

BAB II LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 81A yang menjelaskan tentang penerapan Kurikulum 2013 dijelaskan bahwa ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan pendidikan yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kurikulum standar sebagai upaya pengembangan dan perluasan dari kegiatan kurikulum yang telah berjalan dan dilaksanakan di bawah bimbingan sekolah dengan tujuan untuk dapat menumbuhkan serta mengembangkan kepribadian, bakat, minat dan kemampuan dalam diri peserta didik yang lebih luas dari ketentuan yang telah dikembangkan oleh kurikulum.¹

Pengembangan diri bukan merupakan suatu mata pelajaran yang harus berdiri sendiri yang diasuh oleh guru pengampu. Pengembangan diri lebih bertujuan untuk dapat memberikan kesempatan kepada peserta didik dalam menumbuhkan serta meningkatkan potensi diri sesuai dengan kebutuhan, bakat dan minat dari setiap peserta didik tersebut, yang tentunya disesuaikan dengan kondisi serta kesiapan sekolah. Kegiatan pengembangan diri dapat difasilitasi oleh sekolah atau lembaga pendidikan lain dengan dibimbing oleh seorang konselor, guru atau tenaga kependidikan yang dilaksanakan dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler.²

Kegiatan ekstrakurikuler adalah program kegiatan kurikuler yang alokasi waktu dan tempatnya tidak ditetapkan dalam suatu ketentuan kurikulum. Artinya, kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kepeserta didikan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran standar yang bertujuan untuk membantu mengembangkan potensi peserta didik. Tetapi, pengertian ini tidak lantas memasukkan seluruh kegiatan pendidikan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran merupakan kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan peserta didik yang masih ada kaitannya dengan suatu mata pelajaran kurikulum, maka tidak termasuk dalam kategori ekstrakurikuler, meskipun dilakukan di luar jam sekolah.³

Kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan sebagai salah satu fasilitas dalam upaya pengembangan bakat, minat, kreatifitas serta

¹ Permendikbud Nomor 81A, "Permendikbud Nomor 81A Tahun 2013 Tentang Implementasi Kurikulum," *Permendikbud*, 2013.

² Sholeh Hidayat, *Pengembangan Kurikulum Baru* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013).

³ Jasman Jalil, *Pendidikan Karakter: Implementasi Oleh Guru, Kurikulum Dan Sumber Daya Pendidikan* (Sukabumi: Jejak, 2018).

kebutuhan anak yang berbeda-beda. Oleh karena itu, kegiatan ekstrakurikuler ini perlu disusun dan dirumuskan dengan baik serta dimasukkan dalam rencana kerja tahunan/kalender pendidikan satuan pendidikan. Namun, pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah hendaknya tidak sampai mengesampingkan kegiatan belajar mengajar di dalam kelas. Baik kegiatan pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler harus tetap mempunyai tujuan utama yang sama dan saling melengkapi dalam rangka meningkatkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor peserta didik.⁴

Secara umum ada dua jenis kegiatan ekstrakurikuler yaitu ekstrakurikuler wajib dan ekstrakurikuler pilihan. Ekstrakurikuler wajib adalah program ekstrakurikuler yang wajib diikuti oleh seluruh peserta didik, kecuali bagi peserta didik dengan kondisi tertentu yang tidak memungkinkan baginya untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tersebut. Ekstrakurikuler pilihan merupakan program ekstrakurikuler yang memberikan kebebasan terhadap peserta didik untuk dapat memilih kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai dengan kemauan, minat serta bakatnya masing-masing.⁵

Penyelenggaraan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah harus dilaksanakan sesuai dengan prinsip-prinsip yang telah ditetapkan dalam Permendikbud Nomor 81A yaitu:⁶

- 1) Bersifat individual, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler dikembangkan dengan mempertimbangkan potensi, bakat dan minat dari masing-masing peserta didik.
- 2) Bersifat pilihan, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler dikembangkan sesuai dengan minat dari peserta didik serta diikuti secara sukarela.
- 3) Keterlibatan aktif, yakni bahwa pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler harus diikuti oleh segenap peserta didik secara penuh.
- 4) Menyenangkan, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan menciptakan suasana yang menggembirakan bagi peserta didik yang mengikutinya.
- 5) Membangun etos kerja, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler dikembangkan dan diselenggarakan menggunakan prinsip membangun semangat peserta didik untuk selalu mampu berusaha dan bekerja dengan disiplin, rajin dan giat.
- 6) Kemanfaatan sosial, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dan dikembangkan dengan tetap memperhatikan kepentingan dari masyarakat sekitar.

⁴ Jalil.

⁵ Jalil.

⁶ Nomor 81A, "Permendikbud Nomor 81A Tahun 2013 Tentang Implementasi Kurikulum."

b. Tujuan Ekstrakurikuler

Pengembangan diri bertujuan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk dapat mengekspresikan dan mengembangkan potensi dirinya dengan maksimal sesuai dengan perkembangan dan tuntutan zaman serta dapat menjadi salah satu jawaban dari kebutuhan masyarakat atas setiap potensi dan bakat yang dimiliki oleh peserta didik ketika sudah berbaaur dengan masyarakat luas dan dapat memberikan kemanfaatan bagi sekitarnya.⁷

Tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan adalah:

- 1) Kegiatan ekstrakurikuler diharapkan akan dapat meningkatkan kemampuan afektif, kognitif, dan psikomotor peserta didik.
- 2) Kegiatan ekstrakurikuler diharapkan akan dapat menumbuhkan dan mengembangkan bakat dan minat peserta didik sebagai salah satu upaya dalam pembinaan kepribadian yang seutuhnya.⁸

Sedangkan menurut departemen agama RI, Tujuan kegiatan ekstrakurikuler diantaranya yaitu:

- 1) Memantapkan meningkatkan dan pengetahuan peserta didik
- 2) Mengembangkan bakat, minat, kemampuan serta keterampilan sebagai upaya untuk meningkatkan pembinaan kepribadian.
- 3) Mengenal dan mampu menghubungkan peran antar mata pelajaran dalam penerapannya pada kehidupan masyarakat.⁹

Adapun menurut direktorat pendidikan menengah kejuruan, tujuan dari pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah adalah:

- 1) Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan kemampuan peserta didik dalam ranah afektif, kognitif dan psikomotor.
- 2) Mengembangkan bakat dan minat peserta didik dalam upaya pembinaan pribadi menuju pembinaan manusia yang seutuhnya yang positif.¹⁰

Menurut Moh. Uzer Usman & Lilis Tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler diantaranya yaitu:

- 1) Meningkatkan kemampuan peserta didik dalam aspek kognitif maupun afektif.
- 2) Mengembangkan bakat serta minat peserta didik dalam upaya peningkatan pembinaan pribadi menuju manusia seutuhnya.

⁷ Sofan Amri, *Peningkatan Mutu Pendidikan Sekolah Dasar Dan Menengah Dalam Teori, Konsep Dan Analisis* (Jakarta: Prestasi Pustakaraya, 2013).

⁸ Zainal Aqib dan Sujak, *Panduan Dan Aplikasi Pendidikan Karakter* (Bandung: Yrama Widya, 2011).

⁹ Departemen Agama RI, *Basic Kompetensi Guru, Proyek Pembibitan Calon Tenaga Kependidikan Biro Kepegawaian* (Jakarta: Sekretariat Jenderal Departemen Agama RI, 2014).

¹⁰ RI.

- 3) Mengetahui serta membedakan hubungan antara satu mata pelajaran dengan yang lainnya.¹¹

Dari berbagai sumber yang ditemukan, tujuan diadakannya kegiatan ekstrakurikuler antara pendapat yang satu dengan yang lainnya memiliki beberapa kesamaan. Persamaan tersebut yakni sama-sama dalam rangka meningkatkan kemampuan peserta didik. Dalam arti, ekstrakurikuler sebagai tempat penggalan potensi, bakat serta minat peserta didik supaya dapat tersalurkan dengan pengarah dan bimbingan yang baik dari seorang guru atau pelatih, sehingga peserta didik akan dapat memiliki suatu keterampilan yang sesuai dengan minat dan bakatnya yang kelak akan bermanfaat bagi dirinya serta lingkungan masyarakat di sekitarnya.

2. Pencak Silat Pagar Nusa

a. Pengertian Pencak Silat

Pencak silat sebagai suatu sistem mencakup beberapa komponen; komponen ideal yang terdiri dari nilai-nilai, kepercayaan-kepercayaan dan aturan-aturan baku tertentu serta komponen personal dengan seperangkat kedudukan, peranan tertentu. Komponen-komponen inilah yang tercakup dalam sistem organisasi pengajaran dan juga telah tertuang pada anggaran dasar maupun pada anggaran rumah tangga dari masing-masing persatuan tersebut.¹²

Pencak silat terdiri dari empat unsur yaitu unsur olahraga, unsur bela diri, unsur kerohanian dan unsur kesenian. Oleh karena itu, pencak silat juga mempunyai peranan penting sebagai salah satu sarana dan cara dalam proses pembentukan karakter manusia yang bersifat pemberani, ksatria, tangkas serta penuh percaya diri dengan berpegang pada keyakinan atas pengetahuan yang kuat.¹³

Dalam pencak silat terdapat unsur-unsur utama yang harus ada sebagai syarat untuk dapat diselenggarakannya kegiatan pencak silat. Diantara unsur-unsur tersebut adanya anggota peserta pelatihan, adanya guru, adanya metode pengajaran yang akan digunakan sebagai dasar bentuk dan model pembelajaran dalam kegiatan pelatihan pencak silat, adanya kurikulum yang menjadi acuan dari setiap indikator perkembangan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat, adanya jenjang pendidikan yang menjamin keberlanjutan pembelajaran bagi peserta didik untuk mencapai setiap tingkatan yang lebih tinggi, adanya keluaran atau lulusan yang mana seorang dapat dinyatakan lulus dengan melalui serangkaian pengujian atas

¹¹ Moh. Uzar Usman dan Lilis Setyowati, *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar* (Bandung: Posdakrya, 2013).

¹² Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, *Pencak Silat Daerah Bali* (Jakarta: Kemendikbud Press, 2016).

