

## Improving Basic Pencak Silat Movement Skills Through a Motor Learning Approach for Beginners at High School Level

Novhal Pramudia Harvi<sup>1</sup>, Dea Mona Yuanda<sup>2</sup>, Ahmad Syarif Ritonga<sup>3</sup>, MHD Ray Habibi<sup>4</sup>,  
Rahma Dewi<sup>5</sup>, Jan Bobby Nesra Barus<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Medan, Indonesia

Email: [novhalpramudiaharvi@gmail.com](mailto:novhalpramudiaharvi@gmail.com); [deamona07@gmail.com](mailto:deamona07@gmail.com); [ahmadsyarif.zhaa11@gmail.com](mailto:ahmadsyarif.zhaa11@gmail.com);  
[ibiray071@gmail.com](mailto:ibiray071@gmail.com); [rahmadewi@unimed.ac.id](mailto:rahmadewi@unimed.ac.id); [barusjbn@unimed.ac.id](mailto:barusjbn@unimed.ac.id)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model pembelajaran teknik dasar *pencak silat* yang dirancang khusus untuk anak usia 10–12 tahun. Model ini didasarkan pada pendekatan belajar motorik yang mencakup tiga tahap, yaitu tahap kognitif (memahami gerakan), tahap asosiatif (latihan dengan koreksi), dan tahap otomatisasi (gerakan lancar tanpa berpikir). Penelitian ini menggunakan metode *Penelitian Tindakan Kelas* (PTK) yang dilaksanakan melalui empat tahapan: perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah 10 siswa dari sebuah tempat latihan *pencak silat* di Kota Medan. Proses latihan dilakukan selama empat minggu dengan jadwal dua hingga tiga kali per minggu, mencakup materi *kuda-kuda*, *sikap pasang*, pukulan, tangkisan, dan kombinasi gerakan. Data dikumpulkan melalui lembar observasi teknik, tes fisik (meliputi keseimbangan, kekuatan, koordinasi, dan kelenturan), serta angket motivasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan penguasaan teknik dan kemampuan motorik siswa secara signifikan. Rata-rata nilai tes motorik meningkat dari 60 menjadi 78. Selain itu, siswa menjadi lebih percaya diri, aktif, dan antusias dalam mengikuti latihan. Kesimpulannya, model pembelajaran bertahap ini efektif diterapkan dalam pelatihan *pencak silat* tingkat dasar dan dapat menjadi referensi bagi guru PJOK maupun pelatih *pencak silat* pemula.

**Keyword:** Pencak Silat; Teknik Dasar; Pembelajaran Motorik; Anak-Anak; Latihan Bertahap

### ABSTRACT

*This study aims to develop a learning model for basic pencak silat techniques specifically designed for children aged 10–12 years. This model is based on a motor learning approach that includes three stages: the cognitive stage (understanding movements), the associative stage (practice with correction), and the automation stage (fluent movements without thinking). This study uses the Classroom Action Research (CAR) method which is implemented through four stages: planning, implementation, observation, and reflection. The subjects of the study were 10 students from a pencak silat training center in City Medan. The training process was carried out for four weeks with a schedule of two to three times per week, covering material on horse stances, stances, punches, blocks, and movement combinations. Data were collected through technique observation sheets, physical tests (including balance, strength, coordination, and flexibility), and motivation questionnaires. The results of the study showed a significant increase in students' mastery of techniques and motor skills. The average motor test score increased from 60 to 78. In addition, students became more confident, active, and enthusiastic in participating in training. In conclusion, this gradual learning model is effectively applied in basic level pencak silat training and can be a reference for PJOK teachers and beginner pencak silat trainers.*

**Keyword:** Pencak Silat; Basic Techniques; Motoric Learning; Children; Step-by-Step Training

#### Corresponding Author:

Novhal Pramudia Harvi,  
Universitas Negeri Medan,  
Jl. William Iskandar Ps. V, Kenangan Baru, Sumatera Utara 20221, Indonesia  
Email: [novhalpramudiaharvi@gmail.com](mailto:novhalpramudiaharvi@gmail.com)



## 1. INTRODUCTION

Pencak silat merupakan salah satu warisan budaya tak benda Indonesia yang diakui dunia dan telah menjadi bagian dari identitas nasional (Muhyi, 2021). Lebih dari sekadar bela diri, *pencak silat* mengandung unsur seni, olahraga, spiritual, dan pengembangan karakter. Dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah, *pencak silat* menjadi sarana penting untuk menanamkan nilai-nilai budaya serta mengembangkan aspek fisik dan psikomotorik siswa (Khoirul & Hidayah, 2014).

