

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TENDANGAN SABIT BERBASIS VIDEO DALAM PENCAK SILAT PADA SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT MAN 1 BANDAR LAMPUNG

Heru Sulistianta¹, Fikri Alfakih Hata², Muhammad Fajril Rifaldo³,
Joan Siswoyo⁴

^{1,2,3,4}Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Lampung

heru.sulistianta@fkip.unila.ac.id¹, fikrihata1806@gmail.com²,
mfajrilrifaldo@fkip.unila.ac.id³, joan.siswoyo@fkip.unila.ac.id⁴

ABSTRACT

This study aims to develop a video-based crescent kick training model for students in the pencak silat extracurricular program at MAN 1 Bandar Lampung and to determine the feasibility of the product. The research used the ADDIE development model consisting of analysis, design, development, implementation, and evaluation stages. The study was conducted at MAN 1 Bandar Lampung, using interviews, observations, and questionnaires for data collection. Interviews and observations identified problems, while questionnaires were used to assess product feasibility. The result is an e-learning instructional material based on Google Sites for pencak silat learning. The product was considered feasible based on validation by material experts (85%), language experts (82.5%), media experts (87.5%), physical education teachers (100%), small-scale trials (96%), and large-scale trials (97%). Revisions included adding learning objectives at the beginning of the video. Overall, the product is categorized as highly feasible and suitable for use in pencak silat extracurricular training at MAN 1 Bandar Lampung.

Keywords: training model, video, development, pencak silat.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model latihan tendangan sabit berbasis video pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di MAN 1 Bandar Lampung serta mengetahui kelayakan produk yang dihasilkan. Metode yang digunakan adalah penelitian dan pengembangan (R&D) dengan model ADDIE yang meliputi tahap analisis, desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi. Penelitian dilaksanakan di MAN 1 Bandar Lampung dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara, observasi, dan angket. Wawancara dan observasi digunakan untuk mengidentifikasi permasalahan, sedangkan angket digunakan untuk uji kelayakan produk. Hasil penelitian berupa bahan ajar e-learning berbasis Google Sites pada materi pencak silat. Produk dinilai layak berdasarkan validasi ahli materi (85%), ahli bahasa (82,5%), ahli media (87,5%), pendidik PJOK (100%), uji coba kelompok kecil (96%), dan kelompok besar (97%). Revisi dilakukan dengan menambahkan tujuan pembelajaran di awal video. Secara keseluruhan, produk termasuk dalam kategori sangat layak dan dapat digunakan sebagai model latihan siswa ekstrakurikuler pencak silat di MAN 1 Bandar Lampung.

Kata Kunci: model latihan, video, pengembangan, pencak silat.

A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan instrumen strategis dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas, tidak hanya dari aspek kognitif tetapi juga afektif dan psikomotorik. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 menegaskan bahwa pendidikan bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh, mencakup kekuatan spiritual, pengendalian diri, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dalam kehidupan bermasyarakat (Wardani & Faridah, 2021). Dalam kerangka tersebut, pendidikan jasmani dan olahraga memiliki posisi penting karena berkontribusi langsung terhadap perkembangan fisik, mental, dan sosial peserta didik (Giriwijoyo & Sidik, 2021; Wijayanto, 2024).

Olahraga sebagai aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis dan terencana tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga sebagai sarana pendidikan karakter dan pengembangan keterampilan hidup (life skills). Keterlibatan peserta didik dalam kegiatan olahraga, khususnya melalui program ekstrakurikuler, terbukti memiliki kontribusi positif terhadap

peningkatan motivasi belajar, kedisiplinan, serta kemampuan sosial (Muftia et al., 2025). Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler olahraga juga menjadi wadah pembinaan prestasi dan pengembangan bakat siswa secara lebih intensif dibandingkan pembelajaran formal di kelas.

Salah satu cabang olahraga yang memiliki nilai strategis dalam konteks pendidikan dan budaya adalah pencak silat. Pencak silat tidak hanya dipandang sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai warisan budaya bangsa yang mengandung nilai-nilai filosofis, etika, dan karakter (Nuryastuti & Upara, 2023). Pengakuan pencak silat sebagai Warisan Budaya Takbenda oleh UNESCO semakin menegaskan pentingnya pelestarian dan pengembangannya melalui jalur pendidikan formal maupun nonformal. Dalam praktiknya, pencak silat mencakup berbagai teknik dasar seperti pukulan, tangkisan, kuda-kuda, dan tendangan yang memerlukan penguasaan keterampilan motorik yang kompleks (Ari, 2022).