¹³ Irwansyah, *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan* (Jakarta: Grafindo Media Pratama, 2015).

penguasaan materi serta berbagai gerakan dan jurus yang dianggap cukup dan dinyatakan lulus oleh guru atau yang berkompeten di bidang pencak silat, adanya anggaran dasar dan anggaran rumah tangga serta mempunyai asas dan tujuan tertentu yang telah tertera di dalam anggaran dasar sebagai pedoman dan rambu-rambu untuk pengarahan dan pengendalian diri agar tetap berada pada garis aturan yang telah ditentukan oleh masing-masing perguruan.¹⁴

b. Tujuan Pencak Silat

Diantara beberapa tujuan diselenggarakannya ekstrakurikuler pencak silat yaitu sebagai berikut:¹⁵

- 1) Mengenal dan dapat lebih akrab dengan lingkungan alam sekitar, keadaan social dalam masyarakat dan seni budaya asli daerahnya yang perlu diketahui untuk kemudian dirawat dan dilestarikan.
- 2) Memiliki bekal kemampuan dan keterampilan serta pengetahuan yang cukup tentang seni pencak silat yang sangat berguna bagi dirinya dan bermanfaat juga bagi lingkungan masyarakat sekitarnya.
- 3) Memiliki sikap dan perilaku yang selaras dengan nilai-nilai yang terkandung dalam pembelajaran pencak silat serta mengembangkan dan melestarikan nilai-nilai luhur seni dan kebudayaan daerah sebagai salah satu warisan agung dari para leluhur yang harus dijaga dan dilestarikan.
- 4) Meningkatkan, melatih keterampilan dan kemampuan gerak psikomotorik, serta penguatan ketahanan diri dalam upaya pemeliharaan dan pengembangan kebugaran jasmani supaya tetap terjaga kesehatan yang diantaranya melalui aktivitas olahraga pencak silat.
- 5) Mengembangkan sikap disiplin, jujur, sportif, kerjasama, bertanggungjawab, percaya diri dan demokratis serta sikap selalu berpikir positif, peka terhadap perkembangan lingkungan sehingga akan mampu menyikapinya dengan bijak serta merasa bangga dan mempunyai rasa ikut memiliki terhadap kebudayaan daerah sehingga akan dapat membangun kepekaan yang tinggi terhadap nilai-nilai budaya bangsa.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa tujuan dari diadakannya kegiatan ekstrakurikuler pencak silat adalah sebagai pembekalan atas pengetahuan dan keterampilan serta perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai yang terkandung dalam pencak silat tersebut serta untuk mengembangkan dan melestarikan nilai-nilai luhur kebudayaan bangsa. Keaktifan

¹⁴ Kebudayaan, *Pencak Silat Daerah Bali*.

¹⁵ Fifi Feryanti, "Hubungan Antara Keaktifan Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Dan Perilaku Belajar Dengan Prestasi Belajar Tarikh Siswa SMK Muhammadiyah 04 Boyolali Tahun Pelajaran 2019/2020" (Surakarta, 2020).

dalam mengikuti ekstrakurikuler pencak silat merupakan suatu usaha yang dilakukan untuk berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler pencak silat dan mampu menampilkan berbagai usaha dengan kepercayaan diri yang kuat untuk mencapai keberhasilan memperoleh pengetahuan yang diinginkan.

c. Ruang Lingkup Pencak Silat

Pencak silat merupakan seni bela diri yang mempunyai empat (4) simbol makna yang bertujuan membangun produktifitas masyarakat. Keempat simbol tersebut dibangun saling berkesinambungan dan konsisten. Diantara empat simbol yang menjadi ruang lingkup utama dari pencak silat tersebut yaitu:¹⁶

- 1) Mental spiritual, berfungsi untuk memasukkan ajaran falsafah perguruan pencak silat yang bersangkutan, baik dalam berbagai jurus yang lebih identik dengan perguruan ataupun dalam penekanan bersikap dan berperilaku bagi para peserta didik yang mendalamnya yang sesuai dengan falsafah perguruan pencak silat tersebut. Pencak silat bukan sekedar merupakan keterampilan bela diri saja, melainkan juga bertujuan untuk membentuk kualitas kepribadian manusia yang baik seperti menjaga, membela dan melestarikan nilai-nilai dasar kebudayaan. Diantara nilai dasar tersebut yakni kepahlawanan, ketekunan, kejujuran, kesabaran, kepatuhan, dan kesetiaan.
- 2) Seni Budaya, Pencak silat disini mengandung nilai estetis yang orientasinya adalah keindahan dalam arti yang lebih luas, yang meliputi keselarasan dan keserasian yang dilaksanakan berdasarkan pada nilai keindahan. Dalam hal ini pencak silat memiliki peran penting dalam proses peningkatan kemampuan fisik dan mental seseorang secara bersamaan, hal itu tercermin dari hasil pencak silat yang berfungsi sebagai seni dan budaya.
- 3) Beladiri. Kemampuan bela diri pada seseorang dapat tercipta dari perpaduan beberapa unsur yang diantaranya yaitu unsur budaya, lingkungan dan juga seni yang diciptakan sesuai dengan karakter dari teknik itu sendiri.
- 4) Olahraga, dalam hal ini pencak silat dapat menyesuaikan antara pikiran dengan olah tubuh seseorang. Olahraga dalam pencak silat merupakan tujuan utama dalam upaya untuk meningkatkan kondisi fisik seseorang pesilat. Aspek olahraga pencak silat tidak hanya bermanfaat bagi seorang pesilat itu saja, namun juga dapat memberikan kemanfaatan terhadap lingkungan sekitar serta bagi perkembangan dan kelestarian pencak silat itu sendiri, dengan tetap terjaga sumber-sumber keilmuannya. Bahkan bisa sampai mendunia, yang dikenalkan melalui berbagai acara kompetisi atau

¹⁶ Feryanti.

demonstrasi maupun simposium baik dalam skala regional atau bahkan global.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat empat ruang lingkup dalam pencak silat yaitu, mental spiritual, sosial budaya, beladiri, dan olahraga. Sehingga pencak silat lebih ditekankan pada keselarasan dan keseimbangan antara dasar wujud lahiriah badan beserta anggota badan yang disertai keterampilan, keseiramaan gerak yang dihasilkan, dan gerak yang tidak hanya berdasarkan pada irama namun juga dengan rasa atau jiwa spiritual seseorang.

d. Taktik dan Strategi dalam Pencak Silat

Taktik adalah suatu siasat atau olah akal yang dipelajari dan dikembangkan untuk digunakan pada saat mengikuti kompetisi pertandingan dengan tujuan untuk dapat memperoleh kemenangan dengan secara sportif. Dalam pencak silat ada beberapa factor yang bersifat mendasar dan wajib diperhatikan dalam penerapan taktik dan strategi, antara lain adalah:¹⁷

- 1) Kemampuan fisik, penguasaan teknik, penggunaan variasi pola-pola gerakan serta kesiapan mental yang matang pada diri sendiri dan juga lawan.
- 2) Keadaan lingkungan sekitar penyelenggara pertandingan, ketersediaan sarana, alat peraga, lapangan serta keadaan dan situasi sosial yang dihadapi pada saat pertandingan berlangsung.
- 3) peraturan-peraturan yang diberlakukan pada suatu pertandingan, baik dalam sebuah pertandingan yang sifatnya lokal, nasional maupun internasional.

e. Jenis-jenis Latihan Pencak Silat

Program latihan dalam pencak silat adalah sebagai berikut:

¹⁸

- 1) Latihan fisik, ditujukan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru, memperkuat persendian dan otot-otot, menurunkan kadar gula darah, serta memperlancar aliran darah dan pernafasan. Ada beberapa bentuk latihan fisik diantaranya adalah *jogging*, senam, angkat beban, *sit up*, *push up*, *pull up* dll.
- 2) Latihan teknik, berfungsi sebagai cara melakukan suatu latihan dan sebagai simulasi untuk menghadapi suatu pertandingan. Bentuk latihan teknik dalam pencak silat berupa penguatan kuda-

¹⁷ Irwansyah, *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*.

¹⁸ Feryanti, "Hubungan Antara Keaktifan Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Dan Perilaku Belajar Dengan Prestasi Belajar Tarikh Siswa SMK Muhammadiyah 04 Boyolali Tahun Pelajaran 2019/2020."

kuda, penguatan pukulan, tendangan maupun variasi bantingan secara terarah.

- 3) Latihan taktik, berfungsi untuk memberikan panduan berupa siasat yang dirancang dan dipersiapkan untuk suatu pertandingan. Bentuk latihan taktik dalam pencak silat dapat berupa pola langkah serangan, pengambilan poin, pengamanan poin, dan juga manajemen waktu.
- 4) Latihan mental, berfungsi untuk menentukan proses kesiapan kejiwaan yang ada pada diri individu dan terwujud dalam suatu pola gerak tubuh manusia. Bentuk latihan mental yaitu mengontrol emosi, menguatkan kemauan, mengembangkan motivasi, keyakinan, sikap dan tingkah laku serta meningkatkan proses jasmaniah.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa kegiatan ekstrakurikuler pencak silat merupakan salah satu kegiatan dengan resiko yang cukup tinggi serta memerlukan jenis latihan yang terukur dan terarah dengan baik sehingga perlu untuk dibentuk suatu program latihan yang meliputi: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental.

f. Pencak Silat Pagar Nusa

1) Pengertian

Pencak dapat dipahami sebagai suatu kolaborasi dari beberapa gerakan dan langkah keindahan untuk menghindar yang disertai juga dengan beberapa unsur gerakan komedi pencak yang dapat ditampilkan sebagai salah satu sarana hiburan bagi masyarakat umum, sedangkan silat adalah merupakan unsur-unsur teknik beladiri yang terdiri dari teknik menangkis, menyerang, dan mengunci lawan yang tidak dapat diperagakan secara umum di depan khalayak luas sebagai sebuah pertunjukan bebas.¹⁹ Al-Qur'an sebagai rujukan pertama menegaskan tentang pencak silat dalam beberapa ayat, seperti :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا خُذُوا حِذْرَكُمْ فَانْفِرُوا ثُبَاتٍ أَوْ بَعِرَاتٍ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, bersiap siagalah kamu, dan majulah (ke medan pertempuran) berkelompok-kelompok, atau majulah bersama-sama!” (QS. An-Nisa: 71).²⁰

Dari keterangan ayat di atas memberikan suatu pelajaran bahwa pencak silat merupakan salah satu bentuk ikhtiar manusia

¹⁹ Feryanti, “Hubungan Antara Keaktifan Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Dan Perilaku Belajar Dengan Prestasi Belajar Tarikh Siswa SMK Muhammadiyah 04 Boyolali Tahun Pelajaran 2019/2020.”

²⁰ Tim Penulis Naskah Alquran, *Al-Quran Terjemah Indonesia* (Jakarta: Sari Agung, 2018).

sebagai fitrahnya untuk melaksanakan kewaspadaan apabila ada musuh yang mengancam dirinya. Perlu diketahui bahwa pencak silat akan semakin bermanfaat bila digunakan untuk turut serta membantu mensukseskan program pemerintah dan masyarakat yang berhubungan dengan seni, budaya dan keamanan, sebab sudah menjadi keyakinan kaum muslimin yang diwariskan oleh Rasulullah SAW untuk taat kepada pemerintah kaum muslimin.

