

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR
TEKNIK JATUHAN PENCAK SILAT
MENGUNAKAN METODE DEMONSTRASI PADA
SISWA KELAS VI SDN ANTASAN BESAR 1
BANJARMASIN**

Muhammad Rizki Aulia

ABSTRAK

Olahraga merupakan segala bentuk aktivitas fisik jasmani dan rohani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, "Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa". Indonesia adalah Negara yang kaya akan seni dan budaya mulai dari tari, adat istiadat, beladiri pencak silat dan lainnya. Hampir di semua wilayah Indonesia pasti memiliki ragam seni, ragam budaya dan ciri khas masing-masing yang sekaligus juga sebagai penggambaran dari wilayah itu sendiri. Seni beladiri pencak silat adalah salah satu seni budaya yang sedang berkembang pesat di Indonesia. Pencak silat adalah budaya nenek moyang yang masih melekat dan termasuk salah satu seni budaya bangsa Indonesia. Pencak silat adalah budaya asli bangsa Indonesia.

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penggunaan latihan berpasangan terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit pada Perguruan Merpati Putih cabang Banjarmasin.

Latihan secara berpasangan juga merupakan aktifitas yang menyenangkan dan mengajak atlet untuk aktif dalam proses latihan, latihan berpasangan ini dilakukan bersama seorang patner dalam suatu proses pembelajaran gerak tertentu yang dilakukan secara bergantian, selain mengajak atlet untuk berperan aktif dalam latihan, latihan secara berpasangan juga merupakan suatu aktifitas yang menyenangkan dan menarik, membantu atlet untuk memecahkan masalah dalam

proses pembelajaran gerak tendangan sabit melalui pertukaran informasi dari sesama atlet dan juga bimbingan dari pelatih atlet tersebut. Hal tersebut tentunya akan membantu atlet untuk mendapatkan hasil latihan yang lebih baik dengan cara membuat atlet berperan aktif dalam latihan dengan suasana yang menyenangkan.

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa latihan secara berpasangan merupakan variasi latihan yang tepat untuk meningkatkan suatu keterampilan psikomotorik seperti tendangan sabit pada seni beladiri pencak silat, penggunaan latihan secara berpasangan memberi kesempatan kepada atlet untuk berperan aktif dalam proses latihan dan juga memberi kesempatan kepada masing-masing atlet untuk berinteraksi bersama rekan latihannya, interaksi dalam latihan tersebut secara tidak langsung membuat atlet untuk saling memotivasi kepada sesama rekan latihan ketika mendapat kendala dalam proses pembelajaran gerak, menumbuhkan rasa solidaritas, dan juga memberi atlet kesempatan untuk mencoba hal-hal yang tidak dapat dilakukan ketika latihan sendiri-sendiri. Sehingga dengan penggunaan latihan secara berpasangan dapat membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan psikomotorik dalam hal ini adalah kemampuan tendangan sabit.

.Kata Kunci Kata Kunci : Teknik jatuhan Pencak Silat, Metode Demonstrasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Destrinelli. Dan Leony. 2019. Meningkatkan Keterampilan Gerak Tari Melalui Strategi Praktik Berpasangan Kelas IV SD Negeri 66/IV Kota Jambi. *Jurnal Gentala Pendidikan Dasar*. 4 (1) : 41-63.
- Harisandi, F. 2016. Pengaruh Kelentukan, Keseimbangan Dan Motivasi Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pada Cabang Olahraga Pencak Silat Anggota BKMF Pencak Silat BEM FIK UNM Makassar. Tesis. Universitas Negeri Makassar. Makassar.
- Harahap, F.A. 2017. Pengaruh Latihan Berpasangan Dan Latihan Operan Overhead Terhadap Hasil Passing Atas Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Di Sma Pencawan School Tahun 2017. Skripsi. Universitas Negeri Medan. Medan
- Hajir, A, dan Maulana, A.S. 2017. Pencak Silat The Indonesian Martial Art. Metabook. Yogyakarta.
- Kamarudin. 2014. Pengaruh Metode Berbeban Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Islam Riau. Skripsi. Universitas Islam Riau. Pekanbaru.
- Kriswanto, E.S. 2015. Pencak Silat. Pustaka Baru Press. Yogyakarta.
- Lubis, J, dan Hendro, W. 2014. Pencak Silat. Edisi Kedua. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Lubis, J. 2004. Pencak Silat Panduan Praktis. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Mudlofir, Ali, dan Evi F. Rusydiyah. 2016. Desain Pembelajaran Inovatif. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Mulyana. 2013. Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri Dan Bangsa. PT Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Nurkholis, M. Dan Weda. 2015. Implementasi nilai-nilai pembentukan sikap dalam pencak silat terhadap perilaku mahasiswa Prodi Penjaskesrek UNP Kediri. *Jurnal Sportif : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1 (1) : 100-113.
- Nur, D.M. 2015. Efektivitas Penggunaan Metode Practice Rehearsal Pairs Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran Ipa Materi Pokok Gerak Benda Dan Energi Pada Siswa Kelas III Di Sd Islam Al Madina Semarang. Skripsi. Universitas Islam Negeri Walisongo. Semarang.

- Nasruddin, R. 2010. Pengaruh Partisipasi Siswa Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa SMKN 2 Garut. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.
- Putra, W.P. 2017. Pengaruh Program Latihan Berpasangan Dan Perorangan Terhadap Hasil Pukulan Lob Permainan Bulutangkis Pada Atlet Pb. Srikandi Bandar Lampung. Skripsi. Universitas Lampung. Bandar Lampung.
- Pambudi, A.P. Dan Budiman, A. 2019. Keefektifan Metode Practice Rehearsal Pairs Terhadap Kemampuan Bercerita. Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar. 3 (1) : 25-34.
- Ramdani, A. 2015. Pengaruh Latihan Training Resistense Xander Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. Jurnal Pendidikan Olahraga. 4 (1) : 88-100.
- Sutrisno. 2014. Buku bahan ajar pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. PPPPTK penjas & bk. Bogor.
- Sugiyono. 2012. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Alfabeta. Bandung.
- Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Alfabeta. Bandung
- Sukadiyanto. 2010. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. FIK UNY. Yogyakarta.
- Wiyani, N.A. 2013. Manajemen Kelas. Ar-Ruzz Media. Yogyakarta.
- Winarno. 2013. Metodologi Penelitian Pendidikan Jasmani & Olahraga. Cetakan Kedua. Penerbit Universitas Negeri Malang. Malang.
- Widakdo, S.A. 2012. Perbedaan Antara Latihan Passing Atas Berpasangan Satu Sentuhan Dengan Latihan Passing Atas Berpasangan Dua Sentuhan Terhadap Hasil Mengumpan Dalam Permainan Olahraga Bola Voli Pada Siswa SMP Negeri 1 Geyer, Grobogan. Tesis. Universitas Negeri Semarang. Semarang.
- Zaini, H. dkk. 2016. Strategi Pembelajaran Aktif. CTSD. Yogyakarta.