Namun, dalam praktiknya, pembelajaran *pencak silat* di tingkat dasar belum maksimal. Banyak siswa belum memahami teknik dasar seperti *kuda-kuda*, *sikap pasang*, pola langkah, serangan, dan tangkisan. Kondisi ini diperparah dengan keterbatasan media, pendekatan latihan yang belum sistematis, serta kurangnya pemahaman guru terhadap tahapan belajar motorik anak (Pasha & Hamdani, 2021).

Belajar teknik gerak, terutama bela diri, tidak cukup hanya dengan demonstrasi satu arah. Menurut teori belajar motorik yang dikembangkan oleh Schmidt dan Lee (2005), proses belajar gerak terdiri dari tiga tahap, yaitu:

1. Tahap kognitif, di mana peserta belajar memahami maksud gerakan secara konseptual;
2. Tahap asosiatif, di mana peserta mulai mempraktikkan gerakan dengan bimbingan, koreksi, dan pengulangan;
3. Tahap otomatisasi, di mana peserta mampu melakukan gerakan dengan lancar tanpa berpikir terlalu banyak.

Tanpa penerapan model pembelajaran yang mengikuti tahapan ini, siswa akan kesulitan menguasai teknik secara benar dan berkelanjutan.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pendekatan bertahap dalam pembelajaran *pencak silat* efektif meningkatkan penguasaan teknik dan kemampuan fisik siswa. Setyawan dan Setiawan (2022), dalam penelitian terhadap atlet Pagar Nusa, menemukan bahwa teknik dasar seperti tendangan, tangkisan, dan pola langkah lebih mudah dikuasai dengan pendekatan bertahap. Selain itu, pendekatan ini juga mendorong peningkatan daya tahan, keseimbangan, kekuatan, dan kelincahan siswa — aspek yang sangat penting dalam *pencak silat* (Yogi, 2013; Supriyoko, 2018).

Berangkat dari permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menguji efektivitas model pembelajaran teknik dasar *pencak silat* yang dirancang secara bertahap, sistematis, dan disesuaikan dengan perkembangan motorik siswa usia 10–12 tahun. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pelatih, guru PJOK, dan lembaga pendidikan dalam menyusun program latihan *pencak silat* yang lebih efektif dan menyenangkan bagi anak.

## 2. RESEARCH METHOD

### A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Penelitian Tindakan Kelas (Classroom Action Research)*, yang bertujuan memperbaiki proses pembelajaran teknik dasar *pencak silat* secara langsung di lapangan. PTK merupakan metode yang bersifat siklikal, terdiri atas empat tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi (Arikunto, 2016). Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan pelatih untuk mengidentifikasi masalah, mencoba solusi melalui tindakan nyata, serta mengevaluasi dampaknya secara langsung.

### B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan selama sebulan di salah satu tempat latihan *pencak silat* swasta yang berada di Kota Medan. Kegiatan dilakukan sebanyak delapan kali pertemuan dalam kurun waktu empat minggu, dengan jadwal latihan dua hingga tiga kali seminggu, masing-masing berdurasi ±60 menit.

### C. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah 10 siswa berusia 10–12 tahun yang menjadi peserta tetap pada program latihan dasar *pencak silat*. Para peserta dipilih karena memiliki latar belakang sebagai pemula, belum pernah mengikuti kejuaraan, dan baru diperkenalkan pada teknik-teknik dasar seperti *kuda-kuda*, *sikap pasang*, pukulan, dan tangkisan.

Kriteria inklusi:

- Usia antara 10–12 tahun
- Sehat secara jasmani dan mampu mengikuti latihan fisik
- Mengikuti seluruh sesi latihan selama penelitian
- Mendapat izin orang tua/wali

### D. Desain Program Latihan

Program pembelajaran disusun berdasarkan teori tahapan belajar motorik (Schmidt & Lee, 2005), yang meliputi:

1. Tahap kognitif: peserta diperkenalkan pada tujuan dan bentuk teknik secara verbal dan visual.
2. Tahap asosiatif: peserta mulai mencoba gerakan dengan koreksi dari pelatih.

3. Tahap otomatisasi: peserta mampu melaksanakan gerakan dengan lancar dan konsisten. Setiap minggu memiliki fokus materi sebagai berikut:

- Minggu 1: pengenalan gerak salam, *kuda-kuda*, dan *sikap pasang*
- Minggu 2: pola langkah dan pukulan dasar (depan dan samping)
- Minggu 3: tangkisan dasar (atas dan luar dalam) serta kombinasi teknik serangan–bela
- Minggu 4: penguatan gerakan, koreksi teknik, dan simulasi evaluasi

Selama latihan, pelatih menggunakan metode demonstrasi, latihan berpasangan, pengulangan, dan umpan balik langsung (*feedback*) untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.