Pada awalnya organisasi pencak silat ini bernama Ikatan Pencak Silat Nahdlatul Ulama' Pagar Nusa Pagar Nusa atau disingkat dengan IPSNU Pagar Nusa. Sedangkan untuk Pagar Nusa sendiri adalah merupakan suatu akronim yang dimaksudkan sebagai pagarnya NU dan Bangsa.

IPSNU Pagar Nusa adalah salah satu lembaga milik NU yang sah berdasarkan keputusan Muktamar yang mewadahi segenap pegiat pencak silat yang dilakukan oleh seluruh warga NU, serta mempunyai ketentuan dasar kelembagaan yang sama seperti lembaga-lembaga NU lainnya dalam hal penyenggaraan dan juga pertanggungjawabannya. Sebagai salah satu lembaga yang sah dalam NU dan merupakan kelembagaan yang resmi maka eksistensi dari Pagar Nusa ini wajib untuk dijaga dan dilestarikan terutama bagi kalangan warga NU sebagai sebuah aset organisasi yang sangat bermanfaat juga menambah kekayaan nilai seni dan budaya bangsa dengan tanpa adanya pengecualian terhadap pencak silat atau jenis bela diri yang lainnya. Segala bentuk kegiatan yang berkaitan dengan pencak silat dan beladiri dengan segenap aspeknya mulai dari fisik sampai mental, dari pendidikan hingga sistem pengamanan dan lain-lain adalah merupakan cakupan bidang garapan bagi lembaga ini.

Pencak silat sebagai salah satu warisan budaya asli bangsa Indonesia berakar dari budaya Melayu yang dapat dijumpai di hampir seluruh wilayah Indonesia dengan berbagai macam aliran dari perguruan pencak silat yang beraneka ragam. Pencak silat dapat juga diartikan sebagai gerak bela dan serang yang dilakukan secara teratur menurut ketentuan sistem, waktu, tempat, dan keadaan dengan menjunjung tinggi prinsip selalu menjaga kehormatan diantara masing-masing pesilat dan tanggung jawab moral yang tinggi sebagai seorang ksatria, dengan tanpa melukai perasaan lawannya. Karena pada dasarnya manusia perlu melakukan usaha pembelaan diri untuk mempertahankan hidupnya serta hak-hak dasar yang melekat pada dirinya dari berbagai macam faktor ancaman yang ada, baik ancaman alam ataupun dari sesama manusia lainnya yang mengancam eksistensi kehidupannya.²¹ Maka kemampuan untuk

²¹ Istiana Ika Rahayu, "Hubungan Antara Minat Dengan Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 6 Temanggung," 2019.

dapat mempertahankan diri dari berbagai ancaman itu sangatlah diperlukan yang salah satunya melalui ketrampilan pencak silat ini.

Berdasarkan pengertian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa pencak silat merupakan seni bela diri yang diwariskan oleh nenek moyang bangsa Indonesia yang kemudian menjadi bagian dari kebudayaan bangsa Indonesia dan berkembang hingga saat ini. Pada intinya pencak silat merupakan salah satu hasil karya dari kebudayaan manusia Indonesia yang luhur dalam membela, mempertahankan eksistensi (kemandiriannya), dan integritasnya untuk menciptakan suatu keseimbangan hidup yang baik.

2) Sejarah

Pada lambang Ikatan Pencak Silat Nahdlatul Ulama Pagar Nusa terdapat tulisan *Laa ghaaliba illa billah* dengan posisi penulisan yang melingkari bola dunia dan terletak pada bagian bawah dari trisula sebagai semboyan sebuah perhimpunan pencak silat. Tulisan kalimat itu sendiri diusulkan oleh KH Suharbillah, yang merupakan seorang pendekar dengan ilmu silat yang tinggi serta merupakan salah seorang penggagas berdirinya Pagar Nusa. Penulisan slogan pada lambing IPSNU sendiri pada awalnya bertuliskan kalimat *la ghaliba illallah*, namun kemudian oleh KH Sansuri Badhawi diusulkan penggantian penulisan kalimat tersebut dengan kalimat yang dianggap lebih tepat sebagai sebuah semboyan dari IPSNU tersebut, yaitu dengan menggunakan kalimat *la ghaliba illa billah*. Kalimat tersebut yang pada akhirnya ditetapkan penggunaannya pada lambang Pagar Nusa sampai saat ini. Adapun maksud dari arti kalimat tersebut adalah serupa dengan kalimat *la haula wala quwwata illa billah*.²² Yaitu tidak ada kemampuan apapun untuk mengalahkan atau memenangkan seseorang kecuali tanpa kehendak dari Allah SWT.

Menurut Kiai Suharbillah kalimat tersebut sudah sangat cocok menjadi semboyan dari sebuah perhimpunan pencak silat dengan harapan mampu menjadi bahan renungan bagi setiap anggotanya untuk tetap bersandar pada ridla Allah SWT serta terhindar dari sifat sombong dan tinggi hati. Sebab dari kalimat tersebut, seorang pesilat akan mampu memahami serta menjadikannya sebagai sebuah prinsip yang harus dipegang teguh dalam menjalankan kehidupan sehari-hari sebagai seorang pendekar yaitu bahwa tidak ada yang dapat mengalahkan seseorang, kecuali hanya karena Allah SWT. Dengan semboyan itu pula, seorang pendekar tidak lantas menjadi *over dosis* dan

²² PagarNusawordpress, “Sejarah Pagar Nusa, Pencak Silat Nahdlatul Ulama Pagar Nusa,” 2020, <https://pagarnusa.wordpress.com/2008/06/03/hello-world/>.

berambisi hanya untuk mendapatkan kemenangan saja, karena ia akan selalu menyadari bahwa di atas langit pasti masih terdapat langit lagi yang membentang lebih tinggi. Menurut KH Aizzudin Abdurrahman, yang merupakan Ketua Umum Pagar Nusa 2012-2017 mempunyai penafsiran tentang kalimat tersebut sebagai bentuk tingkat kepasrahan tertinggi dari seseorang terhadap Dzat yang Maha Agung dan Maha Perkasa di atas segalanya. Jadi meskipun seseorang itu memiliki kesaktian yang tinggi dengan berbagai ilmu silat dan juga kanuragan yang menyertainya, tapi tetap tidak boleh sampai merasa tinggi hati dengan kesaktiannya tersebut. Terhadap siapa saja termasuk kepada musuhnya sekalipun. Karena pada hakikatnya meskipun seseorang itu terlihat sakti, tapi ketika tidak ada perlindungan dan kehendak oleh Allah, maka tidak akan dapat melakukan suatu hal apapun.

Menurut Gus Aiz, KH Maksum Jauhari yang merupakan salah satu pendiri dan juga sebagai Mahaguru Pencak Silat Pagar Nusa, sering mengungkapkan ungkapan lain sebagai penguat dari semboyan Pencak Silat Pagar Nusa, yaitu “Pantang menantang walau kepada lawan, pantang mundur kalau ditantang”. Yang sebetulnya ungkapan tersebut juga tidak jauh berbeda dengan maksud dari semboyan *laa ghaaliba illa billah*, dan memang sering digunakan untuk memperkuat semboyan tersebut.

Bersumber dari Ensiklopedia NU, Pagar Nusa memiliki misi untuk melestarikan seni bela diri pencak silat Indonesia, disamping juga untuk terus menggali serta mengembangkannya. Dengan nama resminya yaitu Ikatan Pencak Silat Nahdlatul Ulama (IPS-NU) Pagar Nusa, kemudian dalam perkembangannya kata ikatan ditiadakan menjadi Pencak Silat NU (PS-NU) Pagar Nusa. Sedangkan Pagar Nusa sendiri mempunyai arti sebagai pagarnya NU dan bangsa.

Pertama kali didirikan pada 3 Januari 1986 di Pondok Pesantren Lirboyo Kediri, Jawa Timur. Pengurus Besar NU kemudian mengesahkan pendirian dan kepengurusannya melalui Surat Keputusan yang bertanggal 9 Dzulhijjah 1406 atau bertepatan 16 Juli 1986. Hal tersebut berawal dari perhatian dan keprihatinan para kiai NU karena melihat semakin surutnya ilmu bela diri pencak silat di kalangan pesantren. Padahal, pada awalnya pencak silat merupakan sebuah ciri yang hampir menjadi satu kesatuan dengan pesantren yang selain sebagai pusat pengetahuan berbagai fan keilmuan keagamaan juga merupakan pusat dari pelatihan berbagai ilmu bela diri pencak silat sebagai suatu perguruan. Bahkan pencak silat sudah menjadi kebanggaan identitas keluarga besar sebuah pesantren yang menyatu dalam nilai-nilai kehidupan dan kegiatan yang berlaku di lingkungan pesantren. Redupnya kegiatan pencak silat waktu itu juga antara lain ditandai dengan hilangnya peran pondok pesantren sebagai

padepokan pencak silat.²³ Padahal, seperti diketahui sebelumnya bahwa pondok pesantren merupakan pusat pengajaran dan pengembangan dari ilmu kegiatan ilmu bela diri tersebut. Dulunya, seorang Kyai atau ulama pengasuh pondok pesantren juga berperan sebagai ahli dalam pencak, terutama dalam aspek ilmu tenaga dalam atau ilmu kanuragan yang memang menjadi penyempurna dari ilmu pencak silat yang telah dikuasai sebelumnya oleh seorang pendekar silat.

Di sisi lain berbagai perguruan pencak silat pun tumbuh dan berkembang secara pesat dengan berbagai keanekaragaman yang berdasarkan pada segi agama, aqidah, maupun kepercayaannya. Dari masing-masing perguruan tersebut ada yang bersifat eksklusif dan tertutup dan saling klaim diantara satu dan yang lainnya sebagai perguruan silat yang terkuat dan terbaik pada masa itu. Para ulama yang juga sebagai pendekar pun mulai merasa gelisah dengan kenyataan yang berkembang seperti itu, kemudian KH Suharbillah, seorang pendekar dari Surabaya, menyampaikan permasalahan kepada KH Bisri Mustofa di Rembang. Mereka lalu menemui KH Agus Maksum Jauhari (Lirboyoy) atau Gus Maksum, yang memang sudah sangat dikenal sebagai seorang tokoh ilmu bela diri yang cukup berpengaruh di dunia persilatan.

