



Evaluasi Implementasi Program Ekstakurikuler Pencak Silat di SMPN 220 Jakarta Barat

Novita Gratia

Universitas Muhammadiyah Prof.Dr.Hamka
Email : gurunovi@yahoo.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima: 5 Maret 2021
Direvisi: 28 Maret 2021
Dipublikasikan: April 2021
e-ISSN: 2089-5364
p-ISSN: 2622-8327
DOI: 10.5281/zenodo.4658992

Abstract:

This study aims to determine the context of implementing pencak silat extracurricular activities at SMPN 220 West Jakarta. readiness of human resources and supporting infrastructure for the program, the process of program implementation, and knowing the achievement of program implementation. The method used in this evaluation is descriptive qualitative method by looking at empirical data and facts. Data collection was carried out scientifically which included observation, structured interviews, and documentation. Interviews were conducted with school principals, deputy student principal, trainers, and students. Then the data is analyzed again using the source triangulation method, technical triangulation, and reduction analysis, data display, and conclusion. The conclusion of the evaluation research, that the background for the implementation of extracurricular pencak silat. There is a conformity between the vision and mission of the school and the vision of the mission of the martial arts mission, the absence of systematic socialization that is carried out in stages or formally, the absence of facilities or facilities provided by the relevant agencies so that the trainer takes a share from the program for program implementation, the mismatch of the process of implementing activities Pencak silat extracurricular activities and the response of parents to the implementation of pencak silat extracurricular activities are very positive and also the response of the parents of students is very supportive of the implementation of pencak silat extracurricular activities at the school. The implication of implementing this pencak silat extracurricular activity is that it can have an impact on students 'health, so that it gets a good response from the parents' team.

Keywords: *evaluation, implementation, extracurricular pencak silat*

PENDAHULUAN

Dalam UU No. 12 tahun 2010 tentang Gerakan ekstrakurikuler , disebutkan Gerakan ekstrakurikule adalah organisasi

yang dibentuk oleh ekstrakurikuler untuk menyelenggarakan pendidikan ke ekstrakurikuler yang mempersiapkan anggotanya untuk mempunyai karakter

bangsa sesuai dengan dasa darma dan tri sanya. Peraturan menteri pendidikan dan kebudayaan Republik Indonesia nomor 62 tahun 2014 tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah dengan rahmat tuhan yang maha esa menteri pendidikan dan kebudayaan Republik Indonesia.

Sekolah sebagai tempat lembaga penyelenggara pendidikan formal yang memegang peranan penting untuk keberhasilan siswa dan untuk membina perkembangan anak mencakup pembinaan kepribadian, kecerdasan, keterampilan, bakat, minat serta cita-cita yang dimiliki anak. Untuk mencapai perkembangan yang optimal, perlu didikan agar anak menjadi manusia dewasa agar di masa depan berguna bagi dirinya dan lingkungan masyarakat, untuk itu perlu kerja keras dari kerjasama antara pihak sekolah dan orang tua anak.

Perkembangan ilmu teknologi di zaman ini sangat pesat yang dapat menimbulkan bermacam-macam perubahan diberbagai aspek kehidupan manusia. Perubahan tersebut berdampak pada diri setiap anak didik di sekolah sehingga anak dituntut untuk mampu menyesuaikan dirinya di sekolah.

Belajar mengajar pada dasarnya merupakan proses interaksi edukatif antara guru dan siswa. Tujuan dari interaksi edukatif tersebut meliputi tiga aspek, yakni aspek kognitif, afektif dan psikomotorik. Untuk mencapai tujuan secara baik, diperlukan peran maksimal dari seorang guru, baik dalam penyampaian materi, penggunaan metode, pengelolaan kelas dan sebagainya. Selain itu, diharapkan kepada guru untuk lebih kreatif untuk melakukan kegiatan pendukung pembelajaran didalam kelas salah satu

kegiatan pendukung yang dimaksud adalah kegiatan ekstrakurikuler.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan diluar jam pelajaran. Kegiatan ekstrakurikuler ini dapat dilakukan disekolah maupun diluar sekolah tergantung dengan kebutuhan dan kesesuaian jenis kegiatan ekstrakurikuler atau kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu perangkat operasional (*supplement and complements*) dalam kurikulum sekolah. Banyak ragam kegiatan ekstrakurikuler yang dapat diselenggarakan oleh sekolah, baik wajib atau pilihan. Dalam Kurikulum 2013 pemerintah telah menetapkan ekstrakurikuler sebagai ekstrakurikuler wajib di sekolah mulai jenjang sekolah dasar (SD/MI) sampai sekolah menengah atas (SMA/SMK). Artinya, harus diikuti oleh semua peserta didik terkecuali bagi peserta didik dengan kondisi tertentu yang tidak memungkinkan dapat mengikutinya.