Teknik tendangan merupakan salah satu komponen kunci dalam pencak silat karena memiliki kontribusi

signifikan dalam perolehan poin pada pertandingan. Tendangan sabit, sebagai salah satu variasi teknik tendangan, memiliki karakteristik gerakan melingkar dengan kecepatan dan jangkauan yang tinggi, sehingga efektif dalam menyerang sasaran (Nuryastuti & Upara, 2023). Secara biomekanika, pelaksanaan tendangan sabit memerlukan koordinasi antarsegmen tubuh, kekuatan otot tungkai, keseimbangan, serta timing yang tepat agar menghasilkan gerakan yang efisien dan akurat. Oleh karena itu, penguasaan teknik ini tidak hanya bergantung pada latihan berulang, tetapi juga pada kualitas model latihan yang digunakan.

Dalam perspektif ilmu kepelatihan olahraga, pencapaian performa teknik dipengaruhi oleh integrasi beberapa komponen utama, yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental (Ari, 2022). Komponen fisik seperti kekuatan, kecepatan, dan kelincahan memiliki peran dominan dalam menunjang efektivitas tendangan (Muftia et al., 2025). Namun demikian, pendekatan latihan yang digunakan juga menjadi faktor penentu keberhasilan pembelajaran keterampilan motorik. Model latihan yang monoton, kurang variatif, dan

tidak berbasis media dapat menurunkan motivasi belajar serta menghambat pemahaman teknik secara optimal.

Hasil observasi di MAN 1 Bandar Lampung menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan tendangan sabit masih belum optimal. Permasalahan yang ditemukan meliputi rendahnya kekuatan dan kecepatan tendangan, kurangnya ketepatan teknik, serta minimnya variasi latihan yang diberikan. Selain itu, proses latihan masih didominasi oleh metode konvensional yang berpusat pada pelatih (teacher-centered), sehingga siswa kurang memiliki kesempatan untuk belajar secara mandiri dan reflektif. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan akan inovasi model latihan yang lebih efektif, menarik, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik masa kini.

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi membuka peluang besar dalam inovasi pembelajaran olahraga, salah satunya melalui penggunaan media video. Media video memiliki keunggulan dalam menyajikan informasi secara visual dan dinamis, sehingga memudahkan siswa dalam memahami gerakan teknik secara

lebih jelas dan detail. Penggunaan video dalam pembelajaran keterampilan motorik juga memungkinkan siswa untuk belajar secara mandiri, mengulang materi, serta melakukan evaluasi diri terhadap gerakan yang dilakukan. Dengan demikian, integrasi media video dalam model latihan berpotensi meningkatkan efektivitas pembelajaran teknik olahraga.

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengembangkan model latihan dalam pencak silat, seperti pengembangan model latihan teknik sapuan rebah depan oleh Kusuma dkk. (2024) dan model teknik tendangan lurus oleh ODE (2020). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa model latihan yang sistematis dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar siswa. Namun demikian, penelitian-penelitian tersebut masih terbatas pada pengembangan model latihan berbasis gerakan tanpa mengintegrasikan media digital secara optimal. Selain itu, penelitian yang secara khusus mengembangkan model latihan tendangan sabit berbasis video dalam konteks ekstrakurikuler sekolah masih sangat terbatas.

Berdasarkan kajian literatur dan temuan empiris tersebut, terdapat dua bentuk kesenjangan yang menjadi dasar penelitian ini. Pertama, kesenjangan penelitian (research gap), yaitu belum adanya pengembangan model latihan tendangan sabit yang terintegrasi dengan media video secara sistematis dan aplikatif. Kedua, kesenjangan praktis (practical gap), yaitu belum tersedianya model latihan inovatif berbasis teknologi yang dapat digunakan secara efektif dalam kegiatan ekstrakurikuler pencak silat. Oleh karena itu, kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada pengembangan model latihan tendangan sabit berbasis video yang dirancang secara sistematis, interaktif, dan adaptif terhadap kebutuhan siswa, sehingga dapat digunakan baik dalam pembelajaran terstruktur maupun latihan mandiri.

