



Global Journal Sport Science

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjss>

Volume 3, Nomor 1 Jauari 2025

e-ISSN: 3031-396J

DOI.10.35458

Penerapan Latihan Pukulan Depan dalam Pembelajaran Pencak Silat untuk Meningkatkan Kemampuan Murid UPT SPF SDN Mannuruki

Bardan¹, Chahyadin², Ilham Kamaruddin³

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

¹withoci06@gmail.com, ²chahyadinspd421@guru.sd.belajar.id, ³ilho_anggar@yahoo.co.id

Abstrak

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pukulan depan dalam olahraga pencak silat pada murid di UPT SPF SDN Mannuruki. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan setiap siklus melibatkan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah 20 murid laki-laki yang dipilih secara acak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan pukulan depan murid meningkat secara signifikan dari siklus pertama ke siklus kedua. Pada siklus pertama, mayoritas murid berada dalam kategori "baik", dan setelah perbaikan dalam siklus kedua, jumlah murid dengan kategori "sangat baik" meningkat. Penerapan latihan yang terstruktur dan refleksi terhadap pelaksanaan tindakan merupakan faktor utama peningkatan kemampuan pukulan depan murid.

Kata Kunci: Pencak silat, Pukulan depan.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan aktivitas serta usaha manusia untuk meningkatkan kualitas diri yaitu dengan memupuk potensi dalam dirinya. Pendidikan juga merupakan upaya untuk membantu manusia menjalani hidup yang bermakna, sehingga terlaksana kehidupan yang stabil dan terarah serta memperoleh kebahagiaan hidup baik secara individu maupun kelompok. Selain itu, pendidikan juga merupakan salah satu aspek utama sasaran pembangunan bangsa Indonesia khususnya peningkatan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas.

Pendidikan berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Berakhhlak mulia, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, bertanggung jawab, sehat jasmani dan rohani.

Ada tiga jalur pendidikan terdiri dari pendidikan formal, non formal dan informal. Pendidikan non formal pendidikan yang sistemnya diluar sekolah yang dilakukan secara mandiri oleh siswa untuk membantu siswa tertentu untuk mencapai tujuan belajarnya. Pendidikan informal adalah metode pendidikan dari keluarga serta lingkungan tertentu terhadap kegiatan belajar individu yang dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

Pendidikan formal pendidikan yang diselenggarakan seperti sekolah dan memiliki tingkat yaitu tingkat SD, SMP, dan SMA. Pendidikan formal memiliki jenjang pendidikan yang terstruktur dan jelas. Dalam pendidikan formal memuat beberapa macam pembelajaran, salah satunya pembelajaran olahraga kesehatan dan jasmani. Untuk mencapai tujuan pendidikan yang bermutu, oleh karena itu tujuan pendidikan jasmani memberi batasan sebagai berikut: pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial, serta emosional bagi masyarakat, dengan aktifitas jasmani.

Dalam hal pembinaan olahraga kita menyadari bahwa setiap daerah mempunyai potensi yang berbeda-beda baik dalam hal pembinaan cabang olahraga, sumber daya manusia, maupun pendanaan, untuk itu daerah harus dapat meningkatkan prioritas pembinaan cabang olahraganya. Salah satu olahraga yang mulai diminati oleh masyarakat sekarang ini adalah cabang olahraga beladiri yaitu pencak silat. Pencak silat atau dikenal silat adalah suatu seni bela diri tradisional Indonesia yang memperhatikan seni keindahan gerakan dalam setiap jurusnya. **Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)** pencak silat yaitu permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan keahlian menangkis, menyerang serta membela diri menggunakan atau tanpa senjata.

Boechori Ahmad (2022) pencak silat merupakan fitrah manusia untuk membela dirinya sendiri, sedangkan silat menjadi sebuah unsur yang menghubungkan gerakan serta pikiran. Tiap-tiap daerah di Indonesia mempunyai aliran pencak silat yang khas.

Dalam olahraga pencak silat ada beberapa teknik dasar yang wajib dikuasai. Satu di antara teknik dasar yang ada dalam pencak silat ialah teknik pukulan. Empat jenis teknik pukulan diantaranya pukulan depan, pukulan bandul, pukulan melingkar, dan pukulan samping. Dari keempat jenis pukulan pada pencak silat yang ampuh untuk menyerang lawan adalah pukulan depan.