#### E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan beberapa instrumen berikut:

- 1) Lembar Observasi Teknik Gerak

Digunakan untuk menilai kemampuan siswa dalam melakukan gerakan dasar seperti *kuda-kuda*, *sikap pasang*, pukulan, dan tangkisan. Observasi dilakukan oleh pelatih menggunakan rubrik penilaian berbasis indikator.

- 2) Tes Kemampuan Motorik

Dilakukan dua kali, yaitu *pre-test* dan *post-test*, dengan jenis tes sebagai berikut:

- Keseimbangan: berdiri satu kaki selama 30 detik
- Kekuatan: jumlah *push-up* selama satu menit
- Kelentukan: tes *sit and reach*
- Koordinasi: lempar tangkap bola dengan pantulan dinding

- 3) Kuesioner Motivasi dan Sikap Belajar

Menggunakan skala Likert 1–5 untuk mengukur tingkat percaya diri, kenyamanan dalam latihan, dan ketertarikan untuk terus mengikuti *pencak silat*.

#### F. Teknik Analisis Data

Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan langkah-langkah berikut:

- Nilai tes teknik dianalisis berdasarkan persentase ketuntasan belajar per indikator gerakan.
- Tes fisik dianalisis berdasarkan rerata skor *pre-test* dan *post-test* untuk melihat peningkatan kemampuan.
- Kuesioner motivasi dianalisis berdasarkan rata-rata skor tiap indikator untuk mengidentifikasi perubahan sikap dan minat.

#### G. Validitas dan Keabsahan Data

Untuk menjamin validitas data, lembar observasi disusun berdasarkan indikator teknik yang merujuk pada *Modul Resmi Pelatihan Pencak Silat Pemula* dari IPSI (2020). Uji coba instrumen dilakukan sebelum penelitian. Selain itu, observasi dilakukan oleh dua pelatih sebagai *observer* agar hasil penilaian lebih objektif. Data juga disandingkan dengan hasil wawancara informal untuk melihat konsistensi antara pengamatan dan pengalaman siswa selama latihan.

### 3. RESULTS AND DISCUSSION

Penelitian ini dilakukan selama empat minggu, terdiri dari delapan pertemuan latihan dengan fokus pada penguasaan teknik dasar *pencak silat*. Evaluasi dilakukan melalui observasi teknik, tes kemampuan fisik, dan kuesioner motivasi. Setiap minggu memberikan temuan penting dalam perkembangan keterampilan peserta.

#### A. Perkembangan Teknik Dasar per Siklus

Minggu 1 (Siklus I) berfokus pada pengenalan *kuda-kuda* dan *sikap pasang*. Berdasarkan hasil observasi, hanya 3 dari 10 siswa yang mampu melakukan *kuda-kuda* dengan posisi lutut dan distribusi berat badan yang tepat. Setelah dilakukan pengulangan dengan bantuan koreksi verbal dan demonstrasi, terjadi peningkatan kemampuan yang signifikan pada pertemuan keempat.

Minggu 2 menekankan pada gerak pola langkah dan pukulan dasar. Pada tahap awal, hanya dua siswa yang mampu melakukan pukulan dengan akurasi arah dan kekuatan sedang. Namun, setelah latihan dilakukan secara berpasangan dan dengan penggunaan alat bantu seperti *target pad*, sebanyak tujuh siswa menunjukkan peningkatan dalam penguasaan gerak.

Minggu 3 memperkenalkan teknik tangkisan serta kombinasi serangan dan tangkisan. Teknik ini awalnya sulit dilakukan karena membutuhkan koordinasi dan respon yang cepat. Namun, setelah sesi simulasi sederhana, mayoritas siswa mampu melakukan satu rangkaian gerak dengan urutan yang benar.

Minggu 4 digunakan sebagai tahap evaluasi dan penguatan. Hasil *post-test* menunjukkan bahwa seluruh siswa mengalami peningkatan skor dibandingkan dengan hasil awal.