Akhirnya pada tanggal 27 September 1985 diadakanlah sebuah pertemuan yang diselenggarakan di Pondok Pesantren Tebuireng, Jombang. Dengan tujuannya adalah untuk membentuk sebuah perhimpunan di bawah naungan NU sebagai wadah penggalian dan pengembangan seni bela diri pencak silat yang telah berkembang di berbagai pesantren dan kalangan warga NU secara umum. Dalam pertemuan tersebut hadir juga beberapa tokoh pencak silat yang berasal berbagai daerah, yang diantaranya berasal dari Jombang, Ponorogo, Pasuruan, Nganjuk, Kediri, Cirebon, dan Kalimantan. Kemudian dibentuklah sebuah tim untuk mengurus segala persiapan dalam pendirian perhimpunan tersebut dengan diterbitkannya Surat Keputusan Resmi Pembentukan Tim Persiapan Pendirian Perguruan Pencak Silat Milik NU dan disahkan pada 27 Rabi'ul Awwal 1406/ 10 Desember 1985 yang berlaku sampai 15 Januari 1986.²⁴

3) Visi dan Misi

Pagar Nusa berlandaskan pada Aqidah ala *Ahlussunnah wal Jama'ah* dengan asas organisasi Pancasila. Pagar Nusa selalu

²³ PagarNusawordpress.

²⁴ PagarNusawordpress.

mengusahakan Berlakunya Ajaran Islam berhaluan *Ahlussunnah wal Jama'ah* di tengah-tengah kehidupan yang majemuk dengan saling menghormati antar sesama anak bangsa dalam bingkai Negara Kesatuan Republik Indonesia yang berideologi Pancasila. Serta berperan aktif dalam menjaga upaya pelestarian, pembinaan, dan pengembangan pencak silat baik dalam segi seni, beladiri, pembentukan dan penguatan mental spiritual, maupun olahraga/kesehatan khususnya di lingkungan warga NU sendiri maupun di lingkungan warga masyarakat luas pada umumnya.²⁵

4) Anggota

Keanggotaan diatur dalam Peraturan Dasar dengan kriteria mudah yaitu cukup sebagai warga Nahdlatul Ulama', mulai kanak-kanak sampai usia sepuh (dalam rentang batas usia), serta dari yang awam pencak silat bahkan belum mengenal sama sekali sampai yang sudah mahir (dalam rentang batas kemampuan). Adapun sistem penjenjangan anggota dan lain-lain, akan disesuaikan dengan tingkat kemampuan, usia, dan juga kebutuhan dari masing-masing anggota.²⁶

5) Materi Pencak Silat

Materi yang diajarkan dalam Pencak Silat Pagar Nusa Baku di susun oleh tim yang terdiri dari dewan dan sumber lain dari berbagai aliran pencak silat asli dari seluruh penjuru Indonesia seperti Cimande, Cikaret, Cikampek, Cikalong, Minang, Mandar, Mataram, dll. Yang dikerjakan dan dirumuskan dengan cara sistematis dengan menggunakan penerapan metode modern. Penyusunan rumusan berbagai jurus baku, baik secara fisik maupun non fisik dilakukan secara bertahap dan memakan waktu yang cukup lama dan sampai kini masih terus dilakukan penggalian-penggalian dari berbagai sumber pengembangan untuk diterapkan pada penyusunan paket materi selanjutnya. Materi baku yang telah disusun kemudian dimatangkan dengan berbagai peninjauan ulang yang cukup ketat sebelum akhirnya diterbitkan dalam berbagai bentuk media diantaranya dalam bentuk Buku Panduan bergambar dan Kaset VCD yang dapat diperoleh pada bagian perlengkapan pusat.²⁷ Materi pencak silat tersebut antara lain meliputi:

- a) Pola langkah lurus, yaitu gerak langkah yang membentuk garis lurus baik langkah maju maupun langkah mundur, yang mana pelaksanaanya dimulai dari kuda-kuda tengah.

²⁵ PagarNusawordpress.

²⁶ PagarNusawordpress.

²⁷ PagarNusawordpress.

- b) Kuda-kuda, adalah teknik yang digunakan untuk memperkuat posisi berdiri seorang pesilat pada saat melakukan penyerangan ataupun melakukan tangkisan dari serangan lawan.
- c) Pukulan, yaitu mengarahkan salah satu tangan ke arah depan dengan tujuan memukul pada sasaran yang telah ditentukan yaitu bagian dada lawan. Dengan posisi tangan satunya lagi menutup ke arah point, yaitu sasaran perut keatas.
- d) Tendangan. Ada 3 macam tendangan dalam Pencak Silat, diantaranya, 1). tendangan lurus kedepan; yakni tendangan dengan hentakan telapak kaki sejajar dengan bahu. 2) Tendangan melingkar, yakni tendangan dengan hentakan punggung kaki. 3). Tendangan berbentuk huruf T, yakni tendangan samping dengan menggunakan hentakan telapak kaki. 4). Tendangan samping yaitu menendang dengan punggung kaki. Semua tendangan tersebut menitikkan pada kekuatan kaki sebagai senjata utama dalam menumbangkan lawan.
- e) Tangkisan. Tangkisan dibedakan menjadi empat, tangkisan dalam, tangkisan luar, tangkisan atas dan tangkisan bawah. Pertama, tangkisan dalam yaitu tangkisan dari arah luar ke dalam sejajar dengan bahu. Kedua, tangkisan luar yaitu tangkisan dari arah dalam ke luar yang sejajar dengan bahu. Ketiga, tangkisan atas yaitu tangkisan dari bawah ke atas, untuk melindungi bagian kepala dari serangan. Keempat, tangkisan bawah yaitu tangkisan dari atas kebawah.

6) Aspek Pencak Silat

Terdapat berbagai ragam teknik pada bela diri pencak silat. Namun secara umum dapat dibedakan menjadi beberapa bagian pokok yang meliputi teknik pukulan, tendangan, kuncian, tangkisan, dan hindaran. Teknik pencak silat yang berkembang di berbagai daerah juga sangat bervariasi ragamnya, tergantung dari pendekatan aliran dan pengemasan ajaran yang akan menonjolkan ciri khas nya masing-masing. Pada jaman dahulu penggunaan pencak silat ditekankan pada perlindungan diri terhadap berbagai ancaman yang berasal dari alam, diantaranya untuk menghadapi serangan dari hewan buas. Namun, dalam perjalanan seiring masa dan keadaan pencak silat juga digunakan manusia untuk berbagai keperluan sesuai dengan kebutuhan dan factor pendukung lain yang melatarinya. Gerak dasar dalam bela diri pencak silat merupakan suatu gerakan yang sudah terencana, dapat dipelajari dan dilatih, terarah, terkoordinasi dan terkendali dengan baik dan

setidaknya memiliki lima aspek sebagai suatu kesatuan yang saling berkaitan yaitu:²⁸

a) Aspek Mental Spiritual

Di dalam pencak silat terdapat aspek mental spiritual yang cukup kuat yang akan berkembang pada diri seseorang. Pencak silat juga dapat membangun suatu bentuk kepribadian yang baik serta karakter dan perilaku yang mulia bagi yang mempelajari dan mendalaminya. Hal ini dapat terlihat dari upaya dan kegigihan seorang pesilat yang harus melewati berbagai proses tahapan ujian untuk dapat mencapai satu demi satu tingkatan kemampuan pencak silat sesuai dengan tingkat penguasaannya pada setiap materi dan jurus serta keterampilan yang telah ditentukan pada setiap tingkatannya. Seringkali dalam proses tersebut juga mengandung unsur-unsur nilai spiritual dan kebatinan yang secara tidak langsung akan membentuk kematangan mental spiritual dari pesilat itu sendiri.

b) Aspek Seni Budaya

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa pencak silat berasal dari budaya asli bangsa Indonesia. Oleh karena itu sudah tentu dalam setiap unsur gerak dan langkah dalam teknik bela diri pencak silat juga akan mengandung nilai-nilai budaya yang dipadu secara rapi dan berimbang dengan pokok-pokok dasar ilmu bela diri sehingga menjadi karya bela diri dengan kandungan nilai estetika yang tinggi dan dapat pula digunakan dengan tujuan untuk memberikan suguhan pertunjukan yang sangat menarik dengan menampilkan berbagai macam jurus dan gerakan pencak silat yang sarat dengan keindahan tersebut.. Pencak silat sebagai suatu seni merupakan perwujudan pencak silat yang berupa tatanan gerak membela dan menyerang berdasarkan kaidah pencak silat yang mengandung nilai budi pekerti yang luhur serta dikolaborasikan dengan nilai-nilai keindahan dari kekayaan sumber daya seni yang ada.

c) Aspek Beladiri

Pencak silat sebagai salah satu ilmu beladiri berisikan berbagai pengetahuan tentang gerak dan langkah serta tindakan untuk membela dan melindungi diri terhadap berbagai macam ancaman melalui berbagai teknik yang dapat dipelajari dan dilatih sesuai dengan cakupan materi yang terkandung di dalamnya.

Unsur beladiri tersebut meliputi kesiapan mental, taktik, teknik, dan juga fisik. Diantara salah satu bagian unsur

²⁸ Istiana Ika Rahayu, “Hubungan Antara Minat Dengan Kemampuan Motorik Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 6 Temanggung.”

teknik dari pencak silat yang utama sebagai contohnya yaitu jurus, yang merupakan satu susunan atau paket teknik gerakan yang penggunaannya dijuruskan atau diarahkan pada bagian tubuh tertentu yang lebih rentan dan rawan. Kaidah pencak silat sendiri adalah berupa aturan dasar yang mengatur tentang tata cara pelaksanaan pencak silat maupun jurus dalam aspek sikap pasang, gerak langkah serangan dan sikap belaan atau pertahanan sebagai sebuah kesatuan.

d) Aspek Olahraga

Pencak silat termasuk dalam kategori cabang olahraga beladiri, karena dalam pencak silat mengandung unsur-unsur yang memenuhi kriteria dari suatu kegiatan yang dapat dikategorikan sebagai suatu olah raga, diantaranya adalah dapat menjaga kebugaran jasmani dan kekuatan mental seseorang yang menjadi salah satu indikator dari baiknya kondisi kesehatan, baik secara fisik maupun psikis. Pencak silat sendiri merupakan suatu seni dari gerak tubuh yang mengandalkan kesehatan dan kebugaran atau kekuatan tubuh. Dalam pencak silat terdapat berbagai unsur teknik yang dapat menjadikan tubuh lebih sehat, bugar dan memiliki daya imun yang kuat.

Olahraga sangat erat kaitannya dengan kompetisi atau pertandingan yang diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan dari masing-masing atlitnya serta menjarang potensi terbaik pada suatu cabang olah raga tersebut untuk suatu tujuan yang produktif dalam rangka pengembangan dari cabang olah raga tersebut. Dalam pencak silat juga terdapat berbagai ragam kompetisi yang dapat dipertandingkan sebagai suatu cabang olahraga dengan berbagai kategorinya berdasar pada jumlah peserta yang mengikutinya. Diantaranya adalah kategori tanding, kategori tunggal, kategori ganda dan kategori beregu. Dalam aspek olahraga ini pesilat akan berlatih semaksimal mungkin untuk mendapatkan prestasi tertinggi dalam tingkat pencapaian pada suatu pertandingan dengan tetap menjunjung tinggi nilai-nilai sportifitas sebagai seorang atlit pencak silat.

e) Aspek Pembelajaran

Pencak silat sebagai salah satu bahan pembelajaran dan pelatihan, menjadi sangat memungkinkan untuk diterapkan dalam program pembelajaran yang bersifat formal ataupun non formal. Karena di dalamnya terdapat berbagai pelajaran yang sangat bermanfaat bagi perkembangan kesenian dan kebudayaan serta pendidikan kesehatan dalam konteks pencak silat sebagai sebuah ilmu pengetahuan, khususnya dalam hal olah raga beladiri dan seni budaya indonesia.

