



PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN PJOK MATERI TEKNIK DASAR PENCAK SILAT MENGGUNAKAN METODE SENAM AEROBIK DI SMP NEGERI 2 TUREN KABUPATEN MALANG

Wanda Nurul Hidayati ^{1✉}, Ari Wibowo Kurniawan ², Fajar Raya Ferdinal Kusuma Bakti ³

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Universitas Negeri Malang^{1,2,3}
e-mail korespondensi: ari.wibowo.fik@um.ac.id

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: April-2025

Disetujui: Mei-2025

Dipublikasikan : Juni-2025

Kata Kunci:

Pencak Silat; Senam Aerobik;
Media Pembelajaran

Abstrak

Pembelajaran aktivitas bela diri melalui audio visual sangat penting dalam membantu siswa memahami materi pada pembelajaran. Penelitian ini memiliki tujuan yakni membantu menghasilkan media pembelajaran pencak silat menggunakan metode senam aerobik untuk pembelajaran PJOK siswa kelas 7,8,9 SMP Negeri 2 Turen. Jenis penelitian ini tergolong dalam penelitian dan pengembangan (R&D) dengan metode pengumpulan data melalui teknik observasi, angket, serta dokumentasi. Model penelitian dan pengembangan ini ialah ADDIE, yang terdiri dari 5 tahap meliputi (1) analysis, (2) design, (3) development, (4) implementation, dan (5) evaluation. Sampel yang digunakan adalah 45 siswa dari 3 kelas 7,8,9. Hasil data penelitian menunjukkan bahwa uji validasi dari ahli pembelajaran memperoleh 93%, ahli bela diri pencak silat 90%, ahli senam aerobik 92%, ahli media pembelajaran 93%. Berdasarkan data tersebut, disimpulkan bahwa media pembelajaran audio visual aktivitas bela diri pencak silat layak digunakan untuk siswa kelas 7,8,9 SMPN 2 Turen

Abstract

Learning martial arts activities through audio visual is very important in helping students understand the material in learning. This study aims to help produce martial arts learning media using aerobic exercise methods for PJOK learning for students in grades 7, 8, 9 SMP Negeri 2 Turen. This type of research is classified as research and development (R&D) with data collection methods through observation, questionnaire, and documentation techniques. This research and development model is ADDIE, which consists of 5 stages including (1) analysis, (2) design, (3) development, (4) implementation, and (5) evaluation. The sample used was 45 students from 3 classes 7,8,9. The results of the research data show that the validation test from learning experts obtained 93%, martial arts experts 90%, aerobic exercise experts 90%, learning media experts 93%. Based on these data, it is concluded that audio-visual learning media for martial arts activities are suitable for use for students in grades 7,8,9 SMPN 2 Turen.

© 2025 Universitas Negeri Malang

PENDAHULUAN

Pembelajaran merupakan suatu kegiatan yang bersifat kompleks, maka pembelajaran menjadi lebih kompleks dan meningkat karena tujuan pembelajaran yakni untuk memicu, merangsang dan menumbuhkan terjadinya kegiatan belajar. (Pane & Dasopang, 2017). Proses pembelajaran pada hakikatnya merupakan interaksi edukatif antara guru, peserta didik, dengan materi dan lingkungan, inti dari proses pembelajaran ialah peserta didik belajar (Firmanto & Pujianto, 2020). Berdasarkan Muktiani, (2008) Pembelajaran dikatakan baik harus mewujudkan aspek berupa daya tarik, efektivitas, dan efisiensi sehingga bisa dikategorikan dalam aspek keefektifan, efisiensi, dan daya tarik. Aktivitas pembelajaran merujuk pada penerapan pendekatan, strategi, metode, dan teknik dan media untuk membangun proses belajar yang efektif, Hal ini meliputi pembahasan materi serta pelaksanaan pengalaman belajar supaya pembelajaran dapat mencapai tujuan yang optimal. Salah satu upayanya ialah mewujudkan sosok manusia Indonesia yang sehat, kuat, terampil dan bermoral melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Dalam PJOK mengajak peserta didik untuk lebih aktif bergerak, bermain dan melatih keseimbangan tubuh (Herlianto dkk., 2018). Pendidikan jasmani berfungsi sebagai sarana pendidikan yang dapat mendukung pencapaian tujuan pendidikan dan pembudayaan. Proses ini sangat penting untuk menjaga kesinambungan hidup (Sofiarini, 2016).

Pencak silat dijadikan bagian dari kurikulum merdeka pada mata pelajaran PJOK, karena memiliki fungsi yang sama dengan taekwondo dan karate, yaitu untuk bela diri dan menjaga kebugaran jasmani. Selain itu, aktivitas bela diri pencak silat ialah bagian dari kebudayaan Indonesia yang dapat mendorong siswa untuk lebih mencintai warisan budaya leluhur bangsa Indonesia. Materi aktivitas pencak silat di sekolah menengah pertama melibatkan gerakan dasar seperti pukulan, tendangan, dan teknik dasar lainnya. Disajikan pada kurikulum merdeka Fase D pada bab 4 Aktivitas Bela diri yakni “ Mempraktikan gerak spesifik dalam berbagai olahraga bela diri”. Pelaksanaan pembelajaran aktivitas beladiri pencak silat juga tergantung pada siswa, peserta didik dapat mendukung proses pembelajaran berdasarkan latar belakang mereka. Siswa yang suka dan paham beladiri pencak silat akan lebih mudah memahami pelajarannya. Demikian pula sebaliknya, tahapan atau cara untuk memajukan kualitas PJOK ialah dengan cara meningkatkan kegiatan belajar mengajar secara efektif dan menyenangkan, contohnya dengan memilih materi pengajaran yang tepat dan benar. Materi bela diri pencak silat yang dipilih untuk pembelajaran siswa adalah berbasis multimedia. Guru memerlukan alat bantu untuk menjelaskan materi pencak silat dengan lebih mudah. Alat bantu pembelajaran merupakan peralatan yang dimanfaatkan oleh pendidik dalam menyampaikan materi pengajaran (Kuswanti dkk., 2019). Pencak silat baik diajarkan dan dikembangkan di siswa SMP. Melalui pembelajaran PJOK pencak silat diperkenalkan dengan prinsip-prinsip pembelajaran untuk menciptakan individu yang berperilaku baik. Guru membagi materi menjadi beberapa bagian berdasarkan teknik dasar pencak silat. Hal ini bertujuan agar siswa dapat meningkatkan keterampilan motorik mereka. Jika dianalisis dengan menggunakan teknik dasar, pencak silat membutuhkan seseorang untuk selalu memiliki kekuatan, energi, kekuatan, dan kewaspadaan. Itulah sebabnya, pencak silat cocok untuk meningkatkan pertumbuhan baik secara fisik maupun psikis. Menyisipkan nilai-nilai pencak silat adalah bagian dari melestarikan budaya bangsa yang dihargai oleh masyarakat sejak dulu hingga sekarang (Saputro dkk., 2018)

