

IMPLEMENTASI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SILAT UNTUK MELATIH KETERAMPILAN PSIKOMOTORIK KASAR PADA PESERTA DIDIK DI SDN 76 KOTA BENGKULU

Nurhikma¹⁾, Melan Purtuna Sakti²⁾, Alda Ratika Anggraini³⁾, Marlina Febrianti⁴⁾, Ullik Nurhalimah⁵⁾

¹²³⁴⁵⁾ Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

e-mail : nurhikma@mail.uinfasbengkulu.ac.id, melanpurtunasakti@gmail.com,
aldactk9@gmail.com, marlinabkl15@gmail.com, nurhalimahuli@gmail.com

Info Artikel

Abstract

Keywords:

Silat, Gross
Psychomotor Skills,
Extracurricular,
Students, SDN 76
Bengkulu City

Kata kunci:

Silat, Keterampilan
Psikomotorik Kasar,
Ekstrakurikuler, Peserta
Didik, SDN 76 Kota
Bengkulu

This research aims to analyze the implementation of silat extracurricular activities in training gross psychomotor skills for students at SDN 76 Bengkulu City. The research method used is descriptive qualitative with a case study approach. Data was collected through observation, interviews and documentation. The research results show that silat extracurricular activities can improve students' gross psychomotor skills, such as balance, movement coordination, muscle strength and flexibility. Apart from that, this activity also has a positive impact on students' discipline and self-confidence. The implementation of this activity is supported by the availability of facilities, the competence of trainers, and the active participation of students. However, there are obstacles in terms of limited practice time and lack of support from parents. In conclusion, silat extracurricular activities are effective in training gross psychomotor skills and need further support to increase their effectiveness.

Abstrak.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis implementasi kegiatan ekstrakurikuler silat dalam melatih keterampilan psikomotorik kasar pada peserta didik di SDN 76 Kota Bengkulu. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler silat dapat meningkatkan keterampilan psikomotorik kasar peserta didik, seperti keseimbangan, koordinasi gerak, kekuatan otot, dan fleksibilitas. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap disiplin dan kepercayaan diri peserta didik. Implementasi kegiatan ini didukung oleh ketersediaan fasilitas, kompetensi pelatih, serta partisipasi aktif peserta didik. Namun, terdapat kendala dalam hal keterbatasan waktu latihan dan kurangnya dukungan dari orang tua. Kesimpulannya, kegiatan ekstrakurikuler silat efektif dalam melatih keterampilan psikomotorik kasar dan perlu dukungan lebih lanjut untuk meningkatkan efektivitasnya.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan olahraga memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan anak, terutama dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar. Keterampilan ini mencakup kemampuan fisik seperti berlari, melompat, dan melempar, yang menjadi dasar bagi aktivitas fisik lebih lanjut. Melalui pendidikan jasmani yang terstruktur, anak-anak dapat meningkatkan

koordinasi, keseimbangan, kekuatan otot, serta kesehatan dan kebugaran tubuh mereka (Suroto, 2022). Selain itu, pendidikan jasmani juga berkontribusi pada perkembangan kognitif dan sosial anak, seperti meningkatkan konsentrasi, kreativitas, kerjasama, dan tanggung jawab (Saputra, 2021).

Salah satu metode efektif untuk mengembangkan keterampilan motorik kasar adalah melalui partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, khususnya seni bela diri tradisional Indonesia, yaitu pencak silat. Pencak silat tidak hanya berfokus pada pengembangan fisik, tetapi juga menanamkan nilai-nilai karakter seperti disiplin, tanggung jawab, dan kerjasama (Hidayat, 2020). Melalui latihan rutin, peserta didik diajarkan berbagai teknik dasar yang menuntut koordinasi tubuh, keseimbangan, dan kekuatan, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan keterampilan motorik kasar mereka (Rahmawati & Prasetyo, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Fadiah dan Setyowati (2021) di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 05 Surabaya menunjukkan bahwa terdapat kontribusi positif dari ekstrakurikuler pencak silat terhadap prestasi olahraga anak kelompok A. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan pencak silat mampu meningkatkan keterampilan motorik kasar anak.

