

## **Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Muhammadiyah 1 Medan Tahun 2022**

**Ardianti Rizki Putri<sup>1</sup> Devi Catur Winata<sup>2</sup> Fili Azandy<sup>3</sup>**

*<sup>1,2,3</sup>Sekolah Tinggi Olahraga Dan Kesehatan Bina Guna, Jalan Aluminium Raya No.77 Medan  
ardiantirizki0@gmail.com<sup>1</sup>, devicatur45@gmail.com<sup>2</sup>, filiazandy28@gmail.com<sup>3</sup>*

### **ABSTRAK**

Penelitian ini dilakukan di lapangan SMP Muhammadiyah 1 Medan pada bulan Agustus 2022. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar pencak silat siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMP Muhammadiyah 1 Medan. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran. Subjek penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMP Muhammadiyah 1 Medan yang berjumlah 16 orang putra/ putri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterampilan dasar pencak silat siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Muhammadiyah 1 Medan 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali, 0 siswa (0%) dalam kategori baik, 0 siswa (0%) dalam kategori sedang, 14 (87,5%) siswa dalam kategori kurang, dan 2 siswa (12,5%) dalam kategori Sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan dasar pencak silat pada peserta Ekstrakurikuler Pencak silat di SMP Muhammadiyah 1 Medan Tahun 2022 daam katagori Sedang, hal ini memicu banyak hal salah satunya berupa kurangnya latihan dan program latihan yang disusun belum sepenuhnya dilakukan dengan baik.

**Kata Kunci:** keterampilan dasar, pencak silat

### ***Level of Basic Pencak Silat Skills on Pencak Silat Extracurricular Participants Muhammadiyah 1 Medan in 2022***

#### **ABSTRACT**

*This research was conducted in the field of SMP Muhammadiyah 1 Medan in August 2022. This study aims to determine the level of basic skills of pencak silat students participating in pencak silat extracurricular at SMP Muhammadiyah 1 Medan. The method used in this research is a survey with test and measurement techniques. The subjects of this study were students who participated in extracurricular pencak silat at SMP Muhammadiyah 1 Medan, totaling 16 boys/girls. The results showed that the level of basic skills of pencak silat extracurricular students of SMP Muhammadiyah 1 Medan 0 students (0%) in the very good category, 0 students (0%) in the good category, 0 students (0%) in the medium category, 14 (87,5%) students in the poor category, and 2 student (12,5%) in the Medium category. So it can be concluded that the basic skill level of pencak silat in Pencak silat extracurricular participants at SMP Muhammadiyah 1 Medan in 2022 is in the Medium category, this triggers many things, one of which is a lack of training and the training program that has been prepared has not been fully carried out properly.*

**Keywords:** basic skills, pencak silat

## **PENDAHULUAN**

Kegiatan ekstrakurikuler adalah suatu wadah yang difasilitasi oleh sekolah untuk menyalurkan dan mengembangkan bakat serta keterampilan yang dimiliki peserta didik disekolah sesuai dengan minat dan kecabangan yang dimiliki. Tujuan diadakannya ekstrakurikuler disekolah adalah untuk menyalurkan energy positif didalam diri peserta didik dan mengasah ketrampilan yang dimiliki oleh peserta didik tersebut. Kegiatan Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/ madrasah Anifral Hendri (2008) dalam Kurniawan dan Karyono (2010:6). Penguasaan ketrampilan yang baik didapat dari usaha dan latihan dengan program dan intensitas pertemuan yang didapat dari pelatih pada kegiatan ekstrakurikuler.

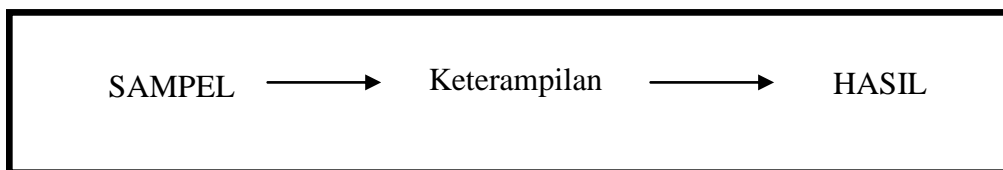
SMP Muhammadiyah 1 Medan adalah sekolah yang memiliki banyak kegiatan ekstrakurikuler didalamnya baik itu dalam bidang kesenian, sains dan olahraga, dan banyak prestasi yang telah diukir. SMP Muhammadiyah 1 Medan memberikan wadah kepada para peserta didik untuk mengikuti kegiatan sesuai dengan bidang yang diminati. Hal ini yang menjadikan SMP Muhammadiyah 1 Medan menjadi SMP favorit dan menjadikan sekolah menengah pertama yang unggul disegala bidang. Salah satu ekstrakurikuler yang menjadi favorit adalah pencak silat karena tidak hanya pesertanya yang banyak namun prestasi yang sudah diberikan juga cukup banyak. Mengingat para pelatih yang profesional dan tim yang solid yang membawa pencak silat menjadi ekstrakurikuler yang banyak diminati oleh peserta didik yang ada di SMP Muhammadiyah 1 Medan.