Pencak Silat merupakan salah satu budaya Indonesia yang harus dilestarikan. Banyak orang ingin belajar silat. Praktisi silat memerlukan kemampuan ingatan yang baik saat berlatih agar dapat mengingat setiap gerakan silat. Pencak Silat merupakan suatu

gerakan yang tersusun secara indah, efektif, dan selaras dengan mekanika tubuh, merupakan perwujudan akhlak mulia yang dapat digunakan untuk membela diri, sebagai sarana hiburan, serta menjaga kesegaran dan kelincahan tubuh. Pencak Silat pada hakikatnya merupakan substansi dan sarana pendidikan mental dan jasmani untuk mengembangkan sumber daya manusia yang tangkas, mampu menghayati dan mengamalkan nilai-nilai moral luhur masyarakat (Ediyono & Widodo, 2019) Pencak Silat sebagai seni bela diri memiliki beberapa karakteristik umum dapat digunakan sebagai alat pertahanan diri dengan menggunakan seluruh bagian tubuh dan anggota tubuh, dari ujung jari tangan dan kaki hingga kepala dan rambut, dan bahkan dapat digunakan dengan tangan kosong. atau penggunaan senjata, tetapi tidak terbatas pada penggunaan senjata tertentu. Pengembangan aspek seni dan olahraga dapat menumbuhkan kecintaan generasi muda kepada pencak silat, kecintaan terhadap salah satu budaya bangsa. Pendekatan dan metode yang berbeda harus diajarkan di sekolah dan di luar sekolah seperti perguruan-perguruan pencak silat. Di perguruan beladiri, Pencak Silat diajarkan dalam bentuk gerakan yang tidak dapat diurutkan atau diubah, namun di sekolah, hakikat Pencak Silat diajarkan secara sportif dengan penekanan khusus pada bela diri dari pada menyerang karena pencak silat adalah seni bela diri dan seni menyelamatkan diri. Pada sekolah menengah pertama, metode penyajian hendaknya disesuaikan dengan perkembangan fisik dan mental anak, dengan cara anak bereaksi, merasa, berpikir, dan mengekspresikan dirinya. Prinsip dan aturan Pencak Silat Indonesia harus diajarkan dan benar-benar dihayati. Dengan demikian, prinsip pertahanan selalu diutamakan ketika mengatur gerakan beruntun atau rangkaian gerakan. Serangan cenderung berupa serangan balik, sementara menahan, menjatuhkan, dan mengunci merupakan upaya untuk mengendalikan penyerang. Serangan dan pembelaan yang sadis/dendam harus dihindari (Muhtar, 2020).

Senam aerobik adalah serangkaian gerak yang dipadukan dengan irama musik yang dipilih dengan durasi waktu tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan efisiensi pemasukan oksigen ke dalam jaringan tubuh. Aktivitas gerak dasar senam aerobik, meliputi: gerak langkah kaki (*marching, jogging, knee up, single step, double step, leg curl, toe touch, v-step, squat*), gerakan lengan (*bicep curl, chest press, cross arms, butterfly/open the window, tricep extension, pumping*) (Sari, 2021) Senam aerobik adalah suatu bentuk penggabungan latihan dari berbagai macam gerakan yang berirama, teratur, dan terarah, disajikan dengan suasana yang ceria (Sukamti dkk., 2016) Senam aerobik merupakan aktivitas fisik yang mudah dan terjangkau untuk dilakukan. Waktu yang dibutuhkan untuk melakukan latihan aerobik cukup singkat, yaitu 15 hingga 60 menit. Senam aerobik dapat disesuaikan dengan kecepatan dan kekuatan sentuhan dengan tanah (*impact*). Senam aerobik juga merupakan salah satu cara melakukan aktivitas fisik yang spontan, aman, menyenangkan dan memberikan ragam alternative gerakan tergantung pada tingkat kebugaran individu (Arfanda dkk., 2024) Menggabungkan Pencak silat dan senam aerobik dapat memberikan variasi dalam metode pembelajaran yang bisa menjadikan kegiatan belajar mengajar lebih menarik dan siswa merasa tidak jenuh atau bosan. Dengan menggunakan metode senam aerobik dapat mempermudah proses pembelajaran yang membantu guru dalam memperhatikan siswa serta memantau siswa yang tidak memperhatikan saat proses pembelajaran berlangsung. Gerakan gerakan dalam senam aerobik memiliki kesamaan dengan beberapa gerakan dalam pencak silat. Menurut (Jamil, 1998) istilah “aerobik” berasal dari kata “*aerobic*” yang berarti hidup dengan udara, ini mengacu pada berbagai jenis latihan fisik yang dapat meningkatkan aktivitas jantung dan paru-paru secara berkelanjutan selama periode waktu tertentu, sehingga membawa perubahan yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Senam aerobik adalah salah satu inti materi yang dapat diterapkan dalam kegiatan ritmik di sekolah, sesuai dengan standar kompetensi yang ditetapkan. Salah satu manfaat utama dari senam aerobik adalah kontribusinya terhadap kebugaran fisik. Kebugaran ini dicapai atas keterlibatan seluruh komponen tubuh saat

berlatih, termasuk peningkatan fungsi jantung dan paru yang secara keseluruhan dikenal sebagai daya tahan jantung-paru(Candrawati dkk., 2016).