Berdasarkan uraian tersebut, permasalahan penelitian ini adalah bagaimana mengembangkan dan menguji kelayakan model latihan tendangan sabit berbasis video pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di MAN 1 Bandar Lampung. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan model latihan

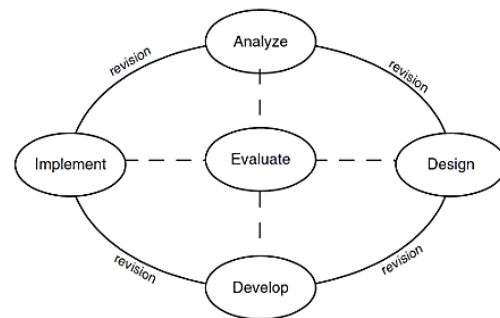
tendangan sabit berbasis video yang layak digunakan serta mendeskripsikan tingkat kelayakan produk sebagai inovasi dalam pembelajaran dan latihan pencak silat di lingkungan sekolah.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode Research and Development (R&D) yang bertujuan untuk menghasilkan produk berupa model latihan tendangan sabit berbasis video dalam pencak silat. Metode R&D merupakan metode penelitian yang berorientasi pada pengembangan produk berdasarkan kebutuhan nyata di lapangan serta menguji kelayakan dan keefektifan produk tersebut (Rahayu, 2025). Selain itu, penelitian pengembangan juga bertujuan untuk menghasilkan desain pembelajaran yang inovatif dan meningkatkan kualitas proses belajar (Sulistianta, 2020).

Model pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah model ADDIE yang dikembangkan oleh Branch (2009), yang terdiri atas lima tahapan, yaitu analysis, design, development, implementation, dan evaluation. Model ini dipilih karena memiliki prosedur yang sistematis,

terstruktur, serta fleksibel dalam pengembangan produk pembelajaran sehingga dapat menghasilkan produk yang efektif dan sesuai kebutuhan pengguna. Berikut merupakan tahapan model ADDIE dalam penelitian ini:



Gambar 1 Tahapan Model ADDIE

Sumber: Branch (2009)

Tahap analysis dilakukan untuk mengidentifikasi kebutuhan dan permasalahan yang terjadi dalam proses latihan pencak silat, khususnya pada teknik tendangan sabit. Analisis dilakukan melalui observasi dan wawancara untuk mengetahui kondisi awal serta kebutuhan siswa terhadap model latihan yang lebih efektif.

Tahap design merupakan tahap perancangan produk yang meliputi penyusunan materi, desain video, serta skenario latihan tendangan sabit. Produk dirancang dalam beberapa variasi latihan, seperti tendangan dari posisi depan,

belakang, maju, mundur, dan samping, yang disesuaikan dengan karakteristik siswa.

Tahap development dilakukan dengan mengembangkan produk berupa video model latihan berdasarkan rancangan yang telah dibuat. Produk kemudian divalidasi oleh ahli materi, ahli media, ahli bahasa, dan pendidik PJOK untuk mengetahui tingkat kelayakan serta memperoleh saran perbaikan.

Tahap implementation dilakukan melalui uji coba produk kepada siswa ekstrakurikuler pencak silat dalam skala kecil dan skala besar. Tahap ini bertujuan untuk mengetahui respon siswa serta tingkat kemenarikan dan kemudahan penggunaan produk.

Tahap evaluation merupakan tahap akhir yang bertujuan untuk melakukan evaluasi dan revisi produk berdasarkan hasil validasi dan uji coba, sehingga diperoleh produk yang layak dan siap digunakan dalam proses latihan.

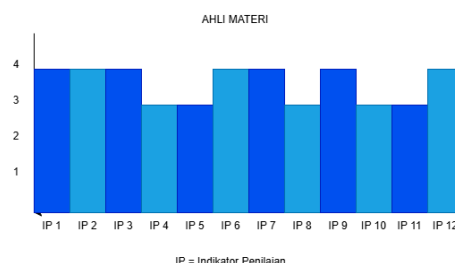
Penelitian ini dilaksanakan di MAN 1 Bandar Lampung dengan subjek penelitian yaitu siswa ekstrakurikuler pencak silat. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara, observasi, dan angket. Instrumen penelitian menggunakan

angket skala Likert untuk menilai kelayakan produk dari aspek materi, bahasa, media, dan respon siswa. Skala Likert digunakan untuk mengukur tingkat persetujuan responden terhadap suatu pernyataan secara sistematis (Taherdoost, 2022). Data dianalisis menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dalam bentuk persentase untuk menentukan kategori kelayakan produk.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