Tabel 1. Rata-rata Skor Penguasaan Teknik Dasar

| Teknik Dasar     | Rata- rata Pre (%) | Rata-rata (%) |
|------------------|--------------------|---------------|
| Kuda-kuda        | 30                 | 90            |
| Sikap Pasang     | 25                 | 85            |
| Pukulan Dasar    | 20                 | 78            |
| Tangkisan Dasar  | 15                 | 75            |
| Kombinasi Teknik | 10                 | 70            |

Peningkatan ini menunjukkan bahwa pembelajaran teknik dasar secara bertahap sangat membantu siswa dalam memahami dan menguasai gerakan. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyawan dan Setiawan (2022), yang menyatakan bahwa pendekatan bertahap terbukti mampu meningkatkan hasil latihan *pencak silat* pada atlet pemula.

### B. Perkembangan Kemampuan Motorik

Selain penguasaan teknik, kemampuan motorik siswa juga menunjukkan peningkatan yang signifikan. Hal ini dibuktikan melalui hasil tes fisik yang dilakukan sebelum dan sesudah latihan.

Aspek keseimbangan mengalami peningkatan karena latihan *kuda-kuda* membantu memperkuat otot kaki serta memperbaiki postur tubuh. Koordinasi motorik meningkat melalui latihan tangkisan dan serangan berpasangan yang menuntut ketepatan waktu serta respon cepat antar pasangan latihan. Kekuatan otot berkembang secara tidak langsung melalui aktivitas fisik berulang seperti pukulan, tangkisan, dan posisi bertahan yang memerlukan daya tahan otot. Sementara itu, kelentukan meningkat karena setiap sesi latihan diawali dengan kegiatan pemanasan (*warming up*) dan diakhiri dengan pendinginan (*cooling down*) yang terstruktur.

Peningkatan ini membuktikan bahwa *pencak silat* dapat berfungsi sebagai sarana latihan fisik yang menyeluruh (*full-body training*) bagi anak-anak. Hal ini sejalan dengan temuan Eriyanto (2021), yang menunjukkan bahwa latihan *pencak silat* berbasis gerak dasar efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik serta kebugaran jasmani peserta didik.

Tabel 2. Skor Rata-rata Tes Motorik Fisik

| Aspek         | Pre-test | Post-test |
|---------------|----------|-----------|
| Keseimbangan  | 54       | 80        |
| Koordinasi    | 48       | 82        |
| Kekuatan otot | 55       | 78        |
| Kelentukan    | 60       | 75        |

### C. Analisis Motivasi dan Respons Peserta

Kuesioner diberikan pada akhir siklus untuk mengetahui perubahan sikap dan semangat peserta setelah mengikuti latihan. Berdasarkan hasil analisis, rata-rata skor kuesioner menunjukkan peningkatan pada seluruh indikator motivasi belajar dan partisipasi.

Sebagian besar siswa menyatakan bahwa kegiatan latihan *pencak silat* terasa menyenangkan dan tidak membosankan. Salah satu faktor keberhasilan tersebut adalah pendekatan pelatih yang tidak terlalu kaku, melainkan interaktif, bervariasi, serta memberikan apresiasi terhadap setiap kemajuan yang dicapai siswa. Pendekatan ini menciptakan suasana latihan yang positif, menumbuhkan rasa percaya diri, dan meningkatkan keterlibatan aktif peserta.

Muhyi (2021) menyebut bahwa *pencak silat* memiliki potensi besar dalam membangun karakter dan motivasi siswa karena mengintegrasikan nilai-nilai budaya, kedisiplinan, serta pembinaan kepercayaan diri. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa melalui latihan yang menyenangkan dan bermakna, siswa tidak hanya mengalami peningkatan keterampilan fisik, tetapi juga mengembangkan motivasi intrinsik untuk terus berlatih dan berprestasi.

Tabel 3. Rata-rata Skor Kuesioner Motivasi Siswa (Skala 1–5)

| Pernyataan                                        | Rata-rata |
|---------------------------------------------------|-----------|
| Saya lebih percaya diri setelah melakukan latihan | 4.6       |
| Saya senang ikut pencak silat                     | 4.7       |
| Saya paham Gerakan yang di ajarkan                | 4.5       |
| Saya ingin ikut terus Latihan silat               | 4.8       |

### D. Pembahasan Mendalam

Model pembelajaran yang digunakan dalam penelitian ini dirancang untuk menyelaraskan antara proses *motor learning* dan prinsip pedagogik anak. Proses pelatihan dimulai dari gerakan sederhana yang secara bertahap meningkat kompleksitasnya, sejalan dengan prinsip yang dikemukakan oleh Adams (1971) dan Schmidt dan Lee (2014) mengenai internalisasi gerakan (*movement internalization*). Pendekatan bertahap ini memungkinkan siswa untuk memahami konsep gerak terlebih dahulu sebelum mencapai tahap otomatisasi yang stabil.

