

MODEL PEMBELAJARAN TEKNIK DASAR PENCAK SILAT

DIDIK CAHYONO



pena persada

PENERBIT CV. PENA PERSADA

MODEL PEMBELAJARAN TEKNIK DASAR PENCAK SILAT

Penulis:
DIDIK CAHYONO

ISBN : 978-623-455-100-6

Editor:
Riani Utami

Design Cover :
Retnani Nur Brilliant

Layout :
Eka Safitry

Penerbit CV. Pena Persada

Redaksi :

Jl. Gerilya No. 292 Purwokerto Selatan, Kab. Banyumas
Jawa Tengah

Email : penerbit.penapersada@gmail.com

Website : penapersada.com Phone : (0281) 7771388

Anggota IKAPI

All right reserved
Cetakan pertama : 2022

Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang. Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin penerbit

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan buku ini. Penulisan buku merupakan buah karya dari pemikiran penulis yang diberi judul "MODEL PEMBELAJARAN TEKNIK DASAR PENCAK SILAT". Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan karya ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penyusunan buku ini, sehingga buku ini bisa hadir di hadapan pembaca.

Tujuan kajian buku ini adalah 1). Untuk menghasilkan bentuk model pembelajaran teknik dasar pencak silat berbasis multimedia pada Sekolah Menengah Pertama 2). Untuk mengetahui keefektifan model pembelajaran teknik dasar pencak silat berbasis multimedia sebagai media pembelajaran pencak silat di Sekolah Menengah Pertama. Dalam kajian buku ini model pengembangan yang digunakan adalah model pengembangan prosedural, karena model ini bersifat deskriptif, yaitu suatu prosedur yang menggariskan langkah-langkah yang harus diikuti dalam menghasilkan produk. Hasil skor validasi dari ahli materi secara keseluruhan aspek adalah Baik" dengan rerata skor 3,5. Penilaian ahli media pada produk adalah " Sangat Baik" dengan rerata skor 4,28. Pada uji coba kelompok kecil penilaian siswa adalah " Baik " dengan rerata skor 3,45. Dan pada uji coba skala besar atau kelompok besar penilaian siswa adalah " Baik" dengan rerata skor 4,06. Produk akhir dalam kajian buku ini adalah berupa aplikasi multimedia pembelajaran teknik dasar pencak silat. yang dapat dimanfaatkan oleh siswa untuk belajar secara mandiri.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik dari pembaca yang Budiman adalah *oase* bagi penulis untuk kesempurnaan karya mendatang. Penulis berharap bahwa yang ada dalam buku ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan kita semua. Terima kasih.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI.....	9
A. Karakteristik Siswa SMP	9
B. Pengertian Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	9
C. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Proses Pembelajaran.....	11
D. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar.....	13
E. Model Pembelajaran	13
F. Ciri-Ciri Model Pembelajaran.....	14
G. Media Pembelajaran.....	15
BAB III PENCAK SILAT	17
A. Pembelajaran Pencak Silat.....	17
B. Olahraga Pencak silat	18
C. Teknik Dasar Pencak Silat.....	21
BAB IV MULTIMEDIA	33
A. Pengertian Multimedia.....	33
B. Kelebihan Multimedia	35
C. Komponen Multimedia	35
BAB V TAHAP PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN.....	37
BAB VI DATA VALIDASI MODEL PEMBELAJARAN	40
A. Data Validasi Ahli Materi	40
B. Data validasi ahli media	45
BAB VII UJI COBA MODEL PEMBELAJARAN.....	51
A. Data uji coba kelompok kecil	51
B. Data uji coba kelompok besar	56
BAB VIII PRODUK AKHIR MODEL PEMBELAJARAN TEKNIK DASAR PENCAK SILAT BERBASIS MULTIMEDIA.....	61
BAB IX PENUTUP	66
DAFTAR PUSTAKA.....	68

BAB I

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah proses yang tidak pernah berhenti sejak seseorang lahir di dunia hingga akhir hayatnya. Pendidikan merupakan elemen yang sangat penting bagi kelangsungan hidup sebuah bangsa. Pendidikan memiliki peran penting berkaitan dengan pemeliharaan dan perbaikan kehidupan suatu masyarakat, terutama membawa generasi muda dalam pemenuhan kewajiban dan tanggung jawabnya dalam masyarakat. Melalui pendidikan hal-hal baru di temukan, diperoleh dan dikembangkan untuk menghadapi tantangan yang ada di dalam perkembangan zaman. Keberhasilan pembelajaran tidak terlepas dari proses pembelajaran karena pembelajaran merupakan inti dari suatu pendidikan. Hal ini disebabkan karena di dalam proses pembelajaran terdapat interaksi antara komponen- komponen penentu (guru, siswa, metode, media, sarana dan prasarana, serta kurikulum yang berlaku).

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu pelajaran yang sering dilakukan di luar kelas atau lapangan. Hal itu dapat dilihat pada kompetensi inti dikurikulum 2013 materi bela diri di Sekolah Menengah Pertama yaitu menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya, menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya, Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata, Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret

(menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori. Sesuai uraian di atas, diketahui bahwa Materi beladiri yang di ajarkan di Sekolah Menengah Pertama adalah pencak silat. Sucipto (2001:6) mengungkapkan bahwa pencak silat merupakan cabang olahraga invansion (penyerangan) yang dalam pertandingannya masing-masing pesilat mencari peluang untuk melakukan serangan demi memperoleh nilai dengan berbagai upaya. Tanpa disadari pergerakan yang dinamis sewaktu melakukan serangan itu dapat mengembangkan kebugaran jasmani anak.

Unsur-unsur kebugaran jasmani yang akan terbina dalam mengikuti pembelajaran pencak silat antara lain, kecepatan, kekuatan, kelincahan, daya tahan, dan stamina. Hal ini sesuai dengan karakteristik anak Sekolah Menengah Pertama yang senang bermain dan berani menghadapi tantangan.

Pencak silat telah berkembang menjadi sarana pendidikan dan sebagai bagian dari mata pelajaran pendidikan jasmani dapat membantu siswa dalam mengembangkan potensi yang dibawa sejak lahir maupun yang didapat dari pengalaman geraknya, pencak silat memiliki peranan penting yang sangat sentral dalam pembentukan manusia seutuhnya (sehat jasmani maupun rohani), berwawasan identitas dan kepribadian Pancasila

Dari hasil observasi yang dilakukan penulis di Kecamatan Sragen dari 9 Sekolah Menengah Pertama yang ada di Kecamatan Sragen Kota, belum ada Sekolah yang menggunakan media pembelajaran pencak silat. observasi awal dilakukan melalui wawancara dengan guru penjasorkes di Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Sragen Kota, materi bela diri yang diajarkan di Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Sragen adalah bela diri pencak silat, siswa merasa pembelajaran pencak silat kurang menarik karena

pembelajaran yang diberikan sebatas teori dari lembar kerja siswa (LKS) dengan penjelasan konsep yang minim. Penulis menilai bahwa pembelajaran penjasorkes pada materi bela diri pencak silat masih membutuhkan sumber belajar dalam bentuk panduan yang menarik dan mudah dipahami sehingga dapat membantu proses belajar. Hal ini mendapat dukungan dari guru penjasorkes yang menyatakan sangat perlu pengembangan pembelajaran pencak silat yang ringkas, jelas dan mudah dipraktikkan sehingga dapat memberikan motivasi pada siswa untuk belajar efektif, menarik, mudah dan menyenangkan, dengan demikian sangat diperlukan model pengembangan seperti penggunaan multimedia.

Multimedia pembelajaran memberikan kesempatan untuk belajar tidak hanya dari sumber belajar seperti guru, tetapi memberikan kesempatan kepada subyek belajar untuk mengembangkan kognitif dengan lebih baik. Dalam ranah kognitif siswa dan subyek harus selalu belajar berulang-ulang agar dapat memahami materi pelajaran dan latihan di dalam menjawab soal. Penggunaan multimedia juga akan sangat bermanfaat bagi guru dalam proses penyampaian informasi kepada peserta didik.

Multimedia erat kaitannya dengan komputer dimana suatu media yang dapat menyampaikan pembelajaran secara efektif. Pembelajaran melalui multimedia merupakan usaha yang sistematis dan terencana sehingga dapat mengatasi kelemahan-kelemahan pada proses pembelajaran. Keuntungan pemakaian multimedia adalah diantaranya dapat mengatasi permasalahan ruang, waktu dan jarak dalam proses pembelajaran.

Salah satu media yang digunakan dengan baik dalam mempermudah proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah adalah dengan bantuan multimedia pembelajaran berbentuk *Digital Video Disc* (DVD) pembelajaran. Penggunaan perangkat lunak dalam pembelajaran yang tepat diyakini dapat meningkatkan efisiensi, meningkatkan motivasi, memfasilitasi belajar aktif, dan dapat memandu