3. Keterampilan Motorik

a. Pengertian Keterampilan Motorik

Kata psikomotorik dapat diartikan sebagai segala sesuatu yang berupa aktifitas fisik yang berkaitan dengan proses mental dan psikologi.²⁹ Aspek psikomotorik merupakan suatu ranah tersendiri dalam diri seseorang setelah menerima pelajaran tertentu atau telah mengalaminya sendiri sebagai sebuah pelajaran yang kemudian berpengaruh terhadap *skill* atau kemampuan bertindak seseorang tersebut. Jadi, keterampilan dalam bertindak serta tingkat kemampuan atau *skill* dari seorang individu yang akan diketahui inilah yang menjadi hasil dari pembelajaran psikomotorik.³⁰

Teori Taksonomi Bloom telah mempengaruhi pendidikan baik secara langsung maupun tidak langsung dalam pengembangan kurikulum, desain pembelajaran dan pendidikan guru. Hal ini terbukti, Handbook atau Taksonomi Bloom beserta dengan contoh-contoh yang diketengahkan di dalamnya, kerap kali dikutip dalam banyak sekali buku teks tentang pengukuran (*measurement*), kurikulum, dan pendidikan guru.³¹

Ranah psikomotorik dapat ditinjau melalui aspek keterampilan peserta didik, yang merupakan implementasi dari Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) di kelas. Peserta didik tidak cukup hanya menghafal suatu teori, definisi saja, akan tetapi peserta didik juga harus menerapkan teori yang sifatnya abstrak tersebut, ke dalam aktualisasi nyata. Hal ini menjadi sebuah tolok ukur, dipahami atau tidaknya sebuah ilmu secara komprehensif oleh peserta didik. Peserta didik yang memahami suatu ilmu dengan komprehensif, memiliki daya implementasi yang kuat dalam menerapkan ilmu yang dimilikinya.³²

Hasil belajar psikomotor tampak dalam bentuk keterampilan (*skill*) dan kemampuan bertindak individu. Ada enam tingkatan keterampilan yaitu gerakan refleks atau gerakan yang tidak sadar, keterampilan gerakan dasar, kemampuan perseptual untuk membedakan auditif dan motoris, kemampuan dibidang fisik (kekuatan, keharmonisan dan ketepatan), gerakan *skill* mulai

²⁹ Departemen Pendidikan Nasional RI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2017).

³⁰ Nurhadia Fitri dan Mahsyar Idris, “Nilai Pendidikan Islam Dalam Qur’an Surah Luqman Ayat 1-19: Tinjauan Kognitif, Afektif, Dan Psikomotorik,” *Journal of Islamic Education and Teacher Training* 1, no. 1 (2019): 32–46.

³¹ I Putu Ayub Darmawan dan Edy Sujoko, “Revisi Taksonomi Pembelajaran Benyamin S. Bloom”, *Satya Widya* 29, no. 1 (2015): 30.

³² Farhan Aziz, dkk, “Aktualisasi TTB (Teori Taksonomi Bloom) melalui Drama Kepahlawanan Guna Penanaman Pendidikan Karakter pada Peserta Didik”, *Jurnal Ilmu Pendidikan* 3, no. 1 (2016): 717-712.

sederhana sampai kompleks dan kemampuan yang berkenaan dengan komunikasi gerakan ekspresif dan interpretatif. Klasifikasi hasil belajar psikomotorik menjadi enam yaitu: persepsi, kesiapan, gerakan terbimbing, gerakan terbiasa, gerakan klomples dan kreativitas.³³

Adapun keterampilan ialah setiap kegiatan yang berhubungan dengan urat-urat syaraf paada otak dan seluruh tubuh serta tersalurkan pada otot-otot (*neuromuscular*) untuk kemudian direspon oleh segenap anggota tubuh yang umumnya tampak dalam kegiatan jasmaniah seperti menulis, mengetik, olahraga dan sebagainya. Meskipun bersifat motorik, namun dalam keterampilan itu juga sangat diperlukan koordinasi gerak memerlukan ketelitian serta kesadaran yang tinggi dalam melakukannya.

Dengan demikian, koordinasi dan kesadaran yang baik dalam melakukan gerak motorik tersebut dapat dijadikan salah satu indikator dalam penilaian terhadap kecakapan peserta didik yang telah diajarkan tentang keterampilan tersebut. Apakah sudah cukup terampil dengan kombinasi koordinasi dan kesadaran gerak motoriknya yang baik, atau malah justru dapat dianggap kurang atau tidak terampil karena dinilai cukup rendah dalam koordinasi dan kesadaran ketika melakukan gerak motorik tersebut.³⁴

Keterampilan motorik tidak hanya mencakup pada kegiatan fisik saja, melainkan juga kegiatan yang dikombinasikan antara kegiatan dengan gerak motoric yang aktif serta keterampilan intelektual, misalnya membaca, menulis, memainkan alat musik, atau dalam pelajaran sains, misalnya menggunakan berbagai macam alat-alat observasi seperti mikroskop, berbagai alat-alat listrik dalam kaitan pelajaran fisika serta penggunaan sarana lain yang memerlukan tingkat kemampuan intelektual dan kemampuan gerak motorik itu sendiri.³⁵

Berdasarkan pada uraian tersebut, dapat diketahui bahwa domain psikomotorik dalam taksonomi instruksional pengajaran adalah lebih berorientasi pada proses tingkah laku atau pelaksanaan, di mana sebagai fungsinya adalah untuk meneruskan nilai yang terdapat dalam kognitif kemudian diinternalisasikan melalui afektif sehingga terorganisasi dengan baik dan diaplikasikan dalam bentuk nyata oleh domain psikomotorik.

³³ Tri Indra Prasetya, “Meningkatkan Keterampilan Menyusun Instrumen Hasil Belajar Berbasis Modul Interaktif Bagi Guru-guru IPA SMP N Kota Magelang”, *Journal of Educational Research and Evaluation* 1, no. 2 (2017): 108.

³⁴ Muhibbin Syah, “Psikologi Pendidikan, Suatu Pendekatan Baru” (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015).

³⁵ Ratna Wilis Dahan, *Teori-Teori Belajar Dan Pembelajaran* (Bandung: Erlangga, 2015).

Ketiga domain itulah yang seharusnya dijadikan sasaran untuk mengevaluasi hasil dari sebuah pembelajaran. Adapun sasaran evaluasi hasil belajar dari ketiga domain tersebut dapat dijelaskan sebagaimana berikut ini: 1) peserta didik sudah dapat memahami semua bahan atau materi pelajaran yang telah diberikan pada mereka dengan baik sesuai dengan kemampuan pemahaman dan penalarannya yang masih berada pada ruang lingkup materi secara lebih luas, 2) peserta didik sudah dapat menghayatinya dan mampu mengolah materi-materi yang diajarkan sesuai dengan kemampuan mengurai setiap persoalan dalam materi kemudian memikirkan jawaban dan solusinya dengan lebih terarah dan sistematis dan 3) materi pelajaran yang telah diberikan dan dipahami itu kemudian dapat diamalkan dan diterapkan secara konkret dalam kehidupan sehari-hari.³⁶

Belajar keterampilan fisik (*motor learning*) dianggap telah terjadi dalam diri seseorang ketika ia telah mampu dan terampil dalam menggunakan tangan dan kakinya untuk melakukan suatu kegiatan yang sesuai dengan peruntukannya dengan baik dan benar. Untuk dapat melakukan kegiatan yang memerlukan kemampuan serta keterampilan jasmani seperti itu, tidak cukup hanya dengan latihan dan praktik saja, melainkan juga diperlukan suatu pembelajaran yang disebut dengan *perceptual learning* (belajar berdasarkan pada pengamatan) atau kegiatan *sensory-motor*.³⁷

Keterampilan dibedakan menjadi enam kelompok yaitu keterampilan fisik (*physical skills*), keterampilan produktif (*productive skills*), keterampilan sosial (*social skills*), keterampilan teknik (*technical skills*), keterampilan pengelolaan (*managerial skills*) dan keterampilan intelek (*intellectual skills*). Yang mana pada setiap kelompok juga memiliki beberapa tingkatan dan jenis keterampilan tersendiri. Tingkatan keterampilan tersebut meliputi tingkat dasar, ahli dan mahir.³⁸

b. Aspek

Dalam ranah psikomotorik terdapat paling tidak lima level klasifikasi yaitu: 1) Peniruan, terjadi ketika peserta didik melakukan pengamatan terhadap suatu gerakan tertentu kemudian mulai memberikan respon dengan mencoba untuk melakukan gerakan yang serupa seperti yang telah diamati sebelumnya, sampai dapat melakukannya dengan mengurangi koordinasi dan kontrol otot-otot terkait. Dalam level peniruan ini, biasanya gerakan dilakukan secara

³⁶ Idris, "Nilai Pendidikan Islam Dalam Qur'an Surah Luqman Ayat 1-19: Tinjauan Kognitif, Afektif, Dan Psikomotorik."

³⁷ Wina Sanjaya, *Perencanaan Dan Desain Sistem Pembelajaran* (Jakarta: Kencana, 2013).