Pada observasi awal yang telah dilakukan terdapat masalah di SMPN 2 Turen karena terdapat 3 Guru PJOK namun 2 dari 3 guru tersebut tidak mempunyai *basic* dalam pencak silat, dari permasalahan pertama mengakibatkan tidak diajarkannya materi pencak silat di kelas VII dan VIII dan dikelas IX diajarkandengan 2x pertemuan selama 1 semester, kendala yang dihadapi guru pada saat mengajarkan materi bela diri pencak silat ini adalah siswa merasa bosan dan akhirnya mereka malas sert kurang aktif untuk mengikuti pembelajaran pencak silat dan tidak memperhatikan gerakan yang dicontohkan kemudian kurangnya antusias dalam mengikuti pembelajaran terutama pada siswa perempuan yang takut dan merasa malu untuk melakukan gerakan. Menurut Arifudin, (2020) Seseorang sering kesulitan berkonsentrasi karena kurang minat pada pelajaran, terganggu lingkungan (bising, berantakan, cuaca buruk), pikiran kacau, masalah kesehatan, bosan dengan pelajaran atau sekolah, dan lainnya. Sama halnya dengan keadaan dilapangan siswa SMPN 2 Turen baik kelas VII, VIII maupun IX, peserta didik mengalami kurangnya minat dan semangat terhadap pembelajaran PJOK terutama materi bela diri pencak silat, mudah bosan dan merasa jenuh yang membuat konsentrasi peserta didik menurun dan mengakibatkan kurangnya pemahaman terhadap teknik dasar dari aktivitas bela diri pencak silat. Dari penjelasan tersebut, peneliti memiliki ketertarikan untuk mengembangkan pembelajaran pencak silat dengan menggunakan metode senam aerobik. Harapannya, dengan model gerakan dasar pencak silat disertai dengan irama senam aerobik, para siswa akan lebih termotivasi dalam mengikuti pelajaran PJOK. Selanjutnya, diharapkan dapat menambah kreativitas siswa, serta menciptakan proses pembelajaran yang lebih aktif, inovatif, serta meningkatkan minat belajar siswa terhadap materi aktivitas bela diri Pencak Silat. Tujuan lainnya adalah mendorong siswa untuk tetap fokus pada materi dan proses pembelajaran yang menyenangkan, serta menambah kesegaran jasmani bagi siswa di Sekolah Menengah Pertama. Dalam melaksanakan strategi pembelajaran, guru perlu memahami fungsi dan unsur strategi pembelajaran yang memungkinkan pembelajaran efektif dan efisien. Menerapkan strategi pembelajaran dengan menerapkan metode ceramah membuat peserta didik cenderung tidak memperhatikan materi yang diberikan, karena menekankan pada penyampaian materi satu arah pada saat pembelajaran oleh guru itu membosankan (Sholikhah & Wahidah, 2021).

SMPN 2 Turen ialah salah satu sekolah menengah pertama yang memiliki sarana prasarana yang memadai untuk pembelajaran PJOK terutama pada materi pencak silat, Peserta didik mempunyai hak mendapatkan pengetahuan dan meningkatkan keterampilan, pertumbuhan dan kesehatan tubuhnya, namun jika guru PJOK tidak memberikan pembelajaran materi bela diri pencak silat peserta didik tidak dapat mendapatkan pengetahuan tersebut. Dari hasil observasi awal yang telah dilaksanakan oleh peneliti di SMP Negeri 2 Turen, peneliti melakukan wawancara dengan guru PJOK Bapak Drs. Edi Sunarto, dan melakukan Analisis Kebutuhan siswa (*need assessment*) pada tanggal 25 Juli 2024 dengan penyebaran angket. Hasil *need assessment* sebagai berikut: 1) 45% siswa jarang menerima Pembelajaran PJOK materi bela diri pencak silat, 45% siswa mengatakan guru tidak pernah memberikan materi pencak silat. 2) 16% siswa mengatakan bahwa mempunyai keterampilan dasar pencak silat, 84% siswa mengatakan tidak punya keterampilan dasar pencak silat. 3) 5% siswa mengatakan sangat senang melakukan pembelajaran pencak silat, 48% persen siswa mengatakan senang melakukan pembelajaran pencak silat oleh guru, 47% siswa menyatakan kurang senang dalam melakukan pembelajaran pencak silat. 4) Pada saat pembelajaran PJOK materi bela diri pencak silat 8% siswa mengatakan menguasai dalam pembelajaran pencak silat sedangkan 63% siswa kurang menguasai kemampuan dalam pembelajaran pencak silat, 28% siswa mengatakan

tidak menguasai kemampuan dalam pembelajaran pencak silat. 5) 53% siswa mempunyai kesan yang menarik dengan Pencak Silat. 6) 69% siswa menyatakan bahwa Perlu modifikasi metode dalam pembelajaran Pencak Silat, dan 80% siswa memilih media pembelajaran dengan Video diikuti dengan Irama serta penjelasan. Serta hasil dari wawancara dengan Guru PJOK sebagai berikut: (1) Materi bela diri Pencak silat kelas 7 tidak diajarkan, kelas 8 tidak diajarkan dan kelas 9 diajarkan, kemudian untuk sarana dan prasarana menjadi 1 dengan Ekstrakurikuler pencak silat untuk melakukan pembelajaran. (2) Pembelajaran pencak silat dilakukan selama 2x pertemuan dengan 6 jam pertemuan selama 1 semester. (3) Pembelajaran dilakukan dengan metode 1 komando yang berarti Guru mencontohkan gerakan, siswa melihat dan menirukan gerakan tersebut, dan terkadang pembelajaran menghadirkan 1 Narasumber atau ahli pencak silat untuk mengisi pembelajaran. (4) Pada saat mengajarkan materi gerakan dasar pencak silat, yang pertama beliau merasa bahwa siswa malas dan kurang respon terhadap materi pencak silat, lalu yang kedua beliau sudah menerapkan berbagai model pembelajaran agar siswa lebih fokus dan memperhatikan apa yang diajarkan, namun sedikitnya konsentrasi peserta didik pada saat proses berlangsungnya belajar mengajar menjadi faktor akan keberhasilan pembelajaran. (5) Terdapat kendala bagi Guru PJOK disana yang tidak mempunyai *Basic* dalam Pencak silat yang mengalami kesusahan pada saat mengajarkan Materi aktivitas bela diri terutama Pencak silat sehingga di kelas 7 dan 8 tidak diajarkan karena alasan tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Carolin dkk., (2020) memperoleh hasil bahwa media video pembelajaran materi teknik dasar tendangan pencak silat sangat baik dan menjadi media interaktif dalam menarik minat dan semangat siswa untuk meningkatkan hasil belajar serta siswa tidak merasa bosan atau jenuh. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Putra, (2022) mendapatkan hasil bahwa media pembelajaran audio visual dalam pembelajaran aktivitas bela diri pencak silat ini layak digunakan untuk media pembelajaran yang efektif dan inovatif. Serta penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sholiha AR mengembangkan video pembelajaran menggunakan teknik dasar pencak silat untuk siswa kelas 9 di penelitiannya yang memilih video pembelajaran yang sejenis dan memperoleh hasil yaitu video pembelajaran sangat berpengaruh terhadap motivasi belajar siswa, yang pada gilirannya menyebabkan peningkatan hasil belajar yang diperoleh oleh siswa. Dari ketiga penelitian sebelumnya, peneliti menganalisis dan mendapat hasil yaitu kurangnya dimana hanya terfokus pada satu komponen teknik dasar, tidak terdapat kombinasi yang menarik. Berdasarkan hasil pengamatan dan analisis tersebut, peneliti berupaya memenuhi kebutuhan dengan membuat suatu produk dengan metode senam aerobik dalam video pembelajaran teknik dasar pencak silat untuk siswa kelas VII, VIII, IX SMPN 2 Turen Kabupaten Malang. Dengan adanya media yang telah dikembangkan, siswa kini secara mandiri dapat belajar dimanapun dan kapanpun. Produk pengembangan ini memfasilitasi pemahaman peserta didik terhadap materi yang diberikan menjadi lebih mudah, dengan begitu nilai yang mereka dapatkan mengalami peningkatan dibandingkan sebelumnya.