Setelah dilakukannya observasi ditemukan permasalahan lain yang tidak kalah pentingnya pada ekstrakurikuler pencak silat di SMP Muhammadiyah 1 Medan latihan dilakukan satu kali dalam seminggu, sedangkan frekuensi latihan yang ideal adalah 2-3 kali seminggu. Ada pendapat lain mengatakan bahwa frekuensi latihan yang disarankan adalah 2-4 kali seminggu. Sedangkan yang diungkapkan oleh Dalam melakukan latihan sebaiknya frekuensi latihan dilaksanakan paling sedikit tiga kali seminggu, baik untuk olahraga kesehatan maupun untuk olahraga prestasi. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali per minggu (Djoko Pekik, 2004: 17). Tidak hanya itu saja Sarana dan prasarana yang ada, menurut penulis kurang memadai, di antaranya 1 buah punching box dan satu pasang body protector. Seperti yang diungkapkan oleh Soepartono (2000: 1) Dalam olahraga pastinya juga terdapat adanya sarana dan prasarana sangat penting bagi menunjang kualitas latihan seorang siswa atau lebih tepatnya seorang atlet.

Dari uraian diatas peneliti mencoba untuk mencari solusi dengan melakukan penelitian untuk mengetahui apa yang menjadi solusi dari masalah yang dihadapi di ekstrakurikuler pencak silat di SMP Muhammadiyah 1 Medan. Peneliti memberikan judul penelitian adalah “ Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat pada peserta Ekstrakurikuler Pencak Siat di SMP Muhammadiyah 1 Medan Tahun 2022” dan diharapkan dari penelitian ini menjadi referensi pelatih.

## METODE

Desain penelitian adalah paparan atau rancangan langkah yang akan dilakukan pada penelitian ini, adapun desain dari penelitian ini di gambarkan sebagai berikut:



Gambar. 1. Desain Penelitian

jenis pendekatan pada penelitian ini adalah pendekatan non eksperimen dan bila ditinjau dari jenis pola-pola atau sifat penelitian non eksperimen maka peneliti ini merupakan penelitian deskriptif. Kemudian bila ditinjau dari jenis pendekatan menurut model pendekatan maka penelitian ini termasuk “ *One Shoot Model*” yang artinya model satu kali tembak yaitu: model pendekatan yang menggunakan 1 kali pengumpulan data pada suatu saat menurut Arikunto (2002:75).

Penelitian ini hanya melaksanakan tes Keterampilan Dasar Pencak Silat tanpa mengambil data awal (pre test). Hasil dari tes yang dilakukan merupakan kondisi nyata dilapangan bagaimana tingkat Keterampilan Peserta ekstrakurikuler tanpa adanya perlakuan peningkatan. Dalam penelitian ini variabel yang dimaksud adalah Keterampilan Dasar Pencak Silat, defenisi Keterampilan Dasar adalah kemampuan seseorang melaksanakan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kendala yang berarti sehingga orang tersebut mampu melaksanakan aktivitas tambahan. Keterampilan yang akan di teliti adalah Keterampilan dasar Pencak Silat seluruh Peserta ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Muhammadiyah 1 Medan.

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Metode yang digunakan adalah metode penelitian survei dengan tes keterampilan dasar pencak silat yang terdiri dari 4 butir tes yaitu:

1. Keterampilan tendangan lurus dengan samsak yang dalam pelaksanaannya didahului dengan hindaran menyamping ke kiri/kanan, satuan pengukurannya adalah jumlah tendangan lurus

dalam waktu 20 detik.

2. Keterampilan tendangan samping (T) dengan samsak yang dalam pelaksanaannya didahului hindaran menyamping ke kiri/kanan. Satuan pengukurannya adalah jumlah tendangan T dalam waktu 20 detik.
3. Keterampilan tendangan busur/sabit dengan sasaran samsak yang dalam pelaksanaannya didahului hindaran menyamping ke kiri/kanan.
4. Satuan pengukuran adalah jumlah tendangan sabit dalam waktu 20 detik.
5. Keterampilan memukul dengan tangan mengepal dengan sasaran samsak yang dalam pelaksanaannya didahului teknik tendang ke depan sebelum memukul samsak. Satuan pengukuran adalah jumlah pukulan tangan mengepal dalam waktu 20 detik.
6. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif persentase, yaitu pengolahan data seperti yang dikemukakan Sudjana (2001 : 129) dengan cara frekuensi dibagi dengan total jumlah responden dikali 100 persen dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan :

- P : persentase  
 f : frekuensi  
 N : jumlah responden

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian seperti yang telah diuraikan di atas bahwa secara keseluruhan tingkat keterampilan dasar pencak silat siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMP Muhammadiyah 1 Medan secara keseluruhan 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali, 0 siswa (0%) dalam kategori baik, 14 siswa (87,5%) dalam kategori sedang, 2 siswa (12,5%) dalam kategori kurang, dan 0 siswa (0%) dalam kategori kurang sekali. Dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Hasil Keterampilan Teknik Dasar Pencak Silat

<b>SKOR BAKU</b>	<b>JUMLAH</b>	<b>KATEGORI</b>	<b>NILAI</b>	<b>PEROLEHAN</b>
278	0	Baik Sekali	A	0%
245-277	0	Baik	B	0%

212-244	14	Sedang	C	87,5 %
179-211	2	Kurang	D	12,5%
178	0	Kurang Sekali	E	0 %

Hasil yang diperoleh ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor di antaranya menunjukkan bahwa tingkat keterampilan dasar pencak silat siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMP Muhammadiyah 1 Medan adalah kurang sekali. Hal ini ditunjukkan oleh keadaan siswa di lapangan. Secara umum siswa masih kurang cepat dalam melakukan gerakan dan sering kurang tepat sasaran. Kurangnya prestasi yang dimiliki membuktikan bahwa tingkat keterampilan dasar pencak silat akan mempengaruhi dalam pertandingan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat keterampilan dasar siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMP Muhammadiyah 1 Medan diantaranya adalah sebagai berikut.

#### 1. Pelatih

Tugas pelatih adalah menyampaikan materi latihan sesuai dengan kemampuan siswanya serta bertanggung jawab atas seluruh jalannya latihan. Pelatih, baik dalam menyusun program latihan maupun dalam menyampaikannya, dapat mempengaruhi motivasi siswanya. Maka hendaknya pelatih berusaha agar siswanya tetap termotivasi untuk berlatih.

#### 2. Lingkungan

Kondisi lingkungan dapat mempengaruhi motivasi dari siswa dalam mengikuti latihan. Lingkungan yang tidak kondusif juga dapat mempengaruhi konsentrasi siswa. Sehingga hasil latihan juga dapat dipengaruhi oleh lingkungan.

#### 3. Latihan

Proses latihan yang baik hendaknya menyesuaikan pada tujuan latihan tersebut. Dengan memahami tujuan latihan, maka latihan seharusnya terprogram dan tersusun dengan baik. Tidak seperti yang ditemukan pada ekstrakurikuler pencak silat di SMP Muhammadiyah 1 Medan ini bahwa materi latihan disampaikan secara spontanitas

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan bahwa secara keseluruhan 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali, 0 siswa (0%) dalam kategori baik, 14 siswa (87,5%) dalam kategori sedang, 2 siswa (12,5%) dalam kategori kurang, dan 0 siswa (0%) dalam kategori kurang sekali. Sehingga dapat

disimpulkan bahwa dalam katagori sedang.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Terimakasih saya ucapkan kepada Kepala Sekolah SMP Muhammadiyah 1 Medan dan Pelatih Ekstrakurikuler Pencak Silat yang telah mengijinkan saya untuk melakukan penelitian ini dengan baik serta kepada adik-adik peserta ekstrakurikuler pencak silat yang sudah sangat kooperatif dalam melaksanakan perintah yang saya berikan dalam penelitian ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Giriwijoyo. (2010). H.Y.S, Santosa. Ilmu Faal Olahraga; fungsi tubuh manusia pada olahraga untuk Kesehatan dan untuk Prestasi. Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung., 41.
- Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo. (2014). Pencak Silat. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Mulyana. (2013). Pendidikan Pencak Silat: Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Rani1, a., & purwanto2, a. (2018). ekstrakurikuler pencak silat membangun pendidikan karakter pada siswa sekolah dasar, 2528- 5564
- Azwar, S. (2016). Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Tes dan Prestasi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Arikunto,Suharsimi.(2003).Prosedurpenelitian, suatu praktek. Jakarta:BinaAksara.
- Sudjana. (2001). Metode Statistika, Edisi Revisi, Cet. 6, Bandung: Tarsito.
- Kurniawan, F. dan Karyono, T.H. (2010). Ekstra Kurikuler Sebagai Wahana Pembentukan Karakter Siswa Di Lingkungan Pendidikan Sekolah. 1–17. Retrieved ([http://101.203.168.85/sites/default/files/132313281/semornas fik uny %28Faidillah 1%29.pdf](http://101.203.168.85/sites/default/files/132313281/semornas_fik_uny_%28Faidillah%29.pdf)).
- Djoko Pekik Irianto. (2004). Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan. Kesehatan. Yogyakarta. Andi Offset.
- Soepartono. (2000). Sarana dan Prasarana Olahraga. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.