Tujuan dari gerakan ekstrakurikuler adalah membentuk setiap anggota ekstrakurikuler agar memiliki kepribadian yang beriman, bertakwa, berakhlak mulia, berjiwa patriotik, taat hukum, disiplin, menjunjung tinggi nilai-nilai luhur bangsa, dan memiliki kecakapan hidup sebagai kader bangsa dalam menjaga dan membangun Negara Kesatuan Republik Indonesia, mengamalkan Pancasila, serta melestarikan lingkungan hidup. Tujuan dari Gerakan ekstrakurikuler sejalan dengan fokus pendidikan karakter yang menjadi program utama Kementerian Pendidikan Nasional.

Demikian halnya, di SMPN 220 Jakarta Barat, penyelenggaraan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat mengalami

dukungan yang penuh dari kepala sekolah. Kegiatan pencak silat terkoordinir dengan baik, jadwal latihan berjalan secara kontinu hanya ketika akan ada jambore ranting, pembina banyak di datangkan dari instruktur muda (penegak yang mempunyai sertifikat Kursus pembina dasar), dan tidak adanya rencana anggaran kegiatan secara implisit pada program ini. Sementara setiap tahun ekstrakurikuler menjadi prioritas utama Program kegiatan di jajaran Tupoksi Fungsional dan Unit Pelaksana Teknis Dinas Dikpora Jakarta Barat.

Besarnya jumlah peserta didik ditingkat Sekolah Menengah Pertama di Indonesia, juga turut memberikan kemudahan bagi para pemangku kepentingan dalam olah raga pencak silat untuk mencari bakat-bakat muda. Melalui program pembinaan di sekolah dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler, program pembinaan calon-calon atlet pencak silat dijalankan. Pada umumnya sekolah-sekolah yang menyelenggarakan kegiatan

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada Sekolah Menengah Pertama Negeri 220 Jakarta Barat. Sedangkan obyek penelitiannya adalah organisasi ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 220 Jakarta Barat.

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode atau pendekatan deskriptif kualitatif dengan didasarkan pada pertimbangan bahwa gejala penelitian ini merupakan proses yang dilakukan melalui kajian terhadap perilaku atau aktifitas para pelaku yang terlibat didalamnya yaitu : kepala sekoalh, wakil kesiswaan (Penanggung Jawab Ektrakulikuler), tata usaha, pelatih, dan

siswa dengan menggunakan angket. Metode deskriptif kualitatif ini memiliki dua ciri, dimana diantaranya (1) jenis metode penelitian ini menempatkan pusat perhatian pada persoalan-persoalan yang ada pada saat penelitian dilaksanakan, atau sedang terjadi (aktual). (2) jenis metode ini melukiskan dan menunjukkan fakta-fakta, variabel, gejala, keadaan atau fenomena sosial tentang permasalahan-permasalahan yang sedang di observasi (diselidiki) sebagaimana yang terjadi. Dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan laporan evaluasi, umumnya berisi pendekatan penelitian, populasi, sampel, metode pengumpulan data, dan strategi analisis data, dengan mendapatkan data-data dan gambaran mengenai objek permasalahan secara langsung, diharapkan akan diperoleh deskripsi secara utuh dan menyeluruh mengenai sejauh mana tingkat keberhasilan pelaksanaan program penerapan ekstrakurikuler pencak silat , faktor pendukung dan faktor penghambat serta dampaknya terhadap keberhasilan program ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 220 Jakarta Barat.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang di maksudkan untuk menjawab tentang bagaimana kontek evaluasi penerapan ekstrakurikuler kegiatan ekstrakurikuler pencak silat yang di laksanakan di smpn 220 jakarta barat dapat di uraikan sebagai berikut

Kontek Penerapan Ekstrakurikuler Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan di luar jam pelajaran biasa yang bertujuan untuk memperluas pengetahuan, menyalurkan bakat dan minat siswa. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan

di luar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya. Kegiatan ini dilakukan berkala atau hanya dalam waktu-waktu tertentu dan ikut dinilai.