METODE

Penelitian dan pengembangan menerapkan metode *Research and Development* (R&D) yang bertujuan memperbaiki atau menyempurnakan atau menciptakan sebuah produk atau media pembelajaran. Model penelitian dan pengembangan ini yaitu *ADDIE* dengan 5 tahapan yakni 1) *Analyze* ialah proses menjabarkan kebutuhan dalam kegiatan belajar mengajar guna mengidentifikasi permasalahan dan menemukan penyelesaian yang tepat serta menentukan apa yang harus dimiliki oleh peserta didik. 2) *Design* merujuk pada penentuan kompetensi khusus, metode, bahan ajar, dan pembelajaran. 3) *Development* mencakup produksi pelaksanaan dan bahan ajar yang akan diterapkan dalam kegiatan

pembelajaran. 4) *Implementation* ialah pelaksanaan kegiatan pembelajaran dengan mengimplementasikan rancangan atau spesifikasi yang telah ditentukan. 5) *Evaluation* berarti melakukan penilaian terhadap pelaksanaan pembelajaran dan mengevaluasi prestasi belajar (Mulyatiningsih, 2016).

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik Angket. Angket adalah sebuah metode pengumpulan data dengan menyajikan beberapa pertanyaan atau pernyataan dalam bentuk tulisan untuk responden untuk mereka jawab (Sugiyono, 2016). Analisis data yang diterapkan untuk memperoleh hasil yang realistis mengenai keefektifan produk video pembelajaran mencakup: (1) analisis data kualitatif yang didapat dari pembagian angket serta wawancara dengan guru PJOK SMPN 2 Turen, satu orang ahli pembelajaran, satu orang ahli bela diri pencak silat, satu orang ahli aerobik, dan satu orang ahli media, (2) analisis data kuantitatif yang didapatkan dengan menggunakan teknik deskriptif dan persentase. Untuk menjawab validasi akan menggunakan *skala likert* yang telah disediakan (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini terdapat subjek penelitian sebanyak 45 siswa kelas 7, 8, dan 9 terdiri dari 15 siswa kelas VII, 15 siswa kelas VIII serta 15 siswa kelas IX dengan diambil teknik sampling yakni teknik sampling non probability sampling (*purposive sampling*) yaitu setiap item dalam populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dimasukkan dalam sampel. Pengolahan data selanjutnya disesuaikan dengan kriteria produk, dengan tujuan mempermudah pengambilan kesimpulan dari hasil analisis data dan kesimpulan yang berkaitan dengan persentase.

HASIL

Hasil perolehan data digunakan untuk mengetahui kelayakan produk pengembangan. Pada analisis data diterapkan guna menilai produk pengembangan, peneliti menjelaskan hasil analisis data yang terdiri dari satu ahli media, satu ahli pembelajaran, satu ahli bela diri pencak silat, satu ahli senam aerobik, serta uji coba lapangan.



Gambar 1. Cover Media Pembelajaran



Gambar 2. Daftar Isi dalam video

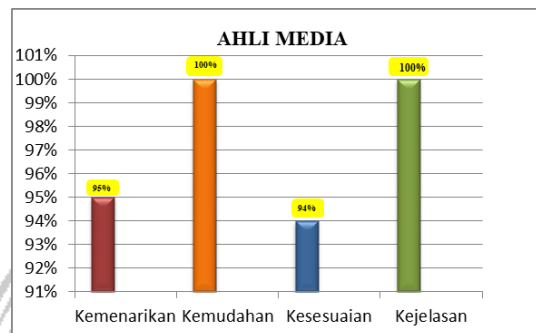
Di Dalam video pembelajaran tercantum materi gerak dasar pencak silat yang disajikan pada rangkaian gerakan inti berbeda antara kelas VII, VIII, dan IX, serta terdapat gerak pemanasan dan juga pendinginan yang dikombinasikan dengan gerakan aerobik dengan pencak silat.

1.1.1 Hasil Analisis Data Ahli Media

Penilaian terhadap produk yang dihasilkan dari analisis data yang dilakukan oleh satu orang ahli media dengan mempertimbangkan berbagai aspek yang berbeda telah dipresentasikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Analisis Data Ahli Media

No.	Aspek	Kriteria	Keterangan
1.	Kemudahan	100%	Sangat Valid
2.	Kemenarikan	95%	Sangat Valid
3.	Kesesuaian	94%	Sangat Valid
4.	Kejelasan	100%	Sangat Valid
Rata-Rata		97%	Sangat Valid