³⁸ Sudjana, *Strategi Pembelajaran* (Bandung: Falah Production, 2012).

global keseluruhan namun tidak dapat sempurna. 2) Manipulasi, menekankan perkembangan kemampuan peserta didik untuk dapat mengikuti berbagai macam pengarah, instruksi, penampilan serta gerakan-gerakan yang telah ditentukan dan dipilih untuk ditetapkan dalam suatu paket penampilan melalui cara latihan. Pada level ini, peserta didik dapat melakukan gerakan-gerakan atas dasar instruksi, arahan dan bimbingan yang dapat dilakukan sendiri dengan petunjuk-petunjuk tersebut melalui latihan tanpa harus meniru dari tingkah laku dan gerakan peraga secara detail. 3) Ketetapan, dalam hal ini tingkat kecermatan, proporsi dan kepastian yang lebih tinggi sangat perlu diperhatikan dalam setiap penampilan. Pada level ini respons-respons yang lebih terkoreksi dan kesalahan-kesalahan yang masih terjadi harus semaksimal mungkin dapat dikurangi oleh peserta didik sampai pada titik minimum. 4) Artikulasi, menekankan koordinasi dari sebuah rangkaian gerakan dengan membuat urutan gerakan yang tepat, baik dan benar untuk dapat memperoleh target pencapaian yang diharapkan melalui konsistensi internal di antara gerakan-gerakan yang berbeda. 5) Pengalaman, menurut tingkah laku yang ditampilkan dengan paling sedikit mengeluarkan energi, baik fisik maupun psikis. Gerakannya dilakukan secara rutin terus menerus dan hamper menjadi kebiasaan, sehingga sulit membedakan antara suatu gerakan dan tingkah laku dari hasil pembelajaran dan latihan, dengan perilaku asli bawaan kepribadian dalam diri seseorang. Pengalaman ini adalah merupakan tingkat kemampuan tertinggi dalam tingkatan level domain psikomotorik.³⁹

Ranah psikomotor (*psychomotor domain*) yaitu ranah yang berhubungan dengan aspek-aspek keterampilan (*skill*) yang melibatkan serangkaian fungsi sistem saraf dan otot (*neuron muscular system*) serta fungsi psikis. Ranah ini terdiri dari lima tahapan yaitu: 1) kesiapan (*readiness*); 2) meniru (*imitation*); 3) membiasakan (*habitual*); 4) menyesuaikan (*adaptation*); dan 5) menciptakan (*origination*).⁴⁰

Kesiapan (*readiness*) adalah kemampuan berhubungan dengan kesiapan untuk melatih diri tentang keterampilan tertentu yang dinyatakan dengan usaha untuk melaporkan kehadirannya, mempersiapkan alat, menyesuaikan diri dengan situasi dan menjawab pertanyaan. Meniru (*imitation*) adalah kemampuan untuk melakukan tugas sesuai dengan contoh yang diamatinya, walaupun belum mengerti hakikat atau makna dari keterampilan itu. Seperti seorang anak kecil yang baru belajar bicara, kemudian meniru kata-kata orang

³⁹ Idris, "Nilai Pendidikan Islam Dalam Qur'an Surah Luqman Ayat 1-19: Tinjauan Kognitif, Afektif, Dan Psikomotorik."

⁴⁰ Heri Gunawan, *Pendidikan Islam: Kajian Teoretis Dan Pemikiran Tokoh* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2014).

tanpa mengerti apa maksud dari perkataannya tersebut.⁴¹ Membiasakan (*habitual*) yaitu suatu kondisi dimana seseorang dapat melakukan suatu keterampilan tanpa harus melihat contoh, sekalipun ia belum dapat mengubah polanya. Adaptasi (*adaptation*) yaitu suatu kondisi dimana seseorang sudah mampu melakukan penyesuaian dengan kebutuhan atau situasi tempat keterampilan itu dilaksanakan dengan melakukan modifikasi atau bahkan inovasi.⁴² Menciptakan (*origination*) adalah suatu kondisi dimana seseorang sudah mampu menciptakan suatu karya sendiri.

Yang termasuk dalam ranah psikomotor terdiri atas beberapa tahapan yang berbeda, yaitu:⁴³

- 1) gerakan refleks (*reflex movements*) yaitu basis dari semua perilaku bergerak atau respons terhadap stimulus dengan tanpa memerlukan kesadaran. Misalnya: menoleh, menunduk, melompat, berjalan dan sebagainya;
- 2) gerakan dasar biasa (*basic fundamental movements*) yaitu gerakan yang dapat muncul dengan sendirinya tanpa perlu latihan, tapi dapat diperhalus melalui praktik yang terpolakan dan bisa ditebak;
- 3) gerakan persepsi (*perceptual abilities*) yaitu gerakan yang sudah lebih meningkat, yang didukung dengan kemampuan perseptual;
- 4) gerakan fisik (*physical abilities*) yaitu gerakan yang menunjukkan daya tahan (*endurance*), kelenturan (*flexibility*), kekuatan (*strength*) dan juga kegesitan tubuh dalam bergerak;
- 5) gerakan terampil (*skilled movements*) yaitu suatu gerakan yang dapat mengontrol berbagai tingkatan gerak secara terampil, tangkas dan cekatan dalam melakukan gerakan yang lebih sulit dan cenderung rumit (kompleks);
- 6) gerakan indah dan kreatif (*non-discursive communication*) yaitu gerakan yang menjadi simbol untuk mengomunikasikan suatu perasaan, baik dalam bentuk gerak estetik (gerakan-gerakan terampil yang efisien dan indah) maupun gerak kreatif (gerakan-gerakan pada tingkat tertinggi untuk mengomunikasikan peran).

c. Penilaian

Kemampuan psikomotor adalah kemampuan yang sangat berkaitan dengan keterampilan motorik yang berhubungan dengan respon pergerakan dari anggota tubuh atau juga dapat dipahami sebagai tindakan yang memerlukan koordinasi yang baik antara otak dengan jaringan syaraf dan tersalurkan melalui otot-otot menjadi suatu gerakan dari anggota tubuh sebagai respon atas setiap rangsangan yang diberikan. Ada lima kelompok yang termasuk

⁴¹ Gunawan.

⁴² Gunawan.

⁴³ Gunawan.

dalam kemampuan ini yaitu meniru, memanipulasi, akurasi gerak, artikulasi dan naturalisasi/otonomisasi.

Adapun cara yang dinilai paling tepat dalam mengevaluasi tingkat kesuksesan suatu pembelajaran dalam dimensi ranah psikomotor (ranah karsa) yaitu dengan cara observasi. Observasi dalam hal ini dapat diartikan sebagai semacam tes tentang suatu peristiwa, tingkah laku atau fenomena lain yang dilakukan dengan cara mengamati langsung dari suatu obyek tersebut. Namun, perlu ditekankan bahwa observasi berbeda dengan eksperimen dalam segi konteks pengertian maupun pelaksanaannya. Karena pada dasarnya eksperimen adalah salah satu upaya yang dilakukan dalam aktivitas observasi.⁴⁴

Apabila guru hendak melakukan observasi perilaku psikomotor terhadap para peserta didiknya maka hendaknya juga telah menyiapkan dan menyusun berbagai langkah serta tahapan yang lebih teliti serta cermat dan juga sistematis sesuai dengan pedoman yang telah disediakan oleh pihak sekolah ataupun dari guru itu sendiri. Contoh: evaluasi kecakapan ranah karsa peserta didik dalam melaksanakan kegiatan ekstra kurikuler Pencak Silat Pagar Nusa seperti yang akan penyusun jelaskan lebih lanjut.⁴⁵

d. Gerak Motorik

Gerak dasar fundamental (*fundamental basic movement*) menurut Harrow (1972) adalah pola gerak yang *inheren* yang membentuk dasar-dasar untuk keterampilan gerak yang kompleks, yang meliputi (1) gerak lokomotor; (2) gerak non lokomotor; dan (3) gerak manipulatif.⁴⁶

1) Gerak Locomotor (*Locomotor Skills*)

Gerak Locomotor adalah gerakan dengan berpindah tempat, dimana pada bagian dari anggota tubuh tertentu akan bergerak atau berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain. Gerak dasar lokomotor sendiri menjadi salah satu domain dari gerak dasar fundamental (*fundamental basic movement*). Keterampilan lokomotor juga dapat diartikan sebagai keterampilan untuk dapat berpindah tempat oleh seseorang dari suatu tempat asal ke tempat yang lain. Sebagian besar keterampilan lokomotor sebagian besar berasal dari hasil pengembangan keterampilan sampai pada suatu tingkat kematangan tertentu. Selain itu, faktor latihan dan pengalaman juga memiliki andil yang besar yang turut berperan penting

⁴⁴ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar* (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2016).

⁴⁵ Muhibbin Syah.

⁴⁶ Zery Zulfikar, "Gerak Locomotor, Gerak Non Locomotor, Gerak Manipulatif," *Jurnal Ketangkasan* 2, no. 1 (2017): 2–8.

dalam pencapaian suatu tingkat kecakapan yang matang.⁴⁷ Gerakan pencak silat Pagar Nusa yang termasuk dalam gerak lokomotor antara lain:

a) Pola langkah lurus

Yaitu suatu pola gerak langkah dengan membentuk garis lurus baik ketika langkah maju maupun mundur, dan dapat dilakukan dengan salah satu kuda-kuda (kuda-kuda tengah).

b) Pola langkah zikzak

yaitu pola gerak langkah dengan membentuk seperti pola pada mata gergaji atau zig-zag, yang pelaksanaannya dapat dimulai dari sikap pasang dengan pola langkah serong.⁴⁸

c) Pola langkah ladam atau huruf U

Pelaksanaannya dimulai dari sikap awal tegak, kemudian gerakkan kaki kearah samping kanan, di sertai kaki kiri yang menutup (merapat), kemudian kaki kiri dimajukan, kaki kanan di tarik kembali dan merapat kemudian di gerakan kearah samping kiri. Kaki kanan lalu ditarik dan dirapatkan, kemudian dilangkahkan kedepan, dan kaki kanan ditarik kembali seperti pada sikap awal.

d) Pola langkah segi tiga

Pelaksanaannya diawali dari berdiri di titik 0, kaki kanan bergeser ke titik 1, diikuti kaki kiri ke titik 2, berlanjut ke titik 4, lanjutkan juga ke titik 4 dan 5 (berat badan pada titik 5) kemudian tarik kaki kanan ke titik 6, kaki kanan ketitik 7 dengan kuda-kuda depan, tarik kaki kanan keposisi awal lagi.

e) Pola langkah huruf S

Berdiri dengan posisi titik menghadap sesuai dengan arah yang di tunjukan, geser kaki kanan ke arah berat badan, kemudian diikuti dengan kaki kiri. Kaki kiri ke titik 3 berat badan di kaki kiri selanjutnya angkat kaki kanan melewati kaki kiri sampai dititik 4. Kaki kanan yang di titik 4 geser kei titik 5 lalu putar di tempat, sementara kaki kiri yang ada dititik 3 jinjit, gugus kaki kiri melewati tanda panah dengan jalur titik 6 sampai di titik 7.⁴⁹

f) Pola langkah segi 4

Pelaksanaannya bisa memakai kombinasi kuda-kuda tengah, samping, dan juga belakang.

2) Gerak Non lokomotor (*Non Locomotor Skills*)

⁴⁷ Zery Zulfikar.

⁴⁸ Syamsuri Ahmad, "Teknik Dasar Pencak Silat Pagar Nusa Tangerang," *Jurnal Olahraga* 2, no. 3 (2018): 1–10.

⁴⁹ Syamsuri Ahmad.