Kegiatan kurikuler dan ekstrakurikuler memiliki makna dan tujuan yang sama. Seringkali kegiatan kurikuler disebut juga sebagai kegiatan ekstrakurikuler. Bahkan mereka lebih menyukai dengan sebutan kegiatan ekstrakurikuler.

Kepala SMPN 220 Jakarta Barat Menjelaskan Pendapat kepala sekolah mengenai kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 220 itu adalah kebanggaan, kenapa menjadi kebanggaan a). Eskul memiliki peserta lebih banyak, b). banyak memberikan prestasi di SMPN 220 c). Jadwal latihan sangat teratur agar siswa lebih disiplin waktu di SMPN 220. (wawancara 15 oktober 2018)

Hasil wawancara tersebut mengisyaratkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan sebuah upaya untuk melengkapi kegiatan kurikuler yang berada diluar jam pelajaran yang dilakukan di dalam lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah guna melengkapi pembinaan manusia seutuhnya dalam hal pembentukan kepribadian para siswa.

Adapun tujuan dari evaluasi kegiatan ekstrakurikuler pencak silat, kepala sekolah menjelaskan bahwa Pengembangan dan pembinaan kegiatan ekstrakurikuler hendaknya memperhatikan beberapa aspek penting yang mendukung keberlangsungan kegiatan ekstrakurikuler. Materi yang diberikan berisi materi yang sesuai dan mampu memberi pengayaan.

Selain itu dapat memberi kesempatan menyalurkan bakat serta minat dan bersifat positif tanpa mengganggu ataupun merusak potensi alam dan lingkungan tentu saja prestasi selama ini cukup memberi kontribusi di SMPN 220 sehingga di kenal di masyarakat luas, prestasi di tingkat provinsi, wilayah bahkan tingkat internasional, prestasi tertinggi pada tahun 2017 oleh mighael mewakili provinsi DKI Jakarta, berhasil meraih medali perak di tingkat olimpiade siswa (wawancara 15 oktober 2018)

Hasil wawancara di atas memberikan gambaran bahwa pada dasarnya tujuan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat yang dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang studi.”

Input Penerapan Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat

Sehubungan dengan penerapan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat terdapat nilai-nilai spirit yang dapat berimplikasi positif pada kehidupan sosial. Sebagaimana di kemukakan oleh kepala sekolah SMPN 220 Jakarta Barat bahwa.

Persyaratan khusus tidak ada, yang di harapkan sekolah adalah minat dan bakat dari siswa kami mengharapkan siswa tidak ikut –ikutan aja di dalam ajakan tentu nanti tidak optimal hasilnya. Persyaratannya harus sesuai dengan minat dan bakat. Bakat saja tidak ada, minat tidak berjalan baik sebaliknya jika tidak ada minat tetapi tidak ada bakat tidak akan menghasilkan latihan yang optimal dan di sampaikan pada saat pendaftaran partisipasi yang tinggi dalam kegiatan

ekstrakurikuler pencak silat disebabkan karena kegiatan ekstrakurikuler pencak silat dapat memberikan peningkatan kesempatan yang ideal untuk menyalurkan tenaga yang baik dalam lingkungan persaudaraan dan persahabatan sebagai wujud persatuan yang sehat dan suasana yang akrab, menuju kehidupan serasi, selaras, dan seimbang dalam mencapai kebahagiaan hidup yang sejati. (wawancara 18 oktober 2018).

Hasil wawancara di atas memberikan gambaran bahwa kegiatan ekstrakurikuler pencak silat yang cukup banyak dilakukan oleh masyarakat Indonesia. Sebab, kegiatan ekstrakurikuler pencak silat sudah diyakini sebagai kegiatan ekstrakurikuler pencak silat hasil budaya bangsa untuk membela, mempertahankan eksistensi dan integritas diri terhadap lingkungan hidup dan alam sekitarnya. Dengan demikian, kegiatan ekstrakurikuler pencak silat mengajarkan pengenalan diri sebagai makhluk sosial. seperti yang di jelaskan oleh kepala sekolah SMPN 220 Jakarta Barat bahwa:

SMPN 220 mempunyai beberapa penilaian yang mengikuti peraturan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat yaitu pengamatan pembina, pelatih memberi perilaku baik pada anak-anak, perilaku baik kepada anak-anak kegiatan ekstrakurikuler pencak silat akan muncul di raport nilai keperibadian ekstrakurikuler. (wawancara 18 oktober 2018).