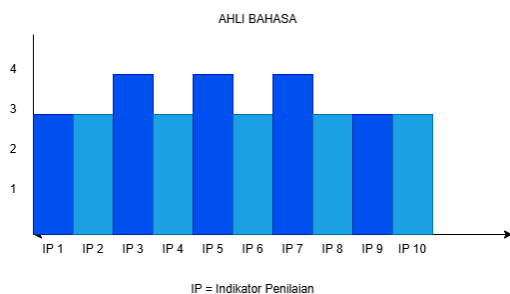
1. Hasil Penelitian

Penelitian ini menghasilkan produk berupa model latihan tendangan sabit berbasis video yang dikembangkan melalui tahapan ADDIE, yaitu analysis, design, development, implementation, dan evaluation. Produk yang dihasilkan berupa video pembelajaran yang dapat diakses secara fleksibel oleh siswa. Pada tahap validasi produk, peneliti melakukan validasi dengan ahli materi, ahli bahasa, ahli media dan pendidik bahasa.



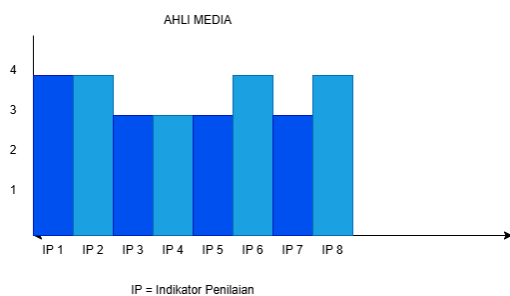
Gambar 2 Diagram Hasil Validasi Ahli Materi

Berdasarkan hasil validasi ahli materi, diperoleh persentase kelayakan sebesar 85% dengan kategori sangat layak. Penilaian ini mencakup aspek kelayakan isi, penyajian, dan kegrafikan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa materi dalam video sudah sesuai dengan tujuan pembelajaran, mudah dipahami, dan sistematis.



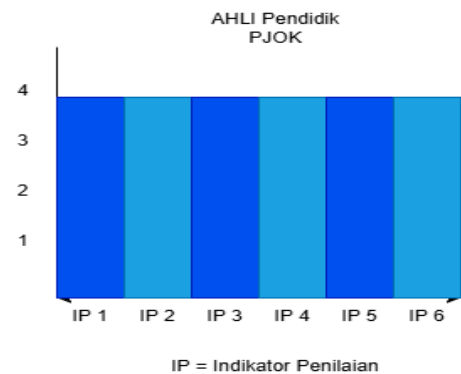
Gambar 3 Diagram Hasil Validasi Ahli Bahasa

Hasil validasi oleh ahli bahasa menunjukkan persentase sebesar 82,5% dengan kategori sangat layak. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan bahasa dalam video sudah komunikatif, mudah dipahami oleh siswa, serta sesuai dengan kaidah kebahasaan.



Gambar 4 Diagram Hasil Validasi Ahli Media

Hasil validasi ahli media memperoleh persentase sebesar 87,5% dengan kategori sangat layak. Penilaian ini meliputi aspek tampilan visual, audio, serta kemudahan penggunaan media. Video dinilai menarik, komunikatif, dan dapat digunakan dengan baik oleh siswa maupun guru.

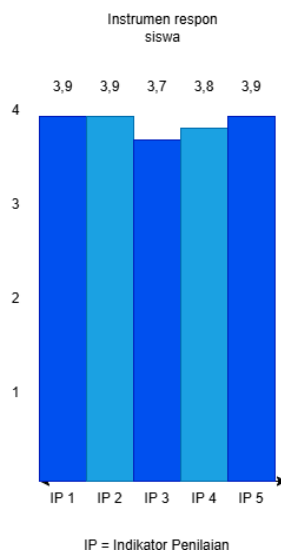


Gambar 5 Diagram Hasil Validasi Pendidik PJOK

Hasil validasi oleh pendidik PJOK menunjukkan persentase sebesar 100% dengan kategori sangat layak. Hal ini menunjukkan bahwa model latihan yang dikembangkan sangat sesuai dengan kebutuhan pembelajaran dan dapat membantu guru dalam menyampaikan materi secara efektif.

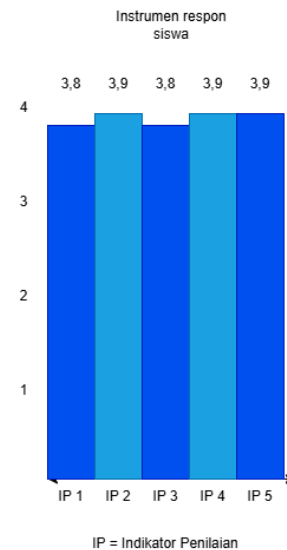
Setelah tahap pengembangan yaitu tahap implementasi atau tahap uji coba di lapangan terkait produk video model latihan tendangan sabit

yang dikembangkan. Implementasi ini dilakukan untuk mengetahui respon peserta didik terhadap produk yang dikembangkan. Hasil dari pengujian ini digunakan dalam evaluasi produk sehingga peneliti dapat mengetahui perkembangan peserta didik dalam menguasai tendangan sabit. Tahap uji coba pada penelitian ini dilakukan dua kali, yaitu uji coba skala kecil dan uji coba skala besar.



Gambar 6 Diagram Hasil Uji Coba Skala Kecil

Hasil uji coba skala kecil yang melibatkan 10 siswa menunjukkan persentase sebesar 96% dengan kategori sangat layak. Siswa menyatakan bahwa video mudah dipahami, menarik, serta membantu dalam mempelajari teknik tendangan sabit.



Gambar 7 Diagram Hasil Uji Coba Skala Besar

Hasil uji coba skala besar yang melibatkan 30 siswa menunjukkan persentase sebesar 97% dengan kategori sangat layak. Hal ini menunjukkan bahwa produk yang dikembangkan memiliki tingkat penerimaan yang sangat baik dan efektif digunakan dalam pembelajaran.

2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan tendangan sabit berbasis video yang dikembangkan memiliki tingkat kelayakan yang sangat tinggi berdasarkan validasi para ahli serta uji coba kepada peserta didik. Temuan ini mengindikasikan bahwa integrasi media video dalam pembelajaran keterampilan olahraga mampu

meningkatkan kualitas proses latihan, baik dari aspek pemahaman teknik maupun motivasi belajar siswa.

Secara teoritis, hasil ini dapat dijelaskan melalui Social Cognitive Theory yang dikemukakan oleh Bandura, yang menekankan bahwa pembelajaran terjadi melalui proses observasi (observational learning). Dalam konteks penelitian ini, video model latihan memungkinkan siswa untuk mengamati gerakan tendangan sabit secara berulang, sehingga membantu proses internalisasi gerakan dan meningkatkan ketepatan teknik. Hal ini sejalan dengan konsep modeling dalam pembelajaran motorik, di mana demonstrasi visual berperan penting dalam meningkatkan keterampilan gerak.

Selain itu, penggunaan media video juga sejalan dengan teori Cultural Historical Activity Theory (CHAT) yang dikemukakan oleh Kozulin (2003), yang menyatakan bahwa alat bantu (tools) seperti media digital dapat memediasi proses belajar. Video sebagai media pembelajaran berfungsi sebagai alat yang menghubungkan siswa dengan materi, sehingga pembelajaran menjadi lebih kontekstual, interaktif, dan mudah dipahami.

Dari hasil validasi ahli, diperoleh bahwa aspek materi, bahasa, dan media berada pada kategori sangat layak. Hal ini menunjukkan bahwa produk yang dikembangkan telah memenuhi standar kualitas pembelajaran. Tingginya penilaian pada aspek materi menunjukkan bahwa konten yang disajikan telah sesuai dengan tujuan pembelajaran dan kebutuhan siswa. Sementara itu, aspek media yang memperoleh nilai tinggi menunjukkan bahwa desain visual dan audio dalam video mampu meningkatkan daya tarik dan efektivitas pembelajaran.

Hasil uji coba pada peserta didik juga memperkuat temuan tersebut. Persentase yang tinggi pada uji coba skala kecil dan besar menunjukkan bahwa siswa memberikan respon positif terhadap penggunaan video sebagai media latihan. Hal ini menunjukkan bahwa media video tidak hanya efektif dalam meningkatkan pemahaman teknik, tetapi juga mampu meningkatkan motivasi belajar siswa. Dalam pembelajaran olahraga, motivasi merupakan faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan latihan dan pencapaian keterampilan (Ari, 2022).