Gerakan non-lokomotor dapat diartikan juga sebagai keterampilan yang stabil, yaitu gerakan yang dilakukan tanpa adanya pergerakan yang sampai bergeser atau berpindah tempat atau dengan sedikit sekali melakukan pergerakan dari area tumpuan asalnya. Dapat juga pahami sebagai suatu gerakan yang dilakukan dengan menggunakan dengan dasar-dasar penyangga yang paling minimal atau tidak perlu menggunakan penyangga sama sekali atau dapat juga dikatakan tidak gerakan berpindah tempat.⁵⁰

Gerakan pencak silat Pagar Nusa yang termasuk dalam gerak non lokomotor yaitu gerakan kuda-kuda. Kuda-kuda sendiri adalah suatu teknik dasar dalam beladiri untuk memperkuat posisi berdiri bagi seorang pesilat pada saat melakukan suatu gerakan penyerangan ataupun pada waktu bertahan dengan melakukan tangkisan dari serangan lawan. Setidaknya ada lima jenis teknik dasar kuda-kuda dalam pencak silat dari segi bentuk yang digunakan untuk bertahan dan untuk fungsi menyerang diantaranya:⁵¹

a) Kuda-Kuda Depan.

Jenis kuda-kuda depan ini sering dipakai oleh seorang pendekar pada saat melakukan pertahanan maupun penyerangan, karena teknik gerakan kuda-kuda depan ini merupakan teknik kuda-kuda yang paling kuat dan sangat menguntungkan bagi pesilat itu sendiri ketika berada dalam posisi bertahan maupun ketika menyerang lawan.

b) Kuda-Kuda Belakang.

Gerakan Kuda-kuda belakang tidak jauh berbeda dengan gerakan kuda-kuda depan. Akan tetapi kuda-kuda belakang ini memiliki sedikit perbedaan fungsi. Yaitu sebagai teknik dasar melakukan hindaran serangan dan teknik dasar menyerang. Namun dikarenakan kemungkinan terjadinya cedera cukup tinggi, maka kuda-kuda belakang jarang diterapkan oleh pesilat dalam sebuah pertandingan. Gerakan kuda-kuda belakang lebih cocok dipergunakan dalam sebuah penampilan seni keindahan gerakan.⁵²

c) Kuda-Kuda Tengah

Posisi kuda-kuda tengah biasa digunakan untuk melatih kekuatan kedua kaki dan keseimbangan badan oleh seorang pendekar sebagai teknik dasar dalam akselerasi gerakan, baik dalam melakukan serangan maupun pertahanan.

d) Kuda-kuda samping

⁵⁰ Zery Zulfikar, "Gerak Lokomotor, Gerak Non Lokomotor, Gerak Manipulatif."

⁵¹ Syamsuri Ahmad, "Teknik Dasar Pencak Silat Pagar Nusa Tangerang."

⁵² Syamsuri Ahmad.

Kuda-kuda samping (kanan/kiri) kuda-kuda jenis ini biasa diperagakan oleh seorang pendekar dalam sebuah kesenian selain memiliki pola gerakan yang tergolong artistik gerakan kuda samping ini juga sangat indah.⁵³

e) Kuda-Kuda Silang Depan

Kuda-kuda silang dapat dilakukan dengan cara kaki disilangkangdibentuk dengan menginjakkan 1 kaki ke depan atau kebelakang kaki yang lain, berat badan ditumpukan pada salah satu kaki, kaki yang satunya dengan ringan bersentuhan dengan ibu atau dengan ujung jari kaki.

f) Kuda-Kuda Silang Belakang

Kuda-kuda silang belakang yaitu kuda-kuda yang dilakukan dengan cara salah satu kaki berada di belakang dengan posisi menyilang dan kaki lain ditarik ke belakang sebagai tumpuan. Sementara posisi badan lurus agar tetap terjaga keseimbangannya dan tidak terjatuh ketika melakukan gerakan tersebut.⁵⁴

3) Gerak manipulatif

Gerak manipulatif lebih memperhatikan pada peranan keterampilan tangan dan kaki untuk dapat mengontrol suatu objek. Ada dua klasifikasi keterampilan yang terdapat dari gerak manipulatif ini, yaitu keterampilan reseptif dan keterampilan propulsif. Keterampilan reseptif adalah kemampuan seseorang dalam menerima suatu objek seperti kemampuan untuk menangkap benda yang dilemparkan kepadanya. Sedangkan keterampilan propulsif yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan upaya pengerahan gaya atau kekuatan yang ada pada dirinya terhadap suatu obyek yang semula berada pada dirinya untuk dipindahkan ke tempat yang lain. Keterampilan ini memiliki ciri adanya upaya untuk memindahkan suatu gaya dari dalam diri terhadap suatu objek, seperti memukul, melempar, memantul atau menendang.⁵⁵

Gerakan pencak silat Pagar Nusa yang termasuk dalam pukulan antara lain:

a) Lurus

Pukulan dengan salah satu tangan yang diarahkan ke arah depan dari suatu sasaran. Adapun target sasaran pukulannya yaitu pada area dada lawan. Sedangkan tangan yang satunya lagi menutup bagian point, yaitu sasaran perut keatas.

b) Bandul

⁵³ Syamsuri Ahmad.

⁵⁴ Syamsuri Ahmad.

⁵⁵ Zery Zulfikar, "Gerak Lokomotor, Gerak Non Lokomotor, Gerak Manipulatif."

Mengayunkan salah satu tangan dengan keadaan mengepal ke arah obyek sasaran. Adapun target sasaran yaitu pada bagian ulu hati, dengan tangan yang satu lagi tetap menutup arah sasaran dari lawan terhadapnya.⁵⁶

c) Tegak

Sasarannya adalah bahu atau sendi bahu bagian kanan (lawan yang saling berhadapan, jadi sama saja dengan bahu sebelah kiri yang menjadi sasaran).⁵⁷

d) Melingkar

Sasarannya adalah pinggang lawan.

Gerakan pencak silat Pagar Nusa yang termasuk dalam tendangan antara lain:

- a) Tendangan dengan cara menendang lurus kedepan yaitu dengan menghentakkan telapak kaki keatas sejajar dengan bahu
- b) Tendangan melingkar yaitu tendangan yang dilakukan dengan cara menghentakkan punggung kaki kearah sasaran target
- c) Tendangan berbentuk huruf T yaitu tendangan dengan cara menendang kearah samping menggunakan hentakan telapak kaki dengan kaki satunya sebagai penunjang berat badan.
- d) Tendangan samping yaitu menendang dengan menggunakan punggung kaki kearah samping, baik kearah kanan lawan maupun kiri.⁵⁸

Tangkisan Dalam Pencak Silat

- a) Tangkisan dalam
Tangkisan yang dilakukan dari arah luar serangan ke arah dalam dan sejajar dengan bahu
- b) Tangkisan luar
Tangkisan yang dilakukan dari arah dalam serangan ke arah luar dan sejajar dengan bahu
- c) Tangkisan atas
Tangkisan yang dilakukan dari arah bawah datangnya serangan ke arah atas, tangkisan ini bertujuan untuk melindungi kepala dari ancaman serangan lawan
- d) Tangkisan bawah
Tangkisan yang dilakukan dari arah atas serangan ke arah bawah⁵⁹

⁵⁶ Syamsuri Ahmad, "Teknik Dasar Pencak Silat Pagar Nusa Tangerang."

⁵⁷ Syamsuri Ahmad.

⁵⁸ Syamsuri Ahmad.

⁵⁹ Syamsuri Ahmad.

B. Hasil Penelitian Terdahulu

Penting untuk diperhatikan bahwa penelitian dengan menggunakan tema yang serupa juga pernah dilakukan para peneliti terdahulu. Berikut akan sedikit diuraikan beberapa penelitian terdahulu untuk menjadi acuan serta menunjukkan letak poin bahasan yang menjadi perbedaan antara penelitian terdahulu dengan pembahasan dalam penelitian yang dilakukan pada saat ini.

1. Penelitian Fifi Feryanti yang berjudul “Hubungan Antara Keaktifan Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat dan Perilaku Belajar dengan Prestasi Belajar Tarikh Peserta didik SMK Muhammadiyah 04 Boyolali Tahun Pelajaran 2019/2020”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara keaktifan mengikuti ekstrakurikuler pencak silat dengan prestasi belajar Tarikh peserta didik kelas X dan XI di SMK Muhammadiyah 04 Boyolali tahun pelajaran 2019/2020. Terdapat hubungan antara perilaku belajar dengan prestasibelajar peserta didik kelasX dan XI di SMK Muhammadiyah 04 Boyolali tahun pelajaran 2019/2020.⁶⁰

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Fifi Feryanti adalah penelitian ini lebih menekankan keterampilan motorik sebagai variabel dependen, sedangkan penelitian Fifi Feryanti prestasi belajar sebagai variabel dependen. Persamaan penelitian ini dengan penelitian Fifi Feryanti adalah sama-sama membahas mengenai kegiatan ekstrakurikuler pencak silat.

2. Penelitian Moh. Nur Kholis dan Septianing Lusianti yang berjudul “Survei Tingkat Kemampuan Gerak (*Motor Ability*) Peserta didik Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP NU Kecamatan Pace Kabupaten Nganjuk Tahun 2018”. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa data hasil keseluruhan dari pengukuran power otot tungkai, power otot lengan, kelincahan, koordinasi mata dan tangan, power otot lengan, dan kecepatan diperoleh hasil sebagai berikut: berada pada kategori sedang sebanyak 7 peserta didik (7,8%), berada pada kategori kurang sebanyak 23 peserta didik (92,2%), dan tidak ada hasil dari kategori baik sekali, baik, dan kurang sekali. Berdasarkan pada penggabungan hasil dari keenam tes tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa peserta didik putra ekstrakurikuler pencak silat SMP NU Kecamatan Pace Kabupaten Nganjuk memiliki kemampuan gerak (*motor ability*) berkategori kurang sebesar (92,2%).⁶¹

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Moh. Nur Kholis dan Septianing Lusianti adalah obyek penelitian Moh. Nur Kholis dan

⁶⁰ Feryanti, “Hubungan Antara Keaktifan Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Dan Perilaku Belajar Dengan Prestasi Belajar Tarikh Siswa SMK Muhammadiyah 04 Boyolali Tahun Pelajaran 2019/2020.”

⁶¹ Moh Nur Kholis, Septianing Lusianti, and Mojoroto Kediri, “Survei Tingkat Kemampuan Gerak (*Motor Ability*) Siswa Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP NU Kecamatan Pace Kabupaten Nganjuk Tahun 2018,” 2018.

Septianing Lusianti di SMP NU Kecamatan Pace Kabupaten Nganjuk, sedangkan penelitian ini di MI NU Miftahul Huda 01 Karangmalang Gebog Kudus. Persamaan penelitian ini dengan penelitian Moh. Nur Kholis dan Septianing Lusianti adalah sama-sama membahas mengenai kegiatan ekstrakurikuler pencak silat dan kemampuan motorik.