Hasil wawancara di atas memberikan informasi bahwa kegiatan ekstrakurikuler pencak silat selain untuk menyalurkan minat dan bakat dari siswa/siswi, juga dalam rangka melestarikan nilai-nilai budaya bangsa yang telah diperjuangkan dengan jerih

payah oleh para leluhur bangsa. Dengan alasan ini, di sekolah dasar juga dikembangkan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat sebagai penanaman sejak dini tentang budaya bangsa, dan sebagai penyaluran potensi alamiah (minat dan bakat) para siswa agar mencapai prestasi.

Kepala sekolah SMPN 220 menyatakan bahwa: Kegiatan ekstrakurikuler pencak silat akan membentuk siswa menjadi siswa yang bertanggung jawab terutama dalam latihan dan kehidupan sehari-hari. (wawancara 18 oktober 2018).

Dari paparan di atas dapat di simpulkan upaya mengembangkan bakat dan minat para siswa, kegiatan ekstrakurikuler semestinya tidak dianggap kegiatan yang tak bermakna, karena hal itu juga akan menjadi pendorong tercapainya suatu prestasi. Untuk menunjang kegiatan ekstrakurikuler khususnya kegiatan ekstrakurikuler pencak silat perlu banyak yang dibutuhkan antara lain sarana dan prasarana. Sarana merupakan segala sesuatu yang dapat dipakai sebagai alat dalam mencapai maksud atau tujuan (alat/media). Sedangkan prasarana adalah segala yang merupakan terselenggaranya suatu proses usaha, pembangunan, dan sebagainya.

Selanjutnya, ada beberapa factor penghambat tercapainya prestasi kegiatan ekstrakurikuler pencak silat khususnya kegiatan ekstrakurikuler pencak silat yang sering terjadi diberbagai sekolah di antaranya:

- 1) Program latihan tidak teratur
- 2) Pemberian waktu latihan yang kurang maksimal
- 3) Disiplin waktu
- 4) Fasilitas yang kurang memadai

- 5) Sedikitnya siswa yang hadir saat latihan, tetapi saat menjelang pertandingan atau kompetisi banyak yang hadir.

Faktor penghambat tersebut perlu diperhatikan dan diupayakan sedemikian mungkin supaya siswa yang berbakat dapat mencapai prestasi dengan baik. Perlu dilakukan suatu antisipasi sehingga meminimalisir penghambat kegiatan ekstrakurikuler pencak silat, dan para siswa dapat dengan leluasa mengembangkan bakat dan minatnya khususnya dibidang kegiatan ekstrakurikuler pencak silat.

Untuk mengantarkan mahasiswa yang berbakat mencapai prestasi, tentu juga hendaknya ada faktor pendukung. Sebuah dukungan dilakukan dalam rangka demi bakat dan minat yang menjadi potensi siswa. Bakat merupakan dasar (kepandaian, sifat, dan pembawaan) yang dimiliki seseorang sejak lahir. Dan minat adalah kecenderungan hati seseorang terhadap suatu gairah, keinginan Faktor pendukung bakat dan minat siswa itu, supaya mencapai keberhasilan (prestasi), di antara lain:

- 1) Dukungan dan dorongan orang tua
- 2) Dukungan dan dorongan guru SD
- 3) Dukungan dan dorongan temanteman sebayanya
- 4) Dukungan dari sekolah terhadap siswa yang berprestasi (mencapai juara)
- 5) Motivasi sekolah bagi siswa berprestasi melalui reward (Basiswa prestasi)

Sedangkan menurut kepala sekolah SMPN 220 Jakarta Barat menyatakan bahwa:

Di harapkan skolah adalah minat dan bakat dari siswa kami mengharapkan

siswa tidak ikut-ikutan aja di dalam ajakan tentu nanti tidak optimal hasilnya. Persyaratannya harus sesuai dengan minat dan bakat. Bakat saja tidak ada, minat tidak berjalan baik sebaliknya jika tidak ada minat tetapi tidak ada bakat tidak akan menghasilkan latihan yang optimal dan di sampaikan pada saat pendaftaran. (wawancara 19 oktober 2018).