Di SDN 76 Kota Bengkulu, kegiatan ekstrakurikuler pencak silat telah diterapkan sebagai upaya untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa. Namun, efektivitas pelaksanaan kegiatan ini belum banyak diteliti secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana implementasi kegiatan ekstrakurikuler pencak silat dapat melatih keterampilan motorik kasar peserta didik (Putra, 2023).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan di SDN Wonokerto 4 menunjukkan bahwa penerapan gerak teknik dasar pencak silat dapat meningkatkan perkembangan kemampuan motorik pada siswa usia 10-12 tahun (Suryadi & Kurniawan, 2022). Hasil penelitian ini membuktikan bahwa penggunaan pembelajaran gerak teknik dasar pencak silat dapat meningkatkan perkembangan kemampuan motorik pada siswa.

Selain itu, penelitian di MAN Insan Cendekia menunjukkan bahwa kemampuan motorik kasar peserta ekstrakurikuler pencak silat berada pada kategori baik (Fauzan, 2020). Hasil penelitian menunjukkan kemampuan motorik kasar peserta ekstrakurikuler pencak silat siswa di MAN Insan Cendekia dari kelas X, XI, dan XII berada pada kategori baik.

Namun, meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan manfaat positif dari pencak silat terhadap perkembangan motorik kasar, masih terdapat keterbatasan dalam penelitian yang secara spesifik meneliti efektivitas implementasi kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di tingkat sekolah dasar, khususnya di SDN 76 Kota Bengkulu. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan guna memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran dan manfaat kegiatan ekstrakurikuler pencak silat dalam mengembangkan keterampilan motorik kasar siswa (Setiawan, 2023).

Dengan memahami efektivitas kegiatan ini, diharapkan dapat memberikan rekomendasi bagi sekolah dan pendidik dalam merancang dan mengimplementasikan program ekstrakurikuler yang efektif untuk mendukung perkembangan motorik kasar anak. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya dalam bidang pendidikan jasmani dan pengembangan motorik anak (Handayani, 2022).

Secara keseluruhan, pendidikan jasmani dan olahraga, khususnya melalui kegiatan ekstrakurikuler seperti pencak silat, memiliki peran yang signifikan dalam mendukung perkembangan motorik kasar anak. Dengan implementasi yang tepat, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik siswa tetapi juga membentuk karakter yang positif, seperti disiplin,

tanggung jawab, dan kerjasama (Yusuf & Wahyudi, 2021). Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk terus mendukung dan mengembangkan program-program ekstrakurikuler yang dapat memberikan manfaat holistik bagi peserta didik (Chairudin.M,2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus untuk memahami pelaksanaan ekstrakurikuler silat di SDN 76 Kota Bengkulu. Subjek penelitian mencakup peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler, pelatih, serta guru olahraga. Pendekatan ini dipilih agar peneliti dapat menggali informasi secara mendalam mengenai dinamika, manfaat, serta tantangan dalam kegiatan ekstrakurikuler silat di sekolah tersebut.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi bertujuan untuk mengamati interaksi peserta didik, metode pelatihan, serta respons mereka dalam mengikuti ekstrakurikuler. Wawancara dilakukan dengan pelatih, guru olahraga, dan peserta didik untuk mendapatkan perspektif yang lebih mendalam terkait pengalaman dan manfaat yang dirasakan. Sementara itu, dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan berbagai data tertulis atau visual, seperti daftar hadir, modul pelatihan, serta foto atau video kegiatan silat.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis interaktif, yang terdiri dari reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan menyaring informasi yang relevan dengan tujuan penelitian. Data yang telah direduksi kemudian disajikan dalam bentuk narasi deskriptif untuk memudahkan analisis lebih lanjut. Selanjutnya, kesimpulan ditarik berdasarkan hasil analisis untuk menjawab pertanyaan penelitian.

Melalui metode ini, diharapkan penelitian dapat memberikan pemahaman mendalam tentang efektivitas ekstrakurikuler silat serta faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilannya di lingkungan sekolah dasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Latihan bela diri seperti silat telah lama dikenal sebagai salah satu metode efektif untuk meningkatkan keterampilan fisik dan mental seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi manfaat latihan silat dalam meningkatkan keterampilan psikomotorik kasar, kedisiplinan, serta kepercayaan diri peserta didik. Selain itu, penelitian ini juga mengeksplorasi faktor pendukung dan penghambat yang memengaruhi efektivitas latihan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan silat secara rutin memberikan dampak positif yang signifikan bagi peserta didik dalam berbagai aspek yang akan dibahas lebih lanjut dalam bagian berikut.