**Gambar 1. Diagram Persentase Hasil Analisis Data Ahli Media**

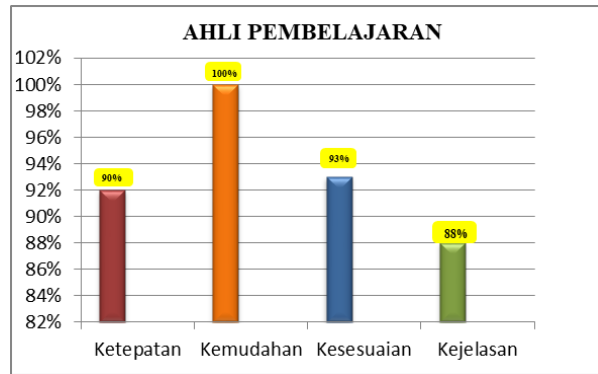
Diperoleh validasi menurut ahli media dengan persentase sebesar 97% dalam kategori sangat efektif, oleh karena itu pengembangan produk pembelajaran yang berjudul “ Pengembangan Pembelajaran PJOK Materi Bela Diri Pencak Silat Menggunakan Metode Senam Aerobik di SMP Negeri 2 Turen Kabupaten Malang “ dinilai layak untuk digunakan dan diterapkan kepada peserta didik. Diharapkan dengan ini dapat membuat proses pembelajaran menjadi lebih menarik dan inovatif\

1.1.2 Hasil Analisis Data Ahli Pembelajaran

Penilaian terhadap produk yang dihasilkan dari analisis data yang dilakukan oleh satu orang ahli pembelajaran dengan mempertimbangkan berbagai aspek yang berbeda telah dipresentasikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Analisis Data Ahli Pembelajaran

No.	Aspek	Kriteria	Keterangan
1.	Kemudahan	100%	Sangat Valid
2.	Ketepatan	92%	Sangat Valid
3.	Kesesuaian	93%	Sangat Valid
4.	Kejelasan	88%	Sangat Valid
Rata-Rata		93%	Sangat Valid



Gambar 2. Diagram Persentase Hasil Analisis Data Ahli Pembelajaran

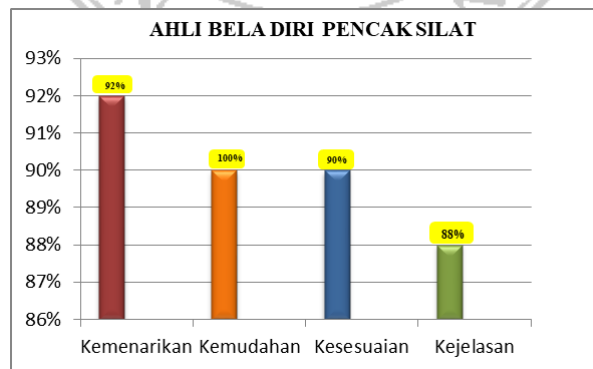
Diperoleh validasi menurut ahli pembelajaran dengan persentase sebesar 93% dalam kategori sangat efektif, oleh karena itu pengembangan produk pembelajaran yang berjudul “ Pengembangan Pembelajaran PJOK Materi Bela Diri Pencak Silat Menggunakan Metode Senam Aerobik di SMP Negeri 2 Turen Kabupaten Malang “ dinilai layak untuk digunakan dan diterapkan kepada peserta didik. Diharapkan dengan ini dapat membuat proses pembelajaran menjadi lebih menarik dan inovatif.

1.1.3 Hasil Analisis Data Ahli Bela Diri Pencak Silat

Penilaian terhadap produk yang dihasilkan dari analisis data yang dilakukan oleh satu Ahli Bela diri pencak silat dengan mempertimbangkan berbagai aspek yang berbeda telah dipresentasikan dalam Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Analisis Data Ahli Bela Diri Pencak Silat

No.	Aspek	Kriteria	Keterangan
1.	Ketepatan	88%	Sangat Valid
2.	Kemenarikan	94%	Sangat Valid
3.	Kesesuaian	95%	Sangat Valid
4.	Kejelasan	100%	Sangat Valid
Rata-Rata		94%	Sangat Valid



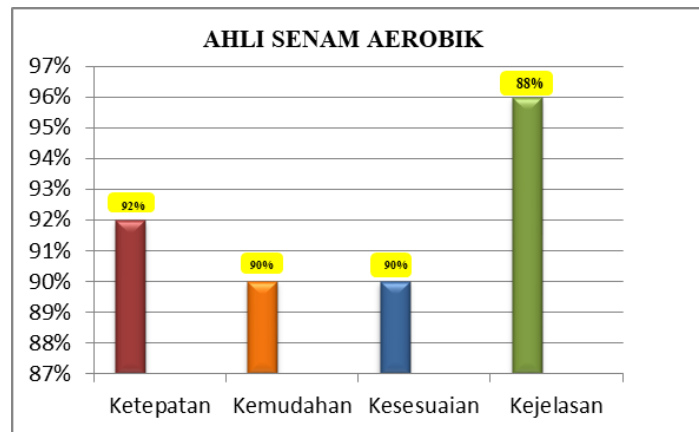
Gambar 3. Diagram Persentase Hasil Analisis Data Ahli Bela Diri Pencak Silat

Diperoleh validasi menurut ahli bela diri pencak silat dengan persentase sebesar 90% dalam kategori sangat efektif, oleh karena itu pengembangan produk pembelajaran yang berjudul “ Pengembangan Pembelajaran PJOK Materi Bela Diri Pencak Silat Menggunakan Metode Senam Aerobik di SMP Negeri 2 Turen Kabupaten Malang “ dinilai layak untuk digunakan dan diterapkan kepada peserta didik. Diharapkan dengan ini dapat membuat proses pembelajaran menjadi lebih menarik dan inovatif

1.1.4 Hasil Analisis Data Ahli Senam Aerobik

Penilaian terhadap produk yang dihasilkan dari analisis data yang dilakukan oleh satu Ahli Senam Aerobik dengan mempertimbangkan berbagai aspek yang berbeda telah dipresentasikan dalam Tabel 4.