Dewasa ini pencak silat sudah banyak peminatnya dari semua kalangan. Mulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa berlomba-lomba masuk di perguruan-perguruan pencak silat yang ada. Selain untuk mencari prestasi juga dapat untuk bekal menjaga diri dari kerasnya kehidupan. Sekolah maupun perguruan tinggi sudah mulai dimasuki perguruan-perguruan pencak silat untuk merekrut anggota dan sebagai upaya pelestarian kebudayaan yang dimiliki rumpun melayu. Pencak silat menjadikan kita bangsa yang tidak gentar mengatasi setiap masalah-masalah bangsa.

Sebagai bangsa pendekar, kita membangun peradaban bangsa dengan dasar persatuan bukan dendam ataupun kebencian. Harapannya, seni bela diri pencak silat dapat mendunia. sehingga dunia bisa memahami filosofi-filosofi yang terkandung di pencak silat agar terwujud perdamaian dunia. Saat ini perkembangan olahraga pencak silat cukup baik dan di terima oleh masyarakat dan juga dalam pendidikan formal. Salah satunya di sekolah dasar, pencak silat sudah menjadi salah satu mata pelajaran wajib sebagai nilai-nilai karakter dan budaya.

Selain itu olahraga pencak silat juga telah mendunia, pada Maret 2017, Indonesia telah mengajukan pencak silat menjadi Warisan Budaya Tak Benda Dunia. Lalu pada 2019, UNESCO menetapkan pencak silat sebagai Warisan Budaya Tak Benda Dunia. Pencak silat ditetapkan bukan hanya sebagai tradisi bela diri namun mengandung filosofi hidup. Silat juga berkembang dari ilmu bela diri dan seni tari rakyat, menjadi bagian dari pendidikan bela diri negara untuk menghadapi penjajah asing.

Pendidikan jasmani di sekolah dasar memiliki peran penting dalam mengembangkan keterampilan fisik murid. Salah satu cabang olahraga yang mulai populer dan diajarkan adalah pencak silat. Teknik dasar dalam pencak silat, seperti pukulan depan, merupakan keterampilan yang penting untuk dikuasai murid sebagai bagian dari pembelajaran olahraga bela diri. Namun, berdasarkan pengamatan awal, banyak murid di UPT SPF SDN Mannuruki yang masih mengalami kesulitan dalam melakukan pukulan depan dengan baik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pukulan depan murid melalui penerapan metode pembelajaran yang terstruktur dalam dua siklus. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif terhadap pembelajaran pencak silat di tingkat sekolah dasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel berikut menunjukkan perbandingan hasil tes kemampuan pukulan depan pada siklus pertama dan siklus kedua.

Tabel 1. Perbandingan Hasil Tes Kemampuan Pukulan Depan pada Siklus 1 dan Siklus 2

Siklus	Rata-rata Nilai Pukulan Depan	Kategori Kemampuan
Siklus 1	30,15	Baik (60%)
Siklus 2	32,50	Sangat Baik (35%)

Gambar 1. Sebaran Hasil Kemampuan Pukulan Depan Murid

Gambar ini menunjukkan peningkatan kemampuan pukulan depan dari siklus pertama ke siklus kedua, dengan lebih banyak murid mencapai kategori "sangat baik" pada siklus kedua.

Pembahasan

Pada siklus pertama, sebagian besar murid berada dalam kategori "baik" (60%), namun setelah perbaikan dalam siklus kedua, kemampuan pukulan depan murid meningkat, dengan 35% murid mencapai kategori "sangat baik". Penerapan latihan pukulan depan yang lebih terstruktur dan fokus pada teknik dasar serta pengawasan yang intensif dari guru berkontribusi besar terhadap peningkatan ini.

Peningkatan yang signifikan pada siklus kedua menunjukkan bahwa refleksi yang dilakukan setelah siklus pertama memberikan dampak positif terhadap metode pembelajaran yang diterapkan. Latihan berulang dan bimbingan yang lebih fokus pada teknik pukulan depan menjadi kunci utama dalam meningkatkan keterampilan murid.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa penerapan latihan pukulan depan dalam pembelajaran pencak silat di UPT SPF SDN Mannuruki telah berhasil meningkatkan keterampilan murid. Pada siklus pertama, sebagian besar murid berada dalam kategori "baik", namun pada siklus kedua terjadi peningkatan yang signifikan dengan lebih banyak murid yang mencapai kategori "sangat baik". Oleh karena itu, metode pembelajaran yang terstruktur dan refleksi terhadap tindakan yang dilakukan terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan pukulan depan murid.

DAFTAR PUSTAKA

Arijal Haris, Martopo (2016). Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat Murid Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan. S1 thesis, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Muhammadiyah 2 Moyudan.

Alexon. (2015). Statistik Untuk Penelitian Pendidikan. Bengkulu: FKIP Universitas Bengkulu.