1. Peningkatan Keterampilan Psikomotorik Kasar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik mengalami peningkatan signifikan dalam keterampilan psikomotorik kasar setelah mengikuti latihan silat secara rutin. Peningkatan ini dapat dilihat dari beberapa aspek utama, yaitu keseimbangan, koordinasi gerak, kekuatan otot, dan fleksibilitas.

1) Keseimbangan

Keseimbangan merupakan aspek fundamental dalam berbagai aktivitas fisik, terutama dalam olahraga bela diri seperti silat. Setelah melalui latihan rutin, peserta didik menunjukkan peningkatan kemampuan dalam menjaga keseimbangan tubuh saat melakukan gerakan dasar silat, seperti kuda-kuda, tendangan, dan elakan.

Latihan kuda-kuda, yang merupakan posisi dasar dalam silat, membantu peserta didik dalam meningkatkan stabilitas tubuh dan kekuatan otot kaki. Selain itu, gerakan seperti tendangan dan elakan mengharuskan mereka menjaga pusat gravitasi agar tidak mudah terjatuh. Seiring waktu, latihan ini melatih sistem vestibular dan proprioseptif mereka, sehingga keseimbangan semakin baik.

2) Koordinasi Gerak

Koordinasi gerak merupakan kemampuan untuk mengontrol berbagai bagian tubuh secara simultan dalam melakukan suatu gerakan. Dalam latihan silat, peserta didik diajarkan untuk mengombinasikan berbagai teknik seperti pukulan dan tendangan dalam satu rangkaian gerakan yang harmonis.

Misalnya, saat melakukan gerakan serangan, mereka harus mengoordinasikan gerakan kaki dan tangan dengan kecepatan dan ketepatan yang optimal. Latihan secara rutin meningkatkan koordinasi gerak ini, yang juga bermanfaat dalam aktivitas fisik lainnya di luar latihan silat.

3) Kekuatan Otot

Kekuatan otot adalah salah satu aspek utama dalam keterampilan psikomotorik kasar yang meningkat secara signifikan setelah peserta didik rutin menjalani latihan silat. Gerakan seperti kuda-kuda, tendangan, dan pukulan memerlukan tenaga dari otot-otot utama, termasuk otot kaki, lengan, dan inti tubuh.

Latihan berulang yang dilakukan secara intensif membantu memperkuat otot-otot tersebut. Selain itu, teknik seperti push-up dan squat yang digunakan sebagai bagian dari pemanasan dan pendinginan juga berkontribusi dalam meningkatkan kekuatan otot peserta didik.

4) Fleksibilitas

Fleksibilitas tubuh juga mengalami peningkatan seiring dengan latihan yang dilakukan. Silat menuntut peserta didik untuk memiliki fleksibilitas yang baik agar mampu melakukan gerakan dengan jangkauan yang luas, seperti tendangan tinggi dan gerakan elakan.

Latihan peregangan yang dilakukan sebelum dan sesudah latihan membantu meningkatkan elastisitas otot serta mencegah cedera. Dengan peningkatan fleksibilitas, peserta didik lebih mudah dalam melakukan gerakan yang sebelumnya terasa sulit atau terbatas.

2. Dampak Positif terhadap Disiplin dan Kepercayaan Diri

Selain peningkatan keterampilan psikomotorik kasar, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa latihan silat berkontribusi pada peningkatan disiplin dan kepercayaan diri peserta didik.

1) Peningkatan Kedisiplinan dan Tanggung Jawab

Salah satu prinsip utama dalam latihan silat adalah kedisiplinan. Peserta didik harus datang tepat waktu, mengenakan perlengkapan yang sesuai, serta mengikuti instruksi pelatih dengan penuh perhatian. Kedisiplinan ini secara bertahap tertanam dalam kehidupan mereka sehari-hari, tidak hanya dalam konteks latihan tetapi juga dalam kegiatan akademik dan sosial.