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pengembangan model latihan dalam pencak silat dapat meningkatkan keterampilan teknik siswa. Namun, penelitian ini memiliki keunggulan (novelty) karena mengintegrasikan model latihan dengan media video berbasis digital, sehingga memungkinkan siswa untuk belajar secara mandiri di luar waktu latihan. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada pengembangan model latihan, tetapi juga pada inovasi pembelajaran berbasis teknologi dalam olahraga.

Secara praktis, penggunaan video model latihan memberikan fleksibilitas bagi siswa dalam belajar, karena dapat diakses kapan saja dan di mana saja. Hal ini sangat relevan dengan karakteristik generasi saat ini yang akrab dengan teknologi digital. Selain itu, video juga membantu pelatih dalam menyampaikan materi secara lebih sistematis dan efisien, sehingga proses latihan menjadi lebih terstruktur.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model latihan tendangan sabit berbasis video yang dikembangkan dalam penelitian ini

tidak hanya layak secara teoritis dan empiris, tetapi juga efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran pencak silat. Integrasi teknologi dalam model latihan menjadi solusi inovatif untuk mengatasi keterbatasan metode pembelajaran konvensional serta meningkatkan keterampilan siswa secara optimal.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menghasilkan model latihan tendangan sabit berbasis video melalui tahapan ADDIE yang dinyatakan sangat layak berdasarkan penilaian ahli dan respon peserta didik. Model latihan ini mampu membantu siswa memahami dan mempraktikkan teknik tendangan sabit secara lebih efektif serta mendukung pembelajaran yang fleksibel dan mandiri.

Model latihan berbasis video dapat dimanfaatkan oleh pelatih dan pendidik sebagai media pembelajaran pencak silat. Penelitian selanjutnya disarankan mengembangkan model serupa pada materi lain serta menguji efektivitasnya terhadap peningkatan keterampilan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ari, F. (2022). Pengembangan media latihan pencak silat pada kategori tanding. *Sport Science and Education Journal*, 3(2). <https://doi.org/10.33365/ssej.v3i2.2221>
- Branch, R. M. (2021). *Instructional design: The ADDIE approach*. Springer.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2021). *Ilmu kesehatan olahraga*. Remaja Rosdakarya.
- Kozulin, A. (2003). *Psychological tools and mediated learning*. Cambridge University Press.
- Kusuma, I. A., Jasmani, J., Wibowo, R. A. T., Yulianto, P. F., Suwanto, W., & Iwandana, D. T. (2024). Analisis tendangan sabit pada siswa remaja pencak silat PSHT ranting Karangdowo Klaten tahun 2023. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 7(2), 418–426. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i2.8268>
- Muftia, N. F., Mukarromah, S. B., Dani, A. A., et al. (2025). Profil kondisi fisik atlet pencak silat PPLOP Jawa Tengah tahun 2025. *Sport-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2).
- Nuryastuti, T., & Upara, I. (2023). Survei kecepatan tendangan sabit pencak silat pada atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Maluku Utara. *Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(6), 736–748.
- ODE, S. W. L. A. (2020). Pengembangan model latihan tendangan sabit pencak silat. *Skripsi*. <https://repository.ung.ac.id/skripsi/show/832416017/pengembangan-model-latihan-tendangan-sabit-pencak-silat.html>
- Rahayu, A. (2025). Metode penelitian dan pengembangan (R&D): Pengertian, jenis, dan tahapan. *DIAJAR: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(3), 459–470. <https://doi.org/10.54259/diajar.v4i3.5092>
- Sulistianta, H. (2020). *Model pembelajaran lari jarak pendek berbasis permainan*. Graha Ilmu.
- Taherdoost, H. (2022). What is the best response scale for survey and questionnaire design: Review of different scales. *International Journal of Academic Research in Management*, 11(1), 1–10.
- Wardani, W., & Faridah, F. (2021). Pembentukan karakter siswa melalui budaya sekolah di sekolah dasar Islam. *Jurnal Administrasi, Kebijakan, dan Kepemimpinan Pendidikan (JAK2P)*, 2(2), 118. <https://doi.org/10.26858/jak2p.v2i2.10149>
- Wijayanto, A. (2024). Peran pendidikan jasmani dalam pembentukan karakter siswa.