



## Desain Model Latihan Tangkapan Pada Eksrakurikuler Pencak Silat di SMPN 2 Candung

Ikrar Ramadhani, Suwirman, Hendri Neldi, Weny Sasmitha

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

[ikrar.ramadhani217@gmail.com](mailto:ikrar.ramadhani217@gmail.com), [suwirman@fik.unp.ac.id](mailto:suwirman@fik.unp.ac.id),

[hendrineldi62@fik.unp.ac.id](mailto:hendrineldi62@fik.unp.ac.id), [wenysasmitha@fik.unp.ac.id](mailto:wenysasmitha@fik.unp.ac.id)

**Kata kunci** : Desain Model Latihan. Teknik Tangkapan, Pencak Silat

**Abstrak** : Masalah dalam penelitian ini adalah masih kurangnya penguasaan siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 2 Candung dalam teknik tangkapan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendesain model latihan tangkapan pencak silat. Jenis penelitian ini adalah penelitian *research and development (R&D)*. Subjek penelitian ini adalah 1 orang ahli pencak silat dan 2 orang praktisi pencak silat. Instrument dalam penelitian ini menggunakan lembar validitas yang di ujikan kepada ahli pencak silat dan praktisi pencak silat (*Expert Judgement Praktisi*). Analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentatif. Hasil penelitian ini adalah penelitian tentang desain model latihan tangkapan pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 2 Candung, dapat menyimpulkan bahwa media desain model latihan tangkapan dinyatakan valid untuk digunakan sebagai model latihan.

**Keywords** : *Exercise Model Design. Catch Technique, Pencak Silat*

**Abstract** : *The problem in this study is the lack of mastery of students participating in pencak silat extracurricular activities at SMPN 2 Candung in catching techniques. The purpose of this study was to design a model of pencak silat catch practice. This type of research is research and development (R&D) research. The subjects of this study were 1 pencak silat expert and 2 pencak silat practitioners. The instrument in this study used a validity sheet that was tested on pencak silat experts and pencak silat practitioners (Expert Judgment Practitioners). Data analysis used descriptive quantitative analysis with percentages. The results of this study are research on the design of the catch training model for pencak silat extracurricular students at SMPN 2 Candung, it can be concluded that the catch training model design media is declared valid to be used as an exercise model.*

### PENDAHULUAN

“Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018). “Kegiatan

olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing- masing terutama untuk mendapatkan kese- hatan dan kebugaran

jasmani, maupun kesenangan” (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

Olahraga prestasi tidak dapat lepas dengan ilmu pengetahuan dan teknologi. “Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan” (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017). “Prestasi seorang atlet dalam mengikuti suatu pertandingan secara umum ditentukan oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari diri individu atlet itu sendiri, yaitu segala bentuk potensi yang dimiliki atlet yang dapat menentukan dan mempengaruhi prestasinya. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet yang dapat mempengaruhi prestasinya seperti pelatih, sarana dan prasarana, makanan yang dikonsumsi dan faktor eksternal lainnya”. (Suwirman, 2019)

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. Dengan demikian untuk mencapai prestasi yang baik dan maksimal harus didukung dengan pembinaan yang terencana serta maksimal pula. Satu dari sekian banyak cabang olahraga prestasi tersebut adalah pencak silat. Pencak silat merupakan seni bela diri dari Indonesia yang sudah turun temurun. Sama

dengan cabang olahraga prestasi lainnya, olahraga pencak silat juga membutuhkan pembinaan untuk memperoleh dan mengembangkan bakat serta prestasi atlet dan calon atletnya dengan tujuan untuk mendapatkan hasil yang maksimal yang memuaskan.

Menurut Suwirman (2011) pencak silat mempunyai pengertian gerak dasar beladiri yang digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukan. Silat mempunyai pengertian sebagai gerak beladiri dari ancaman yang datang dari luar. Sedangkan Menurut Lubis (2014) “pencak silat merupakan salah satu budaya asli dari Indonesia, dimana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar silat bahwa masyarakat melayu saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri sejak dimasa prasajarah”. Pencak silat merupakan system bela diri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai warisan budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan (Erwin Setyo Kriswanto, 2015). “Pencak silat disamping beladiri, juga merupakan olahraga prestasi dan telah di pertandingan dalam berbagai even olahraga” (Suwirman, 2018). Olahraga pencak silat prestasi dalam pengembangan telah menunjukkan peningkatan yang membanggakan. Hal ini dilihat dari makin tersebarnya perguruan pencak silat diluar Negara Indonesia. Olahraga pencak silat juga semakin populer dan banyak kejuaraan yang sering digelar baik kejuaraan tingkat daerah, nasional, bahkan sampai kejuaraan yang bersekal internasional. Dalam undang-undang RI No. 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 4 (2006)

yang menjelaskan bahwa 'pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi yang dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkan kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Kegiatan ekstrakurikuler sekolah adalah salah satu cara dalam meningkatkan minat serta bakat serta prestasi siswa SMPN 2 Candung. Kegiatan ini memberikan kebebasan kepada siswa terutama dalam menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan bakat serta minat peserta didik.

Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak yang terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali yang mempunyai aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spritual, aspek bela diri, aspek olahraga dan aspek seni budaya. Pencak silat merupakan cabang olahraga yang mempunyai karakteristik gerak dan teknik tersendiri. Ambarita (2017) menyebutkan terdapat 5 teknik dasar dalam pencak silat yaitu: 1) Kuda-kuda, 2) hindaran, 3) elakan, 4) tangkisan, dan 5) tangkapan.

Masing-masing teknik dasar tersebut harus dikuasai oleh para pesilat agar dapat menampilkan performa yang bagus. Kuda-kuda yang bagus adalah kuda-kuda yang memiliki kondisi stabil dalam keadaan statis menjaga tetap kokoh. Adapun hindaran yang dimaksud adalah teknik untuk menghindar dari lawan agar tidak terkena serangan baik itu pukulan ataupun tendangan dari lawan. Hindaran ini dapat dilakukan dengan

berbagai cara yaitu dengan menghindar ke arah sisi kanan atau kiri, mengangkat kaki ketika lawan memberikan tendangan atau dengan menghindar dengan cara menyilangkan kaki.

Teknik tangkapan adalah suatu teknik menangkap tangan, kaki, ataupun anggota badan dengan satu atau dua tangan dan akan dilanjutkan dengan gerakan lain seperti jatuhan. Teknik ini digunakan pada saat lawan berada sangat dekat sehingga tidak mungkin melakukan hindaran, elakan maupun tangkisan. Maka teknik yang paling tepat digunakan adalah teknik tangkapan. Teknik ini bisa dilakukan dengan tangan. Untuk itu atlet harus menguasai semua teknik dasar sebelum bertanding. Latihan yang rutin dan teratur akan dapat membuat performa. Namun latihan yang monoton akan membuat atlet merasa bosan. Oleh karena itu untuk meningkatkan prestasi atlet seringkali pelatih memberikan variasi latihan (Siti Syamsiyah, 2020).

Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan menyatakan bahwa peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 2 candung masih rendahnya teknik dasar terutama teknik tangkapan untuk menjatuhkan lawan. Dan minimnya pengembangan model latihan menggunakan tangkapan, terbukti pada saat digelarnya acara pertandingan pencak silat setingkat SD dan SMPN se kabupaten Agam yang diselenggarakan di SMPN 2 Candung pada tanggal 30-31 JULI. Dari pengamatan peneliti, atlet pencak silat SMPN 2 Candung pada saat pertandingan lebih dominan menggunakan teknik serangan dan minimnya melakukan jatuhan saat

pertandingan. Hal ini menunjukkan bahwasannya minimnya latihan jatuhan menggunakan tangkapan yang diterapkan di SMPN 2 Candung.

Sesuai dengan hasil wawancara yang penulis lakukan bersama bapak Fikri selaku guru pencak silat di SMPN 2 Candung beliau menyatakan bahwa: "Desain mode latihan mengenai teknik tangkapan diiringi dengan teknik jatuhan memang minim diterapkan di SMPN 2 Candung ini, kami Cuma mengajarkan ilmu pencak silat yang dasar saja". Senada dengan hal di atas Muhamad Ikhsan selaku guru pendamping juga mengungkapkan bahwa: "Memang benar latihan pencak silat yang kami ajarkan ke murid-murid disini Cuma berkisar tentang apa yang kami ketahui saja. Kadang juga murid yang susah paham dengan ilmu yang kami terapkan"

## METODE

Jenis penelitian ini adalah peneltiandan dan pengembangan *Research & Development (R&D)*. Ada beberapa istilah tentang penelitian dan pengembangan. Borg and Gall (1998) menggunakan nama *Research and Development/R&D* yang dapat diterjemahkan menjadi perencanaan dan penelitian pengembangan. Lokasi yang dijadikan objek penelitian adalah SMPN 2 Candung Kecamatan Candung Kabupaten Agam Dengan alasan karena terdapatnya problematika dalam mode latihan yang diterapkan disana. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu menentukan sampel penelitian

dengan lebih mengutamakan tujuan penelitian dan pada sifat populasi atau subjek. Dan sampel yang digunakan yaitu guru ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Canduang. Dalam penelitian ini tahap yang digunakan adalah tahap yang pertama yaitu meneliti tanpa menguji. Penelitian dan pengembangan yang paling rendah posisinya adalah melakukan penelitian tetapi tidak dilanjutkan dengan membuat produk dan tidak melakukan pengujian lapangan, Dalam hal ini penelitian yang dilakukan hanya menghasilkan rancangan produk, dan rancangan tersebut divalidasi secara internal (pendapat ahli dan praktisi) tetapi tidak diproduksi atau tidak diuji secara eksternal (pengujian lapangan). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: Instrument angket untuk *Expert Judgement* Praktisi, yaitu ahli pencak silat dan praktisi pencak silat.

## HASIL

### 1. Penilaian Ahli

a. Hasil Uji Validitas oleh ahli Silat Uji Validitas Media yang diurutkan dengan meminta bantuan kepada dosen FIK UNP yaitu Bapak Drs. Zulman, M. Pd. Berdasarkan hasil validasi maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Table 1. Distribusi Frekuensi Hasil Validasi Ahli Silat

Jawaban	Skor	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Jumlah skor
Sangat setuju	5	20	76.9	100
Setuju	4	6	23.1	24
Netral	3	0	0	0

TS	2	0	0	0
STS	1	0	0	0
Jumlah		<b>26</b>	<b>100%</b>	<b>124</b>
Skor Ideal	5 x 26 = 130			
Persentase Capaian	124/130 x 100% = 95,38			

Berdasarkan item pernyataan uji validitas ahli yang diberikan sebanyak 26 item pernyataan, ditemukan jumlah total jawaban “sangat setuju (SS)” sebanyak 20 jawaban atau 76,9%, dan jawaban “setuju (S)” sebanyak 6 jawaban atau 23,1%. Sementara tidak terdapat jawaban netral, tidak setuju dan jawaban sangat tidak setuju. Kemudian berdasarkan analisis yang telah dilakukan didapatkan skor capaian sebesar 124 dan skor ideal sebesar 130. Maka didapatkan persentase validitas ahli sebesar 95,38%, maka desain model latihan tangkap pada ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 2 Candung berada pada kategori “Valid” untuk digunakan.

## 2. Validasi penilaian dari praktisi silat (Fikri Erlangga)

### a. Hasil Uji Validitas Oleh Praktisi Pencak Silat

Uji Validitas Media yang diurutkan dengan meminta bantuan kepada dosen FIK UNP yaitu Fikri Erlangga. Berdasarkan hasil validasi maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Table 2. Distribusi Frekuensi Hasil Validasi Praktisi Silat

Jawaban	Skor	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Jumlah skor
Sangat setuju	5	4	20	20
Setuju	4	13	65	52

Netral	3	3	15	9
TS	2	0	0	0
STS	1	0	0	0
Jumlah		<b>20</b>	<b>100%</b>	<b>81</b>
Skor Ideal	5 x 20 = 100			
Persentase Capaian	81/100 x 100% = 81%			

Berdasarkan item pernyataan uji validitas praktisi silat yang diberikan sebanyak 20 item pernyataan, ditemukan jumlah total jawaban “sangat setuju (SS)” sebanyak 4 jawaban atau 20%. Jawaban “setuju (S)” sebanyak 13 jawaban atau 65%. dan jawaban “netral (N)” sebanyak 3 jawaban atau 15%. Sementara tidak terdapat jawaban tidak setuju (TS) dan jawaban sangat tidak setuju (STS). Kemudian berdasarkan analisis yang telah dilakukan didapatkan skor capaian sebesar 81 dan skor ideal sebesar 100. Maka didapatkan persentase validitas ahli sebesar 81%, maka desain model latihan tangkap pada ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 2 Candung berada pada kategori “Valid” untuk digunakan.

## 3. Validasi penilaian dari praktisi silat (Puja Oktari)

### a. Hasil Uji Validitas Oleh Praktisi Pencak Silat

Uji Validitas Media yang diurutkan dengan meminta bantuan kepada dosen FIK UNP yaitu Fikri Erlangga. Berdasarkan hasil validasi maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Table 3. Distribusi Frekuensi Hasil Validasi Praktisi Silat

Jawaban	Skor	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Jumlah skor
Sangat setuju	5	11	55	55
Setuju	4	9	45	36
Netral	3	0	0	9



TS	2	0	0	0
STS	1	0	0	0
Jumlah		20	100%	91
Skor Ideal		5 x 20 = 100		
Persentase Capaian		91/100 x 100% = 91%		

Berdasarkan item pernyataan uji validitas praktisi silat yang diberikan sebanyak 20 item pernyataan, ditemukan jumlah total jawaban "sangat setuju (SS)" sebanyak 11 jawaban atau 55%. Jawaban "setuju (S)" sebanyak 9 jawaban atau 45%. Sementara tidak terdapat jawaban netral (N) tidak setuju (TS) dan jawaban sangat tidak setuju (STS). Kemudian berdasarkan analisis yang telah dilakukan didapatkan skor capaian sebesar 91 dan skor ideal sebesar 100. Maka didapatkan persentase validitas ahli sebesar 91%, maka desain model latihan tangkap pada ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 2 Candung berada pada kategori "Valid" untuk digunakan.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan yang bertujuan untuk menghasilkan desain model latihan tangkapan pencak silat pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 2 Candung dan mengetahui kelayakan daripada desain model latihan tangkap tersebut. Penelitian ini merupakan pemberian solusi terhadap masalah penelitian yang telah dipaparkan pada bagian latar belakang masalah, yang mana permasalahannya adalah mengenai belum adanya media atau pendukung dalam peningkatan teknik tangkapan pada siswa

ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 2 candung. Dengan adanya desain model latihan tangkap ini diharapkan akan lebih mudah dalam memahami materi yang disampaikan baik mengenai teori maupun praktek begitupun dalam meningkatkan kemauan peserta didik untuk belajar. Namun, media yang kita gunakan juga harus selalu disesuaikan dengan materi yang akan disampaikan, karakteristik peserta didik yang jadi sasaran, tingkat efektivitas dan efisiensi sehingga media pembelajaran mampu memberikan dampak yang positif dalam proses pembelajaran guna tercapainya tujuan pembelajaran.

Teknik tangkapan adalah suatu teknik menangkap tangan, kaki, ataupun anggota badan dengan satu atau dua tangan dan akan dilanjutkan dengan gerakan lain seperti jatuhan. Teknik ini digunakan pada saat lawan berada sangat dekat sehingga tidak mungkin melakukan hindaran, elakan maupun tangkisan. Maka teknik yang paling tepat digunakan adalah teknik tangkapan. Teknik ini bisa dilakukan dengan tangan. Untuk itu atlet harus menguasai semua teknik dasar sebelum bertanding. Latihan yang rutin dan teratur akan dapat membuat performa. Namun latihan yang monoton akan membuat atlet merasa bosan. Oleh karena itu untuk meningkatkan prestasi atlet seringkali pelatih memberikan variasi latihan (Siti Syamsiyah, 2020).

Desain penelitian ini bertujuan untuk mengantisipasi kesenjangan dalam pemahaman teknik-teknik tangkap yang selama ini susah di pahami oleh peserta ekstrakurikuler

pencak silat di SMP Negeri 2 Candung, maka dari itu peneliti ingin memberikan solusi yang diharapkan bisa memberikan solusi bagi siswa dalam pemahaman mengenai teknik tangkapan dalam olahraga pencak silat.

Desain model latihan ini merupakan media penunjang dalam latihan pencak silat. media ini didesain untuk memudahkan siswa dalam memahami tekni-teknik tangkapan pada olahraga pencak silat. sehingga siswa lebih mudah dalam dalam mengaplikasikan gerakan-gerakan yang selama ini sulit dipahami.

Desain model ini juga telah diuji kelayakannya melalui uji validitas yang dilakukan oleh 1 orang dosen Ahli pencak silat dan 2 orang praktisi silat sebagai validator meliputi aspek kualitas materi, media dan bahasa terhadap desain mode latihan khususnya teknik tangkapan siswa ekstrakurikuler SMPN 2 Candung. Berdasarkan data hasil uji validitas ahli pencak silat diperoleh rata-rata skor 95,38% dengan kriteria sangat valid untuk digunakan, untuk data hasil uji validitas praktisi pencaksilat diperoleh rata-rata 81% dan 91% dari praktisi kedua dengan kriteria layak.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan hasil penelitian tentang desain model latihan tangkapan pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 2 Candung, dapat menyimpulkan bahwa media desain model latihan tangkapan dinyatakan valid untuk digunakan sebagai model latihan yang dapat meningkatkan pemahaman siswa dalam

pengaplikasian teknik tangkapan dalam olahraga pencak silat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarita. 2017. *Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Hasil Peningkatan Kecepatan Tendangan Lurus Pada Atlet Pencak Silat Putra Perguruan Teratai Suci Indonesia Kabupaten Karo*. Digital Repository.
- Arifin Zainal. 2011. *Penelitian Pendidikan Metode Pradikma Baru*. Bandung: Pt. Remaja Rosdakarya,
- Atradinal, A. 2018. Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing. *Sporta Saintika*, 3(1), 432-441.
- Erwin Setyo Kriswanto. 2015. *Pencak Silat*. Yogyakarta:Pustaka Baru. Fekum.
- Siti Syamsiyah, E. P. 2020. *Pengembangan Alat Latihan Tangkapan Pencak Silat*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 141.
- Sepriadi, Hardiansyah, S., & Syampurma, H. 2017. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Suwirman.2011. *Pencak Silat*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Suwirman, Ihsan, N., & Sepriadi. 2018. Hubungan status gizi dan motivasi

berprestasi dengan tingkat kondisi fisik siswa PPLP cabang pencak silat sumatera barat. *Sporta Sainatika*, 3(1), 410-422.

Suwirman, S. 2019. Peningkatan Kualitas Pelatih Pencak Silat di Kabupaten Dharmasraya. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1-12.

Undang-undang Negara Republik Indonesia No.3 .2005. Sistim Keolahragaan Nasional.Bandung : Citra Umbara.