Hasil wawancara di atas memberikan informasi bahwa upaya pihak sekolah memperhatikan dan mengamati upaya yang dapat meningkatkan prestasi kegiatan ekstrakurikuler pencak silat . minat siswa yang hadir pada saat latihan dan akan menjelang pertandingan, harus diberikan pengertian akan pentingnya ber kegiatan ekstrakurikuler pencak silat dan bagaimana pembina memberikan variasi- variasi latihan agar siswa tidak merasa bosan dalam mengikuti latihan, dan memberikan rangsangan (motivasi) berupa beasiswa atau nilai tambah dalam pelajaran.

Harapan-harapan luhur bagi terbentuknya sebuah pelestarian nilai-nilai budaya nusantara sangat lah di perlukan, seperti laju perkembangan salah satu olah raga yang mengandung banyak nilai-nilai budaya bangsa. Ditengah keaneka ragaman yang kita temui, Negara kita juga kaya akan keaneka ragaman baik hayati adat istiadat dan juga seni budaya. Salah satu yang ada di dalamnya adalah seni budaya kegiatan ekstrakurikuler pencak silat dengan berbagai keunikan di dalamnya.

Proses Penerapan Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat

Fenomena yang kita hadapi di dalam negeri, dalam upaya mendukung kegiatan ekstrakurikuler pencak silat tersebut di tengah generasi muda sudah semakin sempit, apalagi sulitnya

memasukan sebuah kurikulum olahraga kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di sekolah melalui kegiatan ekstrakurikuler. Tak ayal akibatnya bisa kita lihat, kejayaan Seni Budaya Kegiatan ekstrakurikuler pencak silat yang dimiliki oleh Indonesia sudah semakin surut dan yang mempriatinkan ialah generasi muda sudah seakan kurang peduli terhadap asset Seni Budaya yang dimiliki oleh bangsanya sendiri.

Ini sebuah kenyataan yang agak sulit diungkapkan karena bagai menepuk air di dulang, membuat kita terasa mengelus dada dan menarik nafas panjang. Akan tetapi, hal ini tidak bisa terus-menerus didiamkan tanpa ada usaha untuk memperbaikinya. Kita harus tidak segan untuk mengajak semua pihak yang terkait untuk berdialog bersama dan merenung bersama mengenai manfaat dari pentingnya sebuah pelestarian.

Maka, Setiap jajaran Kegiatan ekstrakurikuler pencak silat dan semua pihak yang terkait di luar itu termasuk dalam hal ini peran sekolah atau dunia pendidikan berkenan untuk turut ambil peran masing-masing untuk saling bekerjasama dan mendukung dan dilakukan secara terus menerus. Bahwasannya, Puncak Kegiatan ekstrakurikuler pencak silat adalah bidang lain yang seharusnya juga mendapat kesempatan memposisikan dirinya dalam penanggulangan ini, di samping sebagai olah raga prestasi. Kini sudah saatnya sekolah memiliki pandangan lebih luas terhadap kegiatan kesenian-olahraga di sekolah dalam mata pelajaran intra dan ekstra.

Tentang perekrutan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 220 kepala sekolah menjelaskan:

Sosialisasi di kelas oleh osis, senior di bantu pembina atau pelatih dan di dukung oleh wakil bagian kemahasiswaan dan di promosikan masing-masing lalu di bagikan pormulir untuk di isi masing-masing dan di kelompokkan oleh masing-masing kelompok ekstrakurikuler kegiatan ekstrakurikuler pencak silat, drum band, paskibra basket dll. (wawancara 19 oktober 2018).

Dari hasil wawancara di atas sekolah juga seharusnya mempertimbangkan minat, bakat, hobi siswa yang sangat bervariasi dan diberi wadah mengikuti perkembangan jaman. Hobi adalah kompetensi yang memerlukan pengembangan yang memiliki hubungan ke arah profesi di kemudian hari. Sekolah dalam hubungan dengan kehidupan harus dapat memberikan respon, mempertimbangkan, serta bersedia untuk turut serta memperhatikan hal ini dalam jangka panjang ke depan dan sebelum itu perlu kiranya membahas peranan perguruan sebagai media sebagai transfer pengetahuan dalam pembinaan prestasi olah raga-Kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di sekolah.