No.	Aspek	Kriteria	Keterangan
1.	Kemudahan	94%	Sangat Valid
2.	Ketepatan	92%	Sangat Valid
3.	Kesesuaian	91%	Sangat Valid
4.	Kejelasan	88%	Sangat Valid
Rata-Rata		91%	Sangat Valid



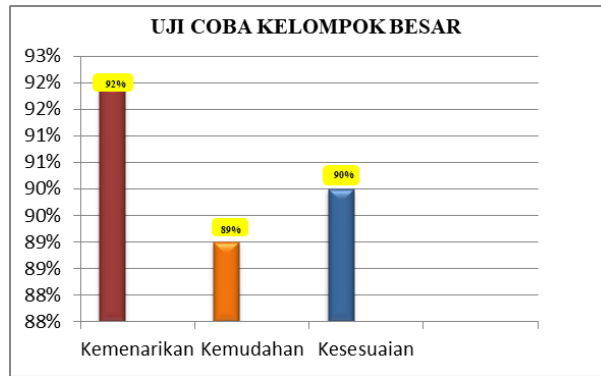
Gambar 4. Diagram Persentase Hasil Analisis Data Senam Aerobik

Diperoleh validasi menurut ahli senam aerobik dengan persentase sebesar 92% dalam kategori sangat efektif, oleh karena itu pengembangan produk pembelajaran yang berjudul “ Pengembangan Pembelajaran PJOK Materi Bela Diri Pencak Silat Menggunakan Metode Senam Aerobik di SMP Negeri 2 Turen Kabupaten Malang “ dinilai layak untuk digunakan dan diterapkan kepada peserta didik. Diharapkan dengan ini dapat membuat proses pembelajaran menjadi lebih menarik dan inovatif

1.1.5 Hasil Analisis Data Uji Coba Lapangan

Penilaian terhadap produk yang dihasilkan dari analisis data yang dilakukan oleh uji coba lapangan melibatkan 45 siswa dengan mempertimbangkan berbagai aspek yang berbeda telah dipresentasikan dalam Tabel 5.

No.	Aspek	Kriteria	Keterangan
1.	Kemudahan	89%	Sangat Valid
2.	Kemenarikan	92%	Sangat Valid
3.	Kesesuaian	90%	Sangat Valid
Rata-Rata		91%	Sangat Valid



Gambar 5. Diagram Persentase Hasil Analisis Data Uji Coba Kelompok Besar

Diperoleh validasi uji kelompok besar dengan persentase sebesar 91% dalam kategori sangat efektif, oleh karena itu pengembangan produk pembelajaran yang berjudul “ Pengembangan Pembelajaran PJOK Materi Bela Diri Pencak Silat Menggunakan Metode Senam Aerobik di SMP Negeri 2 Turen Kabupaten Malang “ dinilai layak untuk digunakan dan diterapkan kepada peserta didik. Diharapkan dengan ini dapat membuat proses pembelajaran menjadi lebih menarik dan inovatif.

PEMBAHASAN

Produk pengembangan pembelajaran bela diri pencak silat dengan menggunakan metode senam aerobik menunjukkan hasil bahwa produk ini secara keseluruhan layak digunakan oleh para Guru Pendidikan Jasmani Kesehatan SMPN 2 Turen dan siswa kelas VII, VIII, IX SMP Negeri 2 Turen. Pembelajaran adalah serangkaian tahapan yang dilakukan oleh guru dan siswa dalam melaksanakan program pembelajaran. Program ini adalah aktivitas yang merinci pada kemampuan dasar serta materi pokok, yang mencakup alokasi waktu, indikator pencapaian, hasil belajar, dan langkah-langkah kegiatan pembelajaran untuk setiap materi pokok dalam mata pelajaran (Hanafy, 2014). Proses pembelajaran yang efektif harus meliputi elemen-elemen interaktif, menyenangkan, menantang, memotivasi, dan lebih banyak memberikan kesempatan untuk peserta didik dalam menumbuhkan kreativitas serta kemandirian mereka, sesuai dengan kemampuan dan minat yang dimiliki. Berbagai faktor dapat mempengaruhi aktivitas pembelajaran yang menarik dan menyenangkan, diantaranya ialah pemilihan metode dan media untuk pembelajaran. Menurut Tama & Purwono, (2017) menyebutkan bahwa terdapat kendala dalam Pembelajaran PJOK khususnya pada materi pencak silat. Kendala tersebut mencakup faktor kurangnya keterampilan dan kompetensi Guru, dukungan dari kepala sekolah, dan minat siswa yang kurang terhadap olahraga pencak silat. Hasil survei yang dilaksanakan oleh peneliti sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat banyak tantangan telah dihadapi pada pembelajaran PJOK, terutama pada materi aktivitas pencak silat di lingkungan sekolah.

Alat bantu yang diterapkan harus mampu membuat ketertarikan terhadap perhatian siswa untuk belajar, bersifat interaktif saat diimplementasikan, dengan tidak mengurangi esensi materi yang ingin dijelaskan (Mustaqim, 2017). Dengan adanya media ini, tujuan pembelajaran dapat dicapai dengan lebih mudah dan efektif serta meningkatkan kualitas pembelajaran dengan membuatnya lebih menarik, interaktif, dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Terdapat materi bela diri dalam pembelajaran PJOK di SMP salah satunya adalah pencak silat. Pendidikan Jasmani menjadikan aktivitas bela diri pencak silat diperkenalkan dengan konsep pembelajaran yang berfungsi untuk membuat individu yang berbudi pekerti baik. Para pendidik menyusun materi pembelajaran dengan beberapa

bagian yang tepat dengan teknik dasar pencak silat, memiliki tujuan utama untuk mengembangkan keterampilan motorik siswa. Terdapat materi bela diri dalam pembelajaran PJOK di SMP salah satunya ialah pencak silat. Lewat pendidikan jasmani aktivitas bela diri pencak silat diperkenalkan dengan konsep pembelajaran yang berfungsi untuk membuat individu yang berbudi pekerti baik. Para pendidik menyusun materi pembelajaran dengan beberapa bagian yang tepat dengan teknik dasar pencak silat, memiliki tujuan utama untuk mengembangkan ketrampilan motoric siswa (Abadi, 2022). Penelitian ini menghasilkan satu produk pengembangan pembelajaran untuk aktivitas bela diri pencak silat yang menggunakan metode senam aerobik, produk ini mencakup berbagai aspek termasuk teks, video, dan suara. Menurut Nasution (1990), media pengajaran berfungsi dalam pembelajaran dengan menjadikan alat untuk membantu guru dalam pembelajaran, dengan mendukung penerapan metode pengajaran yang digunakan pendidik. Media pembelajaran memainkan peranan yang sangat penting dalam proses belajar mengajar, karena memberikan kesempatan kepada guru untuk menyampaikan materi secara lebih bermakna bagi siswa. Tidak hanya memberikan informasi melalui ceramah, guru juga dapat mempermudah siswa untuk memahami materi secara nyata melalui cara yang lebih interaktif (Nurrita, 2018). Video pembelajaran ini bisa digunakan sewaktu-waktu dan dimana saja. Materi yang disajikan dalam produk dibuat sesuai dengan tingkatan kelas serta sesuai dengan materi aktivitas bela diri yang ada di PJOK SMP. Media pembelajaran dengan memanfaatkan video ini memiliki pengaruh positif untuk merangsang minat siswa dalam mempelajari materi yang disampaikan melalui produk pembelajaran (Giana & Lutfi, 2019).