3. Penelitian Ardian Sofyana yang berjudul “Pencak Silat Nahdlatul Ulama Pagar Nusa di Pondok Pesantren Al-Hanif Bagelen Purworejo Tahun 1994-2016 M”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dilihat dari perkembangannya PSNU Pagar Nusa Al-Hanif mengalami pasang surut dalam perkembangannya, yang terbagi dalam beberapa periode. Periode I tahun 1994-1997 M sebagai awal perintisan, periode II tahun 1997-2005 M adalah masa kemajuan, periode III tahun 2005-2010 M masa kemunduran, sedangkan untuk periode IV tahun 2010-2016 M masa kebangkitan. Pada periode IV Kiai Khanifudin menambahkan alunan musik dalam latihan pencak silat.⁶²

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Ardian Sofyana adalah penelitian Ardian Sofyana hanya membahas pelaksanaan kegiatan pencak silat Pagar Nusa sedangkan penelitian ini menghubungkan antara kegiatan pencak silat Pagar Nusa dengan keterampilan motorik peserta didik. Adapun persamaan antara penelitian ini dengan penelitian Ardian Sofyana adalah keduanya sama-sama membahas tentang pencak silat Pagar Nusa.

4. Penelitian Nuki Fadilah dan Sri Setyowati yang berjudul “Kontribusi Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat terhadap Kemampuan Motorik Kasar pada Anak Kelompok A di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 05 Surabaya”. Dari penelitian tersebut dapat diketahui bahwa ada kontribusi positif pencak silat terhadap kemampuan motorik kasar pada anak didik kelompok A di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 05 Surabaya. Hipotesis yang menyatakan bahwa ada pengaruh kegiatan ekstrakurikuler pencak silat terhadap kemampuan motorik kasar pada anak kelompok A di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 05 Surabaya diterima.⁶³

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Nuki Fadilah dan Sri Setyowati adalah obyek penelitian Nuki Fadilah dan Sri Setyowati di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 05 Surabaya, sedangkan penelitian ini di MI NU Miftahul Huda 01 Karangmalang Gebog Kudus. Persamaan penelitian ini dengan penelitian Nuki Fadilah dan Sri Setyowati adalah sama-sama membahas mengenai kegiatan ekstrakurikuler pencak silat dan kemampuan motorik.

⁶² Ardian Sofyana, “Pencak Silat Nahdlatul Ulama Pagar Nusa Di Pondok Pesantren Al-Hanif Bagelen Purworejo Tahun 1994-2016 M” (Yogyakarta, 2018), <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.

⁶³ Nuki Fadilah dan Sri Setyowati, “Kontribusi Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Pada Anak Kelompok A Di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 05 Surabaya,” *PAUD Teratai* 6, no. 3 (2017): 1–5.

5. Penelitian Aji Bagus Subekti dan Heryanto Nur Muhammad yang berjudul “Profil Kemampuan Motorik Peserta didik Peserta Ekstrakurikuler Hockey SD Negeri Wonokasian 1 Wonoayu Sidoarjo”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kemampuan motorik peserta didik peserta ekstrakurikuler hockey SD Negeri Wonokasian 1 Wonoayu Sidoarjo kelas empat yang berjumlah 35 peserta didik dan kelas lima yang berjumlah 14 peserta didik masuk dalam kategori sedang. Hal tersebut dikarenakan aktivitas fisik atau latihan yang mereka lakukan melalui ekstrakurikuler di sekolah berjalan dengan kurang maksimal, walaupun waktu latihan ekstrakurikuler hockey dilaksanakan selama 2 kali dalam satu minggu dengan waktu latihan 2 jam setiap pertemuan, namun waktu latihan tersebut tertap terbilang kurang maksimal karena beberapa Kendal, seperti peserta didik yang datang tidak tepat waktu, kurang seriusnya peserta didik saat mengikuti latihan ataupun jadwal latihan yang ditiadakan karena ada kegiatan lain dari sekolah. Pencapaian hasil tes kemampuan motorik yang diperoleh peserta didik juga bias di karenakan kurangnya waktu istirahat.⁶⁴

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Aji Bagus Subekti dan Heryanto Nur Muhammad adalah pada penelitian ini membahas ekstrakurikuler pencak silat, sedangkan penelitian Aji Bagus Subekti dan Heryanto Nur Muhammad membahas Ekstrakurikuler Hockey. Persamaan penelitian ini dengan penelitian Aji Bagus Subekti dan Heryanto Nur Muhammad adalah sama-sama membahas mengenai kemampuan motorik.

C. Kerangka Berpikir

Dalam materi pelajaran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga di sekolah, dijelaskan bahwa kemampuan gerak pada anak merupakan kemampuan dasar yang sangat diperlukan dan berperan cukup penting dalam upaya menampilkan berbagai variasi gerak dalam kegiatan olahraga. Dari kemampuan gerak (*motor ability*) yang baik dalam diri tiap anak maka akan sangat mendukung bagi perkembangan berbagai keterampilan gerak yang lebih kompleks dalam kegiatan olahraga bagi peserta didik itu sendiri. Agar dapat meningkatkan dan mengembangkan kemampuan gerak pada setiap peserta didik tingkat dasar, maka diperlukan berbagai penyesuaian yang ditujukan agar proses penyampaian materi dan pengajaran dapat diterima dengan baik dan efektif oleh para peserta didik, karena telah memperhatikan beragam karakter dan latar belakang para peserta didik yang telah disesuaikan. Kemampuan gerak (*motor ability*) juga dapat dijadikan ketentuan akan kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak dan merupakan kemampuan yang umum dimiliki oleh kebanyakan

⁶⁴ Aji Bagus Subekti dan Heryanto Nur Muhammad, “Profil Kemampuan Motorik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Hockey SD Negeri Wonokasian 1 Wonoayu Sidoarjo,” *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 7, no. 3 (2019): 1–4.

orang, yaitu untuk bergerak. Secara lebih spesifik pengertian *motor ability* dapat dijelaskan sebagai kapasitas dari seseorang untuk dapat melakukan beraneka macam ragam gerakan yang memerlukan keberanian dalam olahraga.⁶⁵

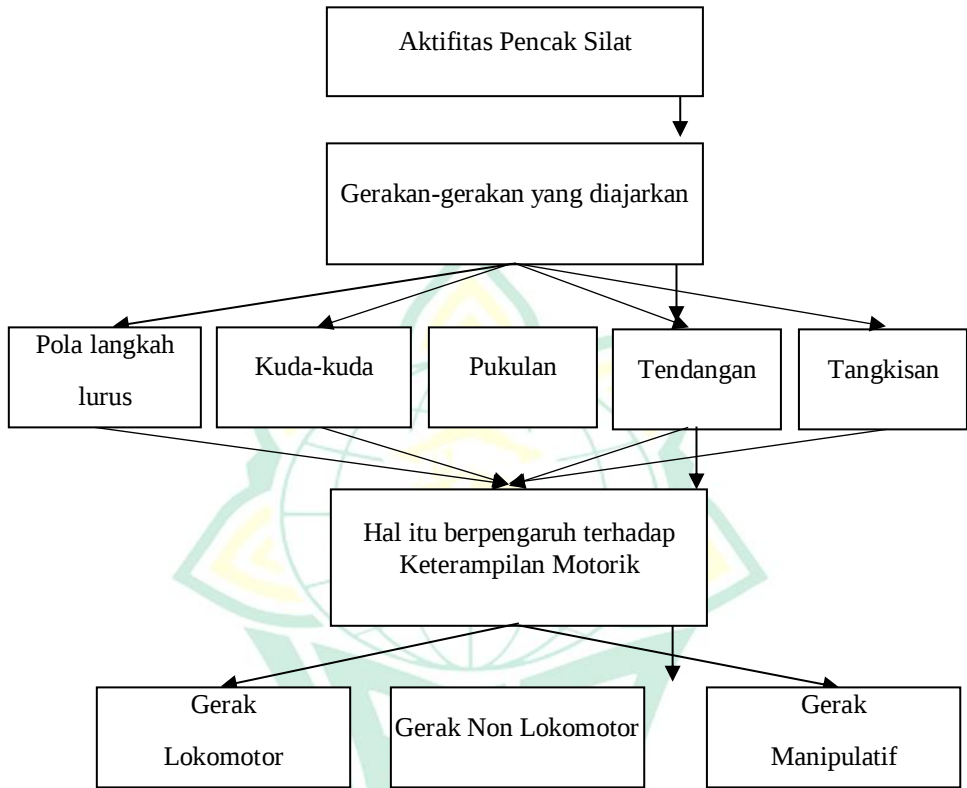
Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa keterampilan motorik yang bagus akan berpengaruh penting pada perkembangan keterampilan teknik dasar olahraga yang baik, dalam hal ini adalah kegiatan pencak silat. Oleh karena itu kemampuan gerak sangat diperlukan dalam pengembangan bakat penguasaan teknik dasar pencak silat. Adapun aspek-aspek yang terdapat pada kemampuan gerak (*motor ability*) serta komponen-komponen kemampuan gerak (*motor ability*) adalah kecepatan, daya, kelincahan, koordinasi mata, tangan, dan keseimbangan.

Penguasaan terhadap keterampilan dasar maupun teknik dasar sedikit banyak berhubungan erat dengan faktor pendukung yang ada, diantaranya adalah fasilitas yang diberikan oleh lembaga dapat berpengaruh pada kenyamanan peserta didiknya, kalau sudah mendapat kenyamanan tentu peserta didik akan lebih giat dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler ini. Hal tersebut akan memberikan kontribusi pada tingkat kedisiplinan peserta didiknya. Kedisiplinan inilah yang membuat peserta didik mengasah keterampilan motornya (*motor ability*) Atau dapat pula dikatakan bahwa tingkat kemampuan gerak juga dapat berpengaruh pada hasil prestasi. Hal ini dapat mendasari bahwa individu yang memiliki tingkat gerak dasar yang baik akan mampu melakukan suatu gerakan atau keterampilan yang baik pula.⁶⁶ Dari uraian tersebut di atas dapat dijelaskan pada skema di bawah ini:

⁶⁵ Kholis, Lusianti, and Kediri, "Survei Tingkat Kemampuan Gerak (Motor Ability) Siswa Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP NU Kecamatan Pace Kabupaten Nganjuk Tahun 2018."

⁶⁶ Kholis, Lusianti, and Kediri.

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir



D. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara yang telah ditentukan terhadap suatu rumusan masalah dalam penelitian.⁶⁷ Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- H_o : Tidak terdapat pengaruh mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat Pagar Nusa terhadap keterampilan motorik peserta didik MI NU Miftahul Huda 01 Karangmalang Gebog Kudus Tahun Pelajaran 2020/2021.
- H_a : Terdapat pengaruh mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat Pagar Nusa terhadap keterampilan motorik peserta didik MI NU Miftahul Huda 01 Karangmalang Gebog Kudus Tahun Pelajaran 2020/2021.

⁶⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif Kualitatif R&D* (Bandung: Alfabeta, 2016).