Kegiatan ekstrakurikuler pencak silat ini dikenalkan adalah kegiatan tersebut tidak benar-benar melibatkan semua siswa. Hanya segelintir orang yang mau terlibat dan itu pun tampak terpaksa. Mereka lebih tertarik untuk melirik budaya bangsa lain di banding bangsanya sendiri. Anehnya, guru-guru pun lebih mendukung hal itu malah seakan mempersulit misi budaya dan olah raga ini untuk masuk ke lingkungan sekolah dengan berbagai alasan yang intinya menolak, ini lah realita dan merupakan sebuah paradigma terhadap kegiatan ekstrakurikuler pencak silat ,

yang kita hadapi di jaman globalisasi seperti sekarang.

Hal serupa juga di ungkapkan oleh kepala sekolah SMPN 220 Jakarta Barat bahwa: persyaratan siswa SMPN 220 di pendaftaran di setujui oleh kedua orang tua siswa dan sudah di tanda tangani surat izin mengikuti ekstrakurikuler tersebut.

Hasil wawancara di atas memberikan penjelasan bahwa siswa yang ikut kegiatan ekstrakurikuler sudah mendapatkan izin dari orang tuanya. Ini yang patut kita bahas bersama dalam sebuah pembicaraan meja bundar di sekolah antara Perguruan sebagai wakil dari misi pelestarian Seni Budaya Kegiatan ekstrakurikuler pencak silat , pihak Sekolah (komite sekolah) dan juga orang tua murid atau masyarakat.

Sekolah kadang-kadang terlalu cepat mengambil kebijakan yang memang di rasa kurang bijak yang di pegaruhi oleh figure birokrasi di dalamnya. Sekolah dengan senang hati menganggap dirinya mampu menjawab kebutuhan masyarakat. Termasuk melayani politik kekuasaan yang dipresentasikan melalui jargon yang merasuk ke dalam sekolah. Seperti halnya memasyarakatkan olah raga dan mengolahragakan masyarakat menjadi wacana yang membuat semangat bertanding yang melahirkan atletik mengangkat prestise Sekolah.

Disamping sebagai hobby, kegiatan ekstrakurikuler pencak silat juga memiliki fungsi untuk kesehatan jiwa dan raga. Ada banyak jenis olah raga, dari yang bersifat kelompok maupun yang individual, yang bersifat permainan atau yang memiliki nilai seni, dari yang sangat aman hingga yang berbahaya. Pemilihan jenis olah raga tergantung selera, karakter, dan pertimbangan kita, seperti Kegiatan

ekstrakurikuler pencak silat. Hal itu karena olah raga yang satu ini dirasa dapat memberikan kebutuhan yang lebih daripada sekedar olah raga gerak badan saja. Namun, memiliki beberapa manfaat dibandingkan dengan jenis olah raga lainnya, ditinjau dari sudut fisik, mental, dan pengetahuan. Dari segi fisik, Kegiatan ekstrakurikuler pencak silat melatih tidak saja otot-otot kita saja, tetapi juga organ dalam, darah, kulit, tulang, dll. Di dalam Kegiatan ekstrakurikuler pencak silat , aspek kekuatan tidak hanya ditimbulkan dari kekuatan tenaga saja, tetapi juga menimbulkan kekuatan yang disebut tenaga ledakan. Di samping power, kita juga melatih stamina / daya tahan kita.

Output Penerapan Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat

Bila kita bicara mengenai kegiatan ekstrakurikuler pencak silat secara umum, maka tidak bisa lepas membicarakan mengenai stamina ini. Di dalam Kegiatan ekstrakurikuler pencak silat, kita melatih berbagai macam stamina yang tidak terdapat dalam jenis olah raga lainnya:

- a. Stamina dinamis. Tidak seperti stamina statis seperti pada olah raga lainnya seperti angkat besi, pencak melatih stamina kita untuk bergerak aktif.
- b. Stamina dari seluruh tubuh. Kegiatan ekstrakurikuler pencak silat melibatkan seluruh bagian tubuh kita. Kebanyakan olah raga lain menitik beratkan padasalah satu atau beberapa bagian tubuh saja. Pelatihan termasuk kelenturan dan koordinasi gerak serta keseimbangan disamping nilai estetikanya.
- c. Stamina dari metabolisme *aerobic* (*oxygenic*) dan *anaerobic*. Kegiatan ekstrakurikuler pencak silat merupakan olah raga yang memiliki

kombinasi metabolisme *aerobic* dan *anaerobic*. Tidak seperti dalam olah raga marathon yang 98% membutuhkan metabolisme *aerobic*.

- d. Stamina terhadap kecepatan. Dalam peragaan serang bela dibutuhkan stamina kecepatan yang tinