

Model Pembelajaran Gerak Dasar Lokomotor dan Manipulatif Pada Tendangan Pencak Silat Tingkat Sekolah Dasar

Tiyo Irawan¹, Widya Handayani¹, Rury Rizhardi¹

¹Universitas PGRI Palembang, Sumatra Selatan, Indonesia

Corresponding author e-mail: tiyoirawan7@gmail.com

Article History: Received on 10 June 2025, Revised on 25 July 2025,

Published on 29 December 2025

Abstrak: Pencak silat, yang merupakan warisan budaya nusantara, harus terus dikembangkan dan dilestarikan. Salah satu bentuk pelestariannya adalah dengan memasukkan materi bela diri pencak silat dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada materi gerak dasar lokomotor dan manipulatif. Maka, penelitian ini bertujuan untuk menciptakan Model Pembelajaran baru mengenai materi tendangan dalam pencak silat untuk siswa sekolah dasar. Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian R&D dengan mengadopsi model ADDIE dengan 5 tahapannya. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini berupa observasi, wawancara, dan kuesioner. Teknik analisis data dalam penelitian ini berupa persentase deskriptif untuk mengolah data kualitatif dan kuantitatif. Dengan instrumen pengolahan data ini, dapat dilihat apakah model tersebut layak diterapkan dalam pembelajaran.

Kata Kunci: Model Pembelajaran, Sekolah Dasar, Tendangan Pencak Silat

Abstract: Pencak silat, which is a cultural heritage of the archipelago, should continue to be developed and preserved, one form of preservation is by including pencak silat self-defense material in physical education learning in basic locomotor and manipulative movement material. So, this study aims to create a renewed Learning Model regarding kicking material in pencak silat for elementary school students. This study is included in the type of R&D research by adopting the ADDIE model with its 5 stages. The data collection instruments in this study were in the form of observation, interviews and questionnaires. The data analysis technique in this study was in the form of descriptive percentages to process qualitative and quantitative data. With these data processing instruments, it can be seen whether or not it is feasible to be applied in learning.

Keywords: Elementary School, Kicks of Pencak Silat, Learning Model

A. Pendahuluan

Budaya yang dimiliki oleh Indonesia yang telah ada sejak zaman dahulu salah satunya pencak silat (Diana et al., 2020). Pencak silat yang merupakan warisan budaya

nusantara sudah sepatutnya untuk terus dikembangkan dan dilestarikan, budaya bangsa ini dapat dipelajari dan dimanfaatkan untuk menjaga diri dari perilaku yang mengancam akan keselamatan diri seseorang. Teknik dasar dalam pencak silat yang perlu diajarkan dan diperhatikan, menurut (Bahtiar Hari Hardovi et al., 2022) teknik dasar pencak silat meliputi kuda-kuda, tendangan, pukulan, serangan, jatuhan, tangkisan, dan elakan. Sedangkan teknik dasar menendang di silat meliputi tendangan depan, C dan tendangan T. Semua tendangan ini dapat dipelajari dan dipahami, sehingga dalam penerapannya dapat terlaksana sesuai fungsi dan sasaran tendangan yang dilakukan, pencak silat juga teruat dalam pembelajaran pendidikan jasmani dimulai dari Sekolah Dasar.

Pendidikan menjadi suatu kebutuhan manusia. Menurut (Fadia & Fitri, 2021) berdasar UU No. 20 Tahun 2003 seluruh manusia memiliki hak yang sama untuk mendapat pendidikan yang layak dan merata. Dengan pendidikan layak dan merata dapat menumbuhkan karakter serta pola pikir seseorang sehingga dapat mengurangi ketertimpangan pendidikan di Indonesia. Memetakan keperluan pembelajaran menjadi hal terpenting untuk melakukan langkah berikutnya dalam pembelajaran (Lanos et al., 2023). Salah satu kunci atas keberhasilan mencapai tujuan pembelajaran yang diterapkan yaitu dengan merancang pemetaan kebutuhan belajar siswa dengan mempertimbangkan materi dan model pembelajaran yang dilaksanakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Gerak lokomotor, seperti yang didefinisikan oleh (Anggraini & Julianur, 2023) merupakan sebagai gerakan yang pindah dari suatu tempat ke yang lainnya. Sedangkan Menurut (Fajarwati & Arini, 2023) gerak dasar lokomotor yang berkembang dapat dilihat dari keterampilan dan keaktifan anak dalam beraktivitas sehari-hari. Gerak lokomotor yaitu gerak berpindah tempat seperti berjalan, berlari, melompat. Gerakan ini dapat melatih otot serta motoric peserta didik, sehingga seorang guru dapat menyampaikan langkah-langkah gerak lokomotor dengan tepat sehingga dapat membantu motoric terus berkembang pada peserta didik. Motorik peserta didik bisa saja terhambat jika peserta didik tidak dapat melakukan gerak lokomotor dengan baik. Selain gerak lokomotor yang harus disampaikan kepada peserta didik, ada juga gerak manipulatif yang harus dikuasai oleh mereka.

Gerak manipulatif merupakan gerak interaksi tubuh dengan lingkungan terdekat atau penggunaan alat bantu untuk mencapai tujuannya, didefinisikan oleh Suryantini dalam (Anggraini & Julianur, 2023). dan menurut Menurut (Imani et al., 2020) berbagai macam gerak manipulatif seperti menangkap, melempar, menendang. Gerak manipulative ini melibatkan koordinasi antara mata, tangan maupun kaki dalam mengontrol suatu benda atau objek. Gerak manipulatif harus diterapkan terhadap peserta didik, dengan memberikan stimulus dan rangsangan gerak manipulative maka peserta didik dapat meningkatkan perkembangan motoriknya.

Materi pendidikan jasmani yang termuat dalam kurikulum pembelajaran di materi yang harus diajarkan pada satuan pendidikan tingkat dasar yaitu gerak dasar lokomotor dan manipulatif. Serta terdapat beberapa cabang olahraga yang harus dikenalkan sehingga dapat dipahami dan dipraktikkan gerak dasar dalam cabang olahraga tersebut. Salah satu cabang olahraga yang termuat dalam modul ajar yaitu pencak silat dengan materi berbagai variasi dan kombinasi gerak lokomotor, manipulatif dalam olahraga beladiri pencak silat yaitu tendangan A, T dan depan di Sekolah Dasar.

Berdasarkan observasi oleh peneliti ialah penerapan kegiatan belajar pendidikan jasmani materi gerak dasar lokomotor, manipulatif pada olahraga beladiri silat berupa tendangan di Sekolah Dasar memerlukan model yang lebih bervariasi sehingga dapat meningkatkan minat peserta didik pada proses pembelajaran, serta kurang tepatnya lintasan tendangan yang tidak sesuai.

Hal ini terjadi sebab kurangnya model pembelajaran mengenai pencak silat yang dapat diadopsi oleh pendidik dalam penyampaian materi saat pembelajaran berlangsung. Sehingga penyampaian yang diterima oleh peserta didik tidak dapat menggugah minatnya dalam penerapan pembelajaran yang berlangsung. Dengan hal ini mengharuskan membuat model yang lebih bervariasi untuk diterapkan.

Selain pembelajaran yang kurang bervariasi, kurangnya sarana dan prasarana yang ada menyebabkan penyampaian materi gerak dasar lokomotor dan manipulatif kurang maksimal dalam penerapannya. Sehingga penyampaian materi hanya sekedar penyampaian teori. Peserta didik kurang tertarik dalam memahami jika materi praktek hanya dilakukan sekilas. Sedangkan dalam pencak silat memiliki banyak teknik dasar. Salah satunya dalam teknik tendangan terdapat beberapa teknik dasar, diantaranya tendangan lurus depan, tendangan sabit dan tendangan T.

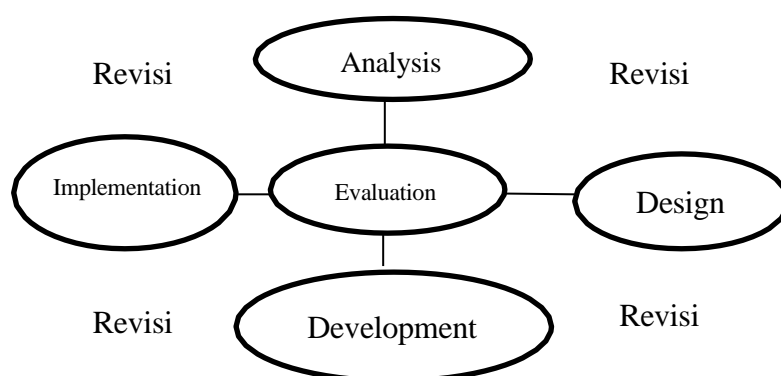
Selain pembelajaran yang kurang menarik minat peserta didik fasilitas yang ada menjadi salah satu hambatan dalam meningkatkan antusias peserta didik dan salah satu terpenuhinya tujuan pembelajaran. Jika tidak memodifikasi alat peraga, maka siswa akan merasa kesulitan dalam memahami bagaimana lintasan tendangan yang tepat, perkenaan bagian kaki pada sasaran dan sasaran yang dituju dalam melakukan tendangan.

Berdasarkan permasalahan di atas dapat diantisipasi dalam peningkatan antusias dan semangat pada pembelajaran model pembelajaran yang lebih bervariasi. Peneliti berencana mengembangkan 15 model dengan 9 berkelompok dan 6 individu yang akan disatukan berupa naskah, dengan hal ini dapat menambah semangat peserta didik pelaksanaan kegiatan belajar, mempermudah memahami tujuan pembelajaran dan meningkatkan perkembangan pada pertumbuhan. Peneliti ingin melaksanakan

penelitian pada satuan pendidikan tingkat sekolah dasar yang berjudul “Model Pembelajaran Gerak Dasar Lokomotor Dan Manipulatif Pada Tendangan Pencak Silat Tingkat Sekolah Dasar”.

B. Metode Penelitian

ADDIE ialah singkatan dari *Analysis, Design, Development or Produk, Implementation or Delivery and Evaluasi* (Sugiyono, 2019) dalam model pengembangan ini siswa merupakan pusat pembelajaran dan menginovasi pembelajaran yang diterapkan dapat menginspirasi siswa. Berikut tahapan dalam model ADDIE:



Sumber: (Sugiyono, 2019)

Tahap awal dalam model ADDIE ialah analisis, pada tahap ini meliputi mengidentifikasi penyebab terjadinya sebuah permasalahan dan penyusunan program penelitian yang akan dilakukan. Tahap ke dua yaitu *Design*, tahap ini melakukan verifikasi tujuan dan metode yang akan dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan penelitian. Tahap ke tiga yaitu *development*, mengembangkan dan memvalidasi sumber belajar yang dibutuhkan dalam mencapai tujuan penelitian yang dilakukan. Serta melakukan uji coba produk yang sudah dibuat. Tahap ke empat yaitu *implement* mempersiapkan lingkungan belajar dengan melibatkan siswa dan guru. Tahapan terakhir yaitu evaluasi, melakukan evaluasi dari produk yang telah diterapkan dan menentukan kriteria apa saja yang harus dievaluasi.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Rancangan Pengembangan

Peneliti melaksanakan penelitian dengan mengacu pada prosedur penelitian dan pengembangan model ADDIE dengan tahapan: *Analyze* yaitu mengidentifikasi dan

mengumpulkan informasi dengan menganalisis kebutuhan dan review literature terkait penelitian pengembangan yang akan dilakukan, sehingga ditarik kesimpulan kebutuhan apa yang diperlukan dalam proses mengembangkan model. *Design* merencanakan terhadap produk yang dibutuhkan, maupun yang perlu dikembangkan guna memecahkan permasalahan. Serta menentukan metode maupun strategi dalam penelitian. *Develop* Mengembangkan produk dan memvalidasi sumber belajar serta mengembangkan materi dan strategi pendukung yang dibutuhkan. *Implement* Menerapkan isi produk yang dikembangkan pada tahap develop dengan melibatkan guru dan siswa dalam lingkungan belajar. *Evaluation* Tahapan evaluasi melihat kualitas produk yang dihasilkan dalam proses penerapan pembelajaran sebelum atau setelah penerapan model yang dikembangkan.

Teknik Pengumpulan Data

Penelitian dilakukan berdasarkan permasalahan, dari hal ini peneliti dapat mengkaji literature serta mengumpulkan informasi terkait permasalahan yang ada. Sehingga peneliti dapat merancang produk akhir dalam penelitiannya. Tahap selanjutnya produk yang telah dibuat harus melalui tahap validasi yang dilakukan oleh para ahli dibidangnya. Pada tahap validasi didapat masukan dan saran yang dapat diterapkan dalam produk yang peneliti hasilkan. Setelah melakukan revisi terhadap produk yang telah divalidasi, dapat diuji cobakan secara terbatas. Menurut (Sugiyono, 2019) pengujian dengan cara campuran eksperimen dan pengamatan. Dengan melakukan uji coba terbatas didapat data yang terlihat lemah pada produk penelitian sehingga dilakukan revisi kembali untuk meningkatkan kualitas produk akhir penelitian. Setelah melakukan perbaikan terhadap produk, maka dilaksanakan uji skala besar serta melakukan wawancara, meminta pendapat praktisi dan peserta didik. Setelah didapat data dilakukan revisi produk kembali lalu diuji cobakan kembali menggunakan metode kombinasi observasi kuesioner, wawancara dan eksperimen. Jika data yang didapat masih terlihat kelemahannya, maka dilakukan revisi kembali sekaligus tahap final.

Teknik Analisis Data Penelitian yang dilakukan mengadopsi analisis skala likert berupa angket yang dapat untu mengukur persepsi dan sikap perorangan atau kelompok tertentu (Sugiyono, 2019). Data yang dihasilkan dari penyebaran angket terhadap peserta didik dan validator ahli digunakan sebagai acuan dalam penilaian produk layak atau tidak digunakan.

$$\text{Nilai Kelayakan (NK)} = \frac{\text{nilai skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

$$\text{Jumlah nilai skor maksimal} = \text{jumlah pertanyaan} \times \text{skor maksimal butir soal}$$

Menggunakan nilai presentase (Riduwan, 2017)

Angka 0%-20%	Sangat Lemah
Angka 21%-40%	Lemah
Angka 41%-60%	Cukup
Angka 61%-80%	Kuat
Angka 81%-100%	Sangat Kuat

Rancangan sistem pengendalian manajemen pendidikan telah ditentukan bahwa kalau hasil penilaian lebih dari 75, maka rancangan produk teruji sehingga dapat dilanjutkan (Sugiyono, 2019)

D. Kesimpulan

Penelitian dan pengembangan (R&D) model pembelajaran pencak silat menggunakan pendekatan ADDIE dapat diterapkan dan menghasilkan produk yang terstruktur, efektif, dan menyesuaikan terhadap karakter peserta didik tingkat sekolah dasar. Hasil analisis kebutuhan menunjukkan bahwa pembelajaran pencak silat di tingkat sekolah dasar memerlukan pendekatan yang menyenangkan, komunikatif, serta sesuai dengan perkembangan fisik dan kognitif anak. Pada tahap desain dan pengembangan, model ini berhasil memformulasikan perangkat pembelajaran berupa RPP, media ajar, dan panduan pelatihan yang sesuai dengan standar kurikulum serta nilai-nilai pencak silat, seperti sportivitas dan kedisiplinan. Implementasi model ADDIE di kelas memberikan dampak positif terhadap antusiasme, partisipasi, dan peningkatan keterampilan gerak dasar pencak silat pada siswa. Evaluasi dari ahli materi, guru, serta peserta didik. Dengan hal ini, model pembelajaran ADDIE bisa dijadikan alternatif inovatif dalam menyusun strategi pengajaran pencak silat yang lebih sistematis, interaktif, dan berorientasi pada pengembangan karakter serta kemampuan motorik dasar siswa Sekolah Dasar.

E. Ucapan Terima Kasih

Alhamdulillah, dengan rahmat Allah SWT sehingga penyusunan artikel dapat selesai dengan baik. Ucapan terimakasih peneliti haturkan pada semua pihak meliputi dosen

pembimbing, dan kepala sekolah SDN 01 Terpadu Karang Kemiri telah memberikan kesempatan dalam penelitian, serta dukungan dan bimbingan bapak ibu guru dalam memberi inspirasi dan bantuan selama proses penelitian sampai penyusunan artikel ini.

Referensi

- Anggraini, N., & Julianur. (2023). Survei Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor Dan Manipulatif Pada Siswa Sekolah D. *Jepen: Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 1, 61. <https://jepen.pgri-kaltim.id/index.php/jepenpgri/index>
- Bahtiar Hari Hardovi, Rizki Apriliyanto, & Ahmad Bahriyanto. (2022). Pengaruh Latihan Standing Jump Dan Interval Sprint Terhadap Peningkatan Kekuatan Dan Kecepatan Tendangan "T" Pencak Silat Al-Ikhwan Jember. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 7(2), 192-198. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i2.2118>
- Diana, F., Sukendro, & Oktadinata, A. (2020). Panduan Pencak Silat Seni Tunggal. In *Salim Media Indonesia* (Vol. 6, Nomor 11).
- Fadia, S., & Fitri, N. (2021). *Problematika Kualitas Pendidikan Di Indonesia*. 5, 1617-1620.
- Fajarwati, A., & Arini, I. (2023). Model Pembelajaran Berbasis Lokomotor Dalam Peningkatan Keterampilan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun. *Journal Of Education Research*, 4(1), 317-324. <https://doi.org/10.37985/jer.v4i1.162>
- Imani, R. A., Muslihin, H. Y., & Elan, E. (2020). Permainan Bola Terhadap Perkembangan Gerak Manipulatif Anak Usia 4-5 Tahun. *Jurnal Paud Agapedia*, 4(2), 273-284. <https://doi.org/10.17509/jpa.v4i2.30446>
- Lanos, M. E. C., Lestari, H., Mahendra, A., Sari, P. S., Putri, S. A. R., Handayani, W., & Manullang, J. G. (2023). Pelatihan Pembuatan Modul Ajar Pembelajaran Berdiferensiasi Pada Guru Sman 1 Ss Iii Dan Sma Yp Yaqli Oku Timur. *Wahana Dedikasi: Jurnal Pkm Ilmu Kependidikan*, 6(1), 228-232.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.
- Syafrin, Y., Kamal, M., Husni, A., & Bukittinggi, N. I. (2023). *Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*. 2(1), 72-77.
- Syafruddin, M. A., Jahrir, A. S., Yusuf, A., Makassar, U. N., & Makassar, U. N. (2022). *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan The Role Of Physical Education And Sports In Forming Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*. 10.
- Syifa Deeva Alif Pratama, A. R. D. C. (2021). *Unnes Journal Of Sport Sciences Analisis Gerak Tendangan T Pencak Silat Pada Atlet Perguruan Tapak Suci Mijen Semarang*. 5(2), 92- 100.
- Thatha Alhamid, B. A. (2020). *Resume Instrumen Pengumpulan Data*. 6.
- Waruwu, M. (2024). Metode Penelitian Dan Pengembangan (R&D): Konsep, Jenis, Tahapan Dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(2), 1220-1230. <https://doi.org/10.29303/jipp.v9i2.2141>

Wicaksono, Totok Sardianto, & Dimas Duta Putra Utama. (2020). Pengaruh Latihan Pencak Silat Menggunakan Beban Dempel Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Pesilat Di Padepokan Psht Cabang Lampung Barat. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(2), 47-52.
<https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i2.958>