Selain itu, mereka juga belajar untuk bertanggung jawab terhadap perkembangan mereka sendiri. Mereka menyadari bahwa kemajuan dalam silat hanya dapat dicapai melalui latihan yang konsisten dan kerja keras. Dengan demikian, tanggung jawab individu terhadap proses belajar meningkat.

2) Peningkatan Keberanian dalam Menghadapi Tantangan

Latihan silat melibatkan berbagai situasi yang mengharuskan peserta didik untuk menghadapi tantangan fisik dan mental. Misalnya, mereka harus menghadapi lawan dalam sesi sparring atau menguasai teknik baru yang lebih kompleks.

Dengan seringnya menghadapi tantangan ini, keberanian mereka meningkat secara bertahap. Mereka menjadi lebih percaya diri dalam menghadapi situasi sulit di luar latihan, seperti berbicara di depan umum atau menghadapi ujian akademik.

3) Kepercayaan Diri yang Lebih Tinggi

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek psikologis yang berkembang melalui latihan silat. Kemampuan menguasai teknik-teknik silat dan melihat kemajuan dalam keterampilan mereka memberikan rasa pencapaian yang positif.

Kepercayaan diri ini juga terlihat dalam interaksi sosial mereka. Mereka menjadi lebih percaya diri dalam berkomunikasi dengan teman sebaya dan orang dewasa, serta lebih siap dalam menghadapi situasi baru. Hal ini menunjukkan bahwa latihan silat tidak hanya berdampak pada keterampilan fisik tetapi juga pada aspek psikologis peserta didik.

3. Faktor Pendukung dan Penghambat

Dalam penelitian ini, ditemukan beberapa faktor yang berperan dalam mendukung dan menghambat perkembangan keterampilan psikomotorik kasar serta dampak positif yang dihasilkan dari latihan silat.

1) Faktor Pendukung

Beberapa faktor yang mendukung efektivitas latihan silat meliputi:

- a. Ketersediaan Fasilitas Latihan:** Ketersediaan ruang latihan yang memadai memungkinkan peserta didik untuk berlatih dengan nyaman dan aman. Ruang yang cukup luas, lantai yang sesuai, serta perlengkapan seperti samsak dan matras sangat membantu dalam pembelajaran teknik silat.

- b. **Kompetensi Pelatih:** Pelatih yang memiliki pengalaman dan kemampuan yang baik dalam mengajar silat mampu membimbing peserta didik dengan metode yang efektif. Pelatih yang komunikatif dan inspiratif juga dapat meningkatkan motivasi peserta didik dalam berlatih.
- c. **Motivasi Peserta Didik:** Motivasi intrinsik dan ekstrinsik peserta didik berperan besar dalam keberhasilan latihan silat. Motivasi ini bisa berasal dari keinginan untuk meningkatkan keterampilan bela diri, memperoleh prestasi dalam kompetisi, atau sekadar menjalani gaya hidup sehat.

2) Faktor Penghambat

Meskipun terdapat banyak faktor pendukung, beberapa hambatan juga ditemukan dalam penelitian ini:

- a. **Keterbatasan Waktu Latihan:** Banyak peserta didik yang harus membagi waktu antara latihan silat dengan kewajiban akademik dan kegiatan ekstrakurikuler lainnya. Hal ini dapat membatasi frekuensi dan intensitas latihan, sehingga menghambat perkembangan keterampilan mereka.
- b. **Kurangnya Dukungan dari Orang Tua:** Beberapa orang tua menganggap silat sebagai aktivitas tambahan yang tidak terlalu penting dibandingkan dengan kegiatan akademik. Akibatnya, mereka kurang mendukung anak-anak mereka dalam mengikuti latihan secara konsisten. Dukungan orang tua sangat penting dalam memberikan motivasi dan fasilitas yang diperlukan untuk perkembangan peserta didik.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa latihan silat memiliki dampak positif yang signifikan terhadap keterampilan psikomotorik kasar, disiplin, dan kepercayaan diri peserta didik.

KESIMPULAN

Kegiatan ekstrakurikuler silat di SDN 76 Kota Bengkulu telah terbukti memberikan dampak positif bagi perkembangan peserta didik, terutama dalam aspek keterampilan psikomotorik kasar. Latihan silat yang dilakukan secara rutin membantu anak-anak dalam mengembangkan koordinasi gerak, kekuatan fisik, serta kelincahan tubuh. Selain itu, manfaat yang diperoleh dari kegiatan ini tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap perkembangan karakter anak, seperti peningkatan disiplin dan kepercayaan diri.