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa validitas produk yang dikembangkan dilihat dari aspek kemenarikan, ketepatan, kesesuaian, kejelasan, berada pada kategori sangat valid. Dengan kendala dari uji ahli media, yakni: 1) mengganti tampilan pembuka pada video menjadi yang menarik. 2) menghapus sebagian logo yang ada di tampilan atas video pembelajaran. 3) Mengubah tata letak keterangan gerak pada video. 4) menambah foto profil peneliti yang lebih menarik untuk ditampilkan. Sebagai penyelesaian untuk permasalahan tersebut, peneliti telah melakukan revisi produk berdasarkan hasil tinjauan dari ahli media pembelajaran. Dari ahli pembelajaran memiliki kendala yakni: 1) menggunakan teknik sesuai dengan capaian pembelajaran setiap tingkatan kelas. 2) menggunakan gerakan variasi dan kombinasi pada gerakan. Sebagai penyelesaian untuk permasalahan tersebut, peneliti melakukan revisi produk berdasarkan hasil tinjauan dari ahli media pembelajaran. Pada ahli bela diri pencak silat mendapat kendala yakni : 1) mengganti teknik gerakan dasar pencak silat yang lebih mudah agar dapat diikuti oleh siswa kelas VII, VIII, IX sesuai jenjangnya. 2) menambah gerakan variasi dan kombinasi pada gerakan dasar pencak silat. Sebagai penyelesaian untuk permasalahan tersebut, peneliti melakukan revisi produk berdasarkan hasil tinjauan dari ahli media pembelajaran. Pada ahli senam aerobik memiliki kendala yakni: 1) Mengubah gerakan pemanasan sesuai dengan akidah dari senam aerobik. 2) Mengubah gerakan pendinginan sesuai dengan akidah yang ada pada senam aerobik. 3) menyesuaikan irama pada gerakan. Sebagai penyelesaian untuk permasalahan tersebut, peneliti melakukan revisi produk berdasarkan hasil tinjauan dari ahli media pembelajaran.

Kelebihan dari produk pengembangan pembelajaran PJOK materi bela diri pencak silat menggunakan metode senam aerobik di SMP N 2 Turen ini yakni; 1) Dengan adanya produk pengembangan pembelajaran materi pencak silat guru dapat menggunakan kompetensi dasar, materi pembelajaran pencak silat berupa teks, gambar, video, evaluasi penelitian, serta daftar rujukan yang dikemas dalam bentuk audio visual. 2) Dengan adanya produk pengembangan ini guru dapat memahami dan menyelenggarakan pembelajaran pencak silat menggunakan metode senam aerobic. 3) Mempermudah siswa dalam

memahami teknik dasar pencak silat karena gerakan dilakukan secara berulang dalam bentuk senam. 4) Dengan adanya produk pengembangan ini pembelajaran lebih menyenangkan dan interaktif karena memanfaatkan musik dan gerakan dinamis. Kekurangan dalam produk pengembangan pembelajaran PJOK materi bela diri pencak silat menggunakan metode senam aerobik di SMP N 2 Turen ialah 1) Produk ini hanya terbatas pada materi PJOK. 2) Produk ini hanya terbatas untuk jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP). 3) Materi yang disajikan dalam video pembelajaran ini hanya terbatas pada teknik dasar pencak silat yang dijadikan sebagai rangkain gerakan bela diri pencak silat. 4) Produk pengembangan bahan ajar materi pencak silat hanya untuk Guru PJOK SMP Negeri 2 Turen Kabupaten Malang.

Selain itu pada produk video pembelajaran terdapat cover, daftar isi dalam video, definisi pencak silat, materi yang disajikan dalam video, teknik dasar pencak silat pada gerakan inti, video pemanasan dan pendinginan, serta profil peneliti. Oleh karena itu video pembelajaran merupakan suatu media pembelajaran menarik yang membuat siswa menjadi terbantu dalam memahami materi pelajaran dengan lebih mudah. Diperkuat oleh penelitian yang dilaksanakan oleh (Sholiha & A, 2019) di penelitiannya yang memilih video pembelajaran yang sejenis dan memperoleh hasil yaitu berpengaruhnya video pembelajaran terhadap motivasi belajar peserta didik, yang pada gilirannya menyebabkan peningkatan hasil belajar yang didapatkan oleh peserta didik. Demikian pula penelitian yang dilakukan oleh (Kurniawan, 2014)) menemukan bahwa penggunaan media video adalah alat yang cocok untuk mengajarkan keterampilan karena video menampilkan unsur-unsur seperti suara, gambar, garis, symbol, dan gerakan. Dengan diciptakan produk ini, memungkinkan siswa dapat belajar secara mandiri di situasi mana saja. Hal ini memungkinkan siswa untuk mempermudah dalam pemahaman materi, sehingga yang mereka peroleh mengalami peningkatan dibandingkan sebelumnya. Diharapkan bahwa proses belajar mengajar bela diri pencak silat yang dilakukan dengan cara yang lebih bervariasi dan menarik dapat meningkatkan minat dan semangat siswa. Serta berfungsi sebagai referensi yang baik bagi guru dalam pelaksanaan pembelajaran PJOK.

KESIMPULAN

Penelitian yang sudah dilaksanakan menunjukkan hasil pengembangan produk Pembelajaran bela diri pencak silat dengan menggunakan metode senam aerobik ini, secara umum dapat disimpulkan produk layak digunakan untuk Guru PJOK SMP Negeri 2 Turen serta Peserta didik kelas 7,8,9 dalam proses pembelajaran. Namun, sebaiknya dalam penggunaan video pembelajaran harus memperhatikan sasaran dan kemampuan dari peserta didik serta memberikan pendampingan dalam proses belajar pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, R. A. (2022). Peningkatan Keaktifan Belajar Menggunakan Video Tutorial dalam Materi Tendangan Samping Pencak Silat Siswa SMA 5 Kendari. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(1), 25–30. . <https://doi.org/10.46838/spr.v3i1.140>
- Arfanda, P. E., Aprilo, I., Bahar, U., & Nur, S. M. (2024). *Gerakan Dasar Langkah Kaki dan Tangan dalam Senam Aerobik*. Penerbit NEM.
- Arifudin, O. (2020). Peranan Konseling Dosen Wali Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa Di Perguruan Tinggi Swasta. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 10(2), 237–242. <https://doi.org/10.29080/jbki.2020.10.2.237-242>
- Candrawati, S., Sulistyoningrum, E., Prakoso, D. B., & Pranasari, N. (2016). Senam aerobik meningkatkan daya tahan jantung paru dan fleksibilitas. *Jurnal Kedokteran*

