnya pada siklus 2 pertemuan kedua *treatment* yang diberikan yaitu *drill* angkat lutut di atas pusar, *drill* lecutan, *drill* perkenaan ujung kaki, *drill* kaki tumpuan dengan tujuan melatih dan membiasakan siswa melakukan angkatan lutut, menggunakan lecutan, dan memposisikan ujung kaki, serta memiliki tumpuan dengan baik dan benar dalam melakukan tendangan depan. Adapun pertemuan ketiga *treatment* yang diberikan yaitu *drill* tarikan kaki, *drill* posisi kaki, *drill* sikap tangan, dan *drill* pandangan depan dengan tujuan melatih serta membiasakan dalam menarik, memposisikan, dan melakukan sikap serta pandangan saat melakukan tendangan depan secara baik dan benar.

Mencermati hasil tes keterampilan tendangan depan oleh *observer* menunjukkan peningkatan keterampilan tendangan depan yang cukup baik pada siklus 1. Berdasarkan rumus persentase taraf keberhasilan yang dijelaskan oleh Arikunto dan Cepi (2010:46), juga mengacu pada hasil ringkasan tes keterampilan pada siklus 2 menunjukkan rata-rata 95,13% yang diklasifikasikan sebagai taraf keberhasilan dengan kriteria baik sekali. Oleh karena itu, penelitian tindakan peningkatan keterampilan tendangan depan dikatakan tuntas. Berikut merupakan diagram peningkatan keterampilan tendangan depan pada siswa baru ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 15 Malang.



Gambar 1. Diagram Peningkatam Keterampilan Tendangan Depan

3.2 Pembahasan

Tendangan merupakan teknik dan taktik serangan untuk jarak jangkauan jauh dan sedang yang dilakukan dengan menggunakan tungkai dan kaki sebagai komponen menyerang. Hal pertama yang harus dilakukan sebelum melakukan tendangan adalah mengangkat lutut setinggi sasaran. Hal ini dilakukan agar tenaga lecut yang bersumber pada lutut benar-benar efektif. Tendangan dalam pencak silat dibedakan menjadi beberapa macam sesuai dengan lintasan serangan dan perkenaan kaki dengan sasaran diantaranya adalah tendangan depan.

Lubis (2015) mengemukakan tendangan depan adalah teknik tendangan yang dilakukan dengan lintasan lurus ke depan dengan perkenaan pada pangkal ujung jari-jari kaki. Tendangan depan termasuk dalam jenis gerakan abduksi dan lintasannya sejajar dengan bidang sagital. Prinsip kerja dari tendangan depan sangat sederhana yakni sebelum melakukan lontaran kaki, terlebih dahulu mengangkat lutut setinggi sasaran.

Penguasaan tendangan depan dalam pencak silat dapat dikaitkan dengan beberapa aspek tertentu yang hubungannya dengan misalnya gaya melatih, metode latihan, termasuk aspek kebugaran jasmani (Daya ledak, kekuatan otot, kelincahan, kelentukan, dan keseimbangan). Beberapa penelitian mendukung pernyataan bahwa penguasaan tendangan dapat dipengaruhi oleh gaya melatih tersebut, misalnya penelitian dilakukan sebanyak 2 siklus dimana siklus 1 terdiri dari 2 kali pertemuan dalam materi teknik dasar selama 1 kali pertemuan. Sedangkan pertemuan yang lain digunakan dalam materi teknik dasar selama 1 kali pertemuan. Pada siklus 1, siswa masih belum begitu paham akan lintasan gerak tungkai, posisi kuda-kuda dan posisi tubuh. Siswa belum percaya diri dalam melakukan gerakan, masih tergantung pada teman. Sedangkan pada siklus ke 2, melalui tindakan siswa mulai menyadari makna dari gerakan yang mereka lakukan tersebut dan kesadaran ini membuat siswa semangat untuk bergerak dan dapat menilai teman dan dirinya dalam kelompok kecilnya. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa adanya perubahan atau peningkatan kemampuan siswa dalam pembelajaran tendangan depan pencak silat melalui gaya mengajar inklusi. Hal ini ditandai dengan jumlah nilai rata-rata dari siswa yang mencapai tingkat penilaian pembelajaran tendangan depan melalui gaya mengajar inklusi di atas 80% (Kartikasari & Nuraini, 2015).