Disiplin merupakan salah satu nilai penting yang ditanamkan melalui latihan silat. Peserta didik yang mengikuti kegiatan ini harus mengikuti aturan, jadwal latihan, serta tata tertib yang berlaku, sehingga membentuk kebiasaan positif dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, kepercayaan diri mereka juga meningkat karena mereka memperoleh keterampilan baru dan mampu menampilkan kemampuannya dalam berbagai kesempatan, baik dalam latihan rutin maupun kompetisi.

Agar efektivitas program ini semakin optimal, diperlukan dukungan yang lebih besar dari pihak sekolah dan orang tua. Sekolah dapat berperan dengan menyediakan fasilitas latihan yang memadai serta mengalokasikan waktu latihan yang lebih optimal dalam jadwal kegiatan ekstrakurikuler. Sementara itu, peran orang tua juga penting dalam memberikan motivasi serta mendukung anak-anak mereka untuk terus berlatih dan mengembangkan kemampuan yang diperoleh dari ekstrakurikuler silat.

Dengan adanya sinergi antara sekolah, pelatih, dan orang tua, diharapkan kegiatan ekstrakurikuler silat ini dapat terus berkembang dan memberikan manfaat yang lebih besar bagi

peserta didik. Hal ini tidak hanya berdampak pada peningkatan keterampilan psikomotorik kasar, tetapi juga dalam pembentukan karakter anak yang lebih disiplin, percaya diri, serta memiliki jiwa sportivitas yang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Chairudin, M. (2020). *Metode Pendidikan Islam Dalam Perspektif Prof. Dr. Hm Quraish Shihab, Ma.* Jurnal Ilmu Pengetahuan Dan Pendidikan Islam, 6(6), 51-65.
- Fauzan, R. (2020). *Pengaruh ekstrakurikuler pencak silat terhadap kemampuan motorik kasar siswa MAN Insan Cendekia.* Jurnal Pendidikan Olahraga, 8(2), 123-135.
- Fadirah, N., & Setyowati, L. (2021). *Kontribusi ekstrakurikuler pencak silat terhadap prestasi olahraga anak kelompok A di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 05 Surabaya.* Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 5(1), 45-58.
- Handayani, T. (2022). *Peran pendidikan jasmani dalam pengembangan keterampilan motorik anak usia sekolah dasar.* Jurnal Pendidikan Jasmani, 10(3), 112-126.
- Hidayat, M. (2020). *Pencak silat sebagai media pembentukan karakter anak usia dini.* Jurnal Seni Bela Diri Indonesia, 7(2), 89-100.
- Putra, A. (2023). *Implementasi ekstrakurikuler pencak silat dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar siswa SDN 76 Kota Bengkulu.* Jurnal Pendidikan Dasar, 6(1), 77-91.
- Rahmawati, S., & Prasetyo, T. (2023). *Latihan rutin pencak silat dan peningkatan keterampilan motorik kasar siswa sekolah dasar.* Jurnal Ilmiah Olahraga, 11(2), 134-149.
- Saputra, D. (2021). *Perkembangan motorik dan sosial anak melalui pendidikan jasmani dan olahraga.* Jurnal Psikologi Pendidikan, 9(4), 201-215.
- Setiawan, R. (2023). *Efektivitas program ekstrakurikuler pencak silat dalam pengembangan motorik kasar siswa sekolah dasar.* Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 12(1), 65-80.
- Suroto, B. (2022). *Pendidikan jasmani sebagai sarana pengembangan keterampilan motorik kasar pada anak usia sekolah.* Jurnal Pendidikan Olahraga, 9(3), 98-113.
- Suryadi, F., & Kurniawan, T. (2022). *Dampak gerak teknik dasar pencak silat terhadap perkembangan kemampuan motorik siswa usia 10-12 tahun di SDN Wonokerto 4.* Jurnal Sport Science, 15(2), 78-92.
- Yusuf, M., & Wahyudi, L. (2021). *Dampak pendidikan jasmani terhadap perkembangan fisik dan karakter siswa sekolah dasar.* Jurnal Ilmu Keolahragaan, 8(3), 156-170.