- Brawijaya, 29(1), 69–73. <https://doi.org/10.21776/ub.jkb.2016.029.01.14>
- Carolin, L. L., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2020). *Pengembangan media video pembelajaran dengan model addie pada materi teknik dasar tendangan pencak silat kelas vii smp negeri 4 sukasada tahun pelajaran 2019/2020* (Vol. 5, Nomor 2, hlm. 12–18). <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i2.934>
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami makna seni dalam pencak silat. *Panggung*, 29(3).
- Firmanto, S., & Pujianto, A. (2020). *Pelaksanaan Pembelajaran PJOK Materi Beladiri Di SMP Kecamatan Watumalang Kabupaten Wonosobo*. <https://journal.unnes.ac.id/sju/inapes/article/view/43570>
- Giana, G. J., & Lutfi, S. (2019). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Video Tutorial Mata Pelajaran Dasar Desain Grafis Pada Kelas X Multimedia Di SMK Negeri 1 Sakra. *EDUMATIC: Jurnal Pendidikan Informatika*, 3(1), 20–29. <https://doi.org/10.29408/edumatic.v3i1.1390>
- Hanafy, M. S. (2014). Konsep belajar dan pembelajaran. *Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan*, 17(1), 66–79. . <https://doi.org/10.24252/lp.2014v17n1a5>
- Herlianto, J. I., Suwatno, S., & Herlina, H. (2018). Pengaruh Kompetensi Profesional Guru Dan Motivasi Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Kearsipan Smk Administrasi Perkantoran Di Smk Negeri 1 Ciamis. *Jurnal MANAJERIAL*, 17(1), 70. <https://doi.org/10.17509/manajerial.v17i1.9762>
- Jamil, R. (1998). *Kebugaran Jasmani*. PT Gramedia.
- Kurniawan, A. W. (2014). *PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN JUDO TEKNIK BANTINGAN KYU 4 DENGAN MEDIA VCD UNTUK PEJUDO PJSI (PERSATUAN JUDO SELURUH INDONESIA)*. 2. <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2014/11/03.PROCEEDINGS-PERTEMUAN-ILMIAH-ILMU-KEOLAHRAGAAN-NASIONAL-2014-MALANG.Ari-Wibowo-K.pdf>
- Kuswanti, E., Sugiyanto, & Liskustiyawati, H. (2019). *Peningkatan Hasil Belajar Tendangan Depan Dalam Pencak Silat Melalui Penggunaan Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa Kelas VIII E SMP Negeri 1 Adipala Tahun Ajaran*. <https://doi.org/10.46838/spr.v3i1.140>
- Muhtar, T. (2020). *Pencak silat*. UPI Sumedang Press.
- Muktiani, N. R. (2008). Aplikasi Teknologi Pembelajaran dalam Mengatasi Permasalahan Pembelajaran Mata Perkuliahan Pencak Silat. *JPJI*, 5(1). <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji>
- Mulyatiningsih, E. (2016). *Pengembangan model pembelajaran*.
- Mustaqim, I. (2017). Pengembangan media pembelajaran berbasis augmented reality. *Jurnal Edukasi Elektro*, 1(1). <http://dx.doi.org/10.21831/jee.v1i1.13267>
- Nasution, S. (1990). *Berbagai Pendekatan dalam Proses Belajar-Mengajar*. Bina Aksara. <http://repository.uinsu.ac.id/5095/1/2.%20Pengaruh%20Strategi%20Pembelajaran%20dan%20Motivasi%20Belajar%20terhadap%20Hasil%20Belajar%20Pendidikan%20Agama%20Islam.pdf>
- Nurrita, T. (2018). Pengembangan media pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa. *Jurnal misykat*, 3(1), 171–187.

- <https://pdfs.semanticscholar.org/9642/924d69e47d2aaaa01c9884a402c34a7bf13f.pdf>
<https://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/snip/article/viewFile/8975/6535>
- Pane, A., & Dasopang, M. D. (2017). Belajar dan pembelajaran. *Fitrah: Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman*, 3(2), 333–352. <http://dx.doi.org/10.24952/fitrah.v3i2.945>
- Putra, R. B. A. (2022). Pengembangan Media Pembelajaran Aktivitas Bela Diri Melalui Audio Visual Untuk Sekolah Menengah Pertama Di Masa Pandemi Covid 19. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), 264–270. <https://journal.unnes.ac.id/sju/inapes/article/view/48336%23nav-references>
- Saputro, G. E., Hanief, Y. N., Herpandika, R. P., & Saputro, D. P. (2018). Modul tutorial sebagai media pembelajaran pencak silat untuk siswa sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 130–138. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view/21099>
- Sari, M. (2021). *Pembelajaran Senam Irama Aerobik*.
- Sholiha, A. R., & A, M. (2019). *Pengembangan aktivitas bela diri pencak silat dalam bentuk video pembelajaran untuk pembelajaran PJOK siswa kelas 9 SMPN 21 Malang*. http://mulok.lib.um.ac.id/index.php?p=show_detail&id=95471
- Sholikhah, F. N., & Wahidah, Z. (2021). Penggunaan Metode Pembelajaran Guru Biologi Di Pasuruan: Analisis Persepsi Siswa. *Alveoli: Jurnal Pendidikan Biologi*, 2(1), 16–29.
- Sofiarini, A. M. (2016). Hubungan Antara Pembelajaran Penjas Dengan Perilaku Sosial Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(mor 1). <https://doi.org/10.17509/jpjo.v1i1.3665>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukamti, E. R., Zein, M. I., & Budiarti, R. (2016). Profil kebugaran jasmani dan status kesehatan instruktur senam aerobik di Yogyakarta. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 12(2). <http://dx.doi.org/10.21831/jorpres.v12i2.11875>
- Tama, R. A., & Purwono, E. P. (2017). Survei Kendala Pelaksanaan Pembelajaran PJOK Materi Pencak Silat SMP Negeri di Kabupaten Semarang. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 53–61. <https://doi.org/10.15294/active.v6i1.13256>