Setiap siklus pelatihan memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengalami, mengulang, dan memperbaiki gerakan berdasarkan hasil pengamatan langsung dan bimbingan pelatih. Proses reflektif yang

terjadi di setiap sesi latihan memperkuat keterampilan motorik melalui umpan balik (*feedback*) dan penguatan positif. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Kristiyanto (2016), yang menyatakan bahwa latihan motorik yang dirancang secara bertahap dan sistematis sangat efektif dalam meningkatkan penguasaan teknik pada cabang olahraga bela diri.

Dengan memperhatikan peningkatan penguasaan teknik, hasil tes fisik, serta motivasi belajar, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran *pencak silat* bukan sekadar aktivitas fisik, tetapi juga merupakan pendekatan edukatif yang komprehensif. Model pembelajaran ini mampu membentuk sikap disiplin, karakter sportif, dan kemandirian peserta melalui pengalaman belajar yang bermakna dan kontekstual.

#### 4. CONCLUSION

Penelitian ini menunjukkan bahwa model pembelajaran teknik dasar *pencak silat* yang dirancang secara bertahap berdasarkan tahapan belajar motorik mampu meningkatkan kemampuan teknik, kemampuan fisik, serta motivasi belajar siswa usia 10–12 tahun. Selama empat minggu pelaksanaan program, terjadi peningkatan yang signifikan dalam penguasaan teknik dasar seperti *kuda-kuda*, *sikap pasang*, pukulan, tangkisan, dan kombinasi gerak.

Tidak hanya dari sisi teknik, kemampuan motorik siswa seperti keseimbangan, kekuatan, koordinasi, dan kelenturan juga mengalami peningkatan yang nyata. Hal ini membuktikan bahwa *pencak silat* dapat menjadi alternatif pembelajaran olahraga yang efektif untuk mengembangkan keterampilan fisik dasar anak.

Selain itu, pendekatan pelatihan yang menyenangkan, sistematis, dan bertahap memberikan dampak positif terhadap motivasi dan kepercayaan diri siswa. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa peserta merasa lebih aktif, percaya diri, dan memiliki keinginan yang lebih tinggi untuk terus mengikuti latihan *pencak silat*.

Dengan demikian, model pembelajaran bertahap ini layak dijadikan referensi bagi guru pendidikan jasmani, pelatih *pencak silat*, maupun lembaga pendidikan informal yang ingin menyusun program pelatihan bela diri dasar bagi anak-anak. Model ini tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan keterampilan gerak, tetapi juga membantu membentuk karakter disiplin, kerja sama, dan sikap positif terhadap olahraga.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar model ini diterapkan pada subjek yang lebih beragam dengan waktu pelaksanaan yang lebih panjang. Selain itu, penggunaan uji statistik yang lebih mendalam dianjurkan untuk mengetahui tingkat signifikansi pengaruh pembelajaran terhadap perkembangan aspek motorik dan psikologis siswa secara kuantitatif.

#### REFERENCES

- Adams, J. A. (1971). A closed-loop theory of motor learning. *Journal of Motor Behavior*, 3(2), 111–149.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktis*. Rineka Cipta.
- Eriyanto, E. (2021). Model latihan berbasis teknik dasar pencak silat untuk peningkatan kebugaran jasmani siswa SD. *Jurnal Olahraga Nusantara*, 6(2), 123–134.
- Khoirul, A., & Hidayah, T. (2014). Pencak silat: Seni beladiri tradisional. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(1), 1–7.
- Kristiyanto, A. (2016). *Pengembangan model pembelajaran keterampilan motorik berbasis permainan*. UNY Press.
- Muhyi, M. (2021). Penguatan olahraga pencak silat sebagai warisan budaya nusantara. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(4), 122–134.
- Pasha, A. K., & Hamdani, D. (2021). Pengaruh gerak seni ganda beladiri pada materi pencak silat terhadap minat belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(3), 229–233.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2014). *Motor control and learning: A behavioral emphasis* (5th ed.). Human Kinetics.
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor learning and performance: A situation-based learning approach*. Human Kinetics.
- Setyawan, A., & Setiawan, I. (2022). Kondisi fisik dan teknik atlet pencak silat Pagar Nusa Kabupaten Temanggung. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 449–460.
- Supriyoko, S. (2018). Pelatihan gerak dasar pencak silat bagi siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 34–42.
- Yogi, A. (2013). Pencak silat sebagai pembentuk karakter anak bangsa. *Prosiding Seminar Nasional Budaya Nusantara*, Universitas Negeri Padang.