Tidak hanya itu, penguasaan tendangan dapat juga dipengaruhi oleh metode latihan yang digunakan. Hartati, dkk (2019) memaparkan hasil *pretest* diperoleh kelincahan tendangan sabit nilai tertinggi 22 dan nilai terendah 17, sedangkan hasil *posttest* nilai tertinggi 25 dan nilai terendah 19. Hasil penelitian pada *pretest* diperoleh rata-rata yaitu 19,2 dan hasil rata-rata *posttest* 22,6. Hasil *pretest* ke *posttest* didapati peningkatan perbedaan rata-rata 3,4. Berdasarkan hasil analisis penelitian didapat $T_{hitung} 9,688 > T_{tabel} 3,40000$ serta nilai $(p) > 0,05$ yaitu 0,55. Temuan dalam penelitian bahwa latihan *dot drill one-foot* ada pengaruh terhadap kelincahan tendangan sabit dalam pencak silat pada siswa ekstrakurikuler MAN 3 Palembang. Diantara metode latihan yang lain juga terdapat salah satu metode latihan yang berpengaruh terhadap peningkatan penguasaan tendangan. Syamsuramel, dkk (2019) memaparkan hasil penelitian didapatkan data *pretest* dengan nilai rata-rata 18,7 dan *posttest* dengan nilai rata-rata 19,4. Adapun perbedaan nilai rata-rata mengalami peningkatan sebesar 0,7. Berdasarkan data hasil analisis penelitian didapati $t_{hitung} (1,86) > t_{tabel} (1,70)$. Temuan dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan interval lari 30-meter yang signifikan terhadap hasil frekuensi kecepatan tendangan lurus. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan interval lari 30-meter dapat dijadikan variasi latihan untuk meningkatkan hasil frekuensi kecepatan tendangan lurus pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di MAN 3 Palembang.

Penelitian menggunakan metode *drill* ini bukan yang pertama kali digunakan, pada penelitian terdahulu metode *drill* sudah banyak digunakan dan sebagai penguat bahwa metode *drill* dapat meningkatkan keterampilan suatu gerak. Tetapi penelitian lain yang dilakukan oleh Sandika dkk., (2022) menemukan adanya permasalahan yang hampir sama tetapi menggunakan metode latihan yang berbeda. Latihan *plyometric* terhadap keterampilan tendangan pencak silat memberikan perbedaan hasil yang ditunjukkan pada siklus I yaitu 71,67 dan siklus II yaitu 82,50.

Oleh karena itu, dalam penelitian yang dilakukan oleh Aminudin (2018) menunjukkan bahwa penguasaan keterampilan tendangan tidak hanya dapat ditingkatkan melalui hanya satu metode latihan. Dijelaskan bahwa melalui metode latihan media bantu statis pada siklus I menghasilkan 28 atau 85% siswa dinyatakan tuntas, dan siklus II yaitu 33 atau 100% siswa dinyatakan tuntas.

Sakti dkk., (2017) dalam hasil penelitiannya menyebutkan bahwa penerapan latihan dengan metode *drill* yang diterapkan pada kegiatan ekstrakurikuler di SMAN Gunungsari menghasilkan adanya perbedaan yang signifikan antara *pre-test* (tes sebelum diadakannya latihan dengan metode *drill*) dengan *post-test* (setelah diadakan latihan dengan metode *drill*) pada tingkat keterampilan dan kecepatan tendangan depan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Firdaus dkk., (2020), ditemukan bahwa penggunaan metode *drill* dalam pembelajaran gerak dalam pencak silat dapat meningkatkan kemampuan siswa. Siswa juga cenderung lebih baik jika menerima respon dengan metode *drill* karena dilakukan secara berulang-ulang. Sehingga diperoleh hasil positif berupa dari 23 atlet mengalami perubahan, pada siklus I sebesar 59,78%, siklus II sebesar 93,12%. Itu artinya, metode *drill* mampu meningkatkan penguasaan tendangan.

Menurut Farida & Hariyanto (2022) dalam meningkatkan kualitas keterampilan dalam pencak silat memerlukan analisis keterampilan gerak dan mengklasifikasikan serta memetakannya. Penentuan model pelatihan yang sangat diperlukan untuk menunjang keberhasilan peningkatan tersebut. Oleh karena itu, Lucius & Daryanto (2022) menyatakan

bahwa pengembangan model atau program pelatihan peningkatan keterampilan gerak dalam pencak silat ini sangat dianjurkan agar hasil yang diharapkan dapat benar-benar tercapai.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) diperoleh rata-rata penguasaan keterampilan tendangan depan peserta ekstrakurikuler pencak silat mencapai 95,13%, yang diakumulasikan pada presentase tahap keberhasilan dengan kriteria baik sekali. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode *drill* dapat meningkatkan keterampilan tendangan depan pada siswa baru Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMP Negeri 15 Malang.

Daftar Rujukan

- Aminudin, R. (2018). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Sabit pada Cabang Olahraga Pencak Silat melalui Media Bantu Statis pada Siswa Kelas VIII SMPN 1 Jatisari. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 1(1), 58–64. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/>
- Arikunto, S., & Cipi, A. J. (2010). *Evaluasi Program Pendidikan, Pedoman Teoritis Praktis Bagi Mahaperta didik dan Praktisi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Chandra, J. (2021). *Pencak Silat*. Bandung: Deepublish.
- Farida, L., & Hariyanto, E. (2022). Upaya Meningkatkan Keterampilan Tendangan T Menggunakan Metode Drill Pada Atlet Pencak Silat. ... " Sport Health Seminar With Real Action ..., 2(1), 11–19. <http://conference.um.ac.id/index.php/starwars/article/viewFile/3454/1904>
- Firdaus, F. M., Nurfauzan, P., & Hanaris, R. (2020). Pengaruh Metode Drill Pencak Silat Terhadap Kecerdasan Kinestetik Siswa Sekolah Dasar. *JMIE: Journal of Madrasah Ibtidaiyah Education*, 4(1), 53–67. <https://doi.org/jmie.v4i1.171>. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/>
- Firdaus, F. M., Nurfauzan, P., & Hanaris, R. 2020. Pengaruh Metode Drill Pencak Silat terhadap Kecerdasan Kinestetik Siswa Sekolah Dasar. *JMIE: Journal of Madrasah Ibtidaiyah Education*, 4(1), 53–67. <https://doi.org/jmie.v4i1.171>
- Hariyadi, K. S. (2003). *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta: PT. Dian Rakyat.
- Hariyadi, K. S. 2003. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta: PT. Dian Rakyat. <https://batupusaka.bantenprov.go.id/koleksi/monograf/komunikasi/MjA3NzU-teknik-dasar-pencak-silat-tanding-r-kotot-slamet-hariyadi?perpus=aHR0cDovLzEwMy4xNDQuMjluOC9pbmxc2xpdGUzLw>.
- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1). <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/altius/article/view/8486>
- Kartikasari & Nuraini. 2015. *Pembelajaran Tendangan Depan Pencak Silat dengan Gaya Mengajar Inklusi di SMP 156 Jakarta*. Diakses pada 3 Oktober 2023, melalui: <https://e-pdfs.hu/doc/65030a5b/pembelajaran-tendangan-depan-pencak-silat----sipeg-unj>
- Kemmis, S., McTaggart, R., & Nixon, R. (2014). *Action Research Planner Book*. In Springer Science+Business Media Singapore.
- Kurniawan, B. (2015). Mendikbud Diminta Jadikan Pencak Silat Sebagai Pelajaran Wajib di Sekolah. *detiknews*. <https://news.detik.com/berita/d-2930072/mendikbud-diminta-jadikan-pencak-silat-sebagai-pelajaran-wajib-di-sekolah>
- Lubis, J. (2014). *Pencak Silat*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2015). *Pencak Silat (2 ed.)*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Lucius, R. L., & Daryanto, Z. P. (2022). Analisis Pengembangan Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Tendangan Pencak Silat. *Journal Sport Academy*, 1(1), 10–16. <https://jurnal.jsa.ikipgripta.ac.id/index.php/jsa/article/view/3>
- Nugroho, A. (2008). *Pembelajaran Dan Manajemen Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- PB IPSI. (2012). *Peraturan Pertandingan Pencak Silat Ikatan Pencak Silat*. Jakarta: PB IPSI.

- Sakti, N. W. P., Wibawa, E., & Mulyajaya, M. S. (2017). Pengaruh Latihan Box Jump dan Drill Tendangan Depan Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci SMAN 1 Gunung Sari Tahun 2017. *Membangun Generasi Berkarakter Melalui Pembelajaran Inovatif*, 363–370. <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:izU963t06KUJ:ejournal.mandalanursa.org/index.php/Semnas/article/download/312/302+&cd=2&hl=id&ct=clnk&gl=id>
- Sandika, D., Bayu, A. T., & Hasani, I. (2022). Upaya Meningkatkan Keterampilan Tendangan Depan Pencak Silat Dengan Metode Latihan Plyometric Dinda. *SEMNARA*, 8(7), 10–25. <http://jurnal.stkipkusumanegara.ac.id/index.php/semnara2020/article/view/1257>
- Setiawan, H. (2019). Setelah Diakui UNESCO Pencak Silat Didorong Masuk Kurikulum Muatan Lokal. *JawaPos.com*. <https://www.jawapos.com/nasional/pendidikan/14/12/2019/pencak-silat-didorong-masuk-kurikulum-muatan-lokal-sekolah/>
- Sudijono, A. 2008. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. <https://www.rajagrafindo.co.id/produk/pengantar-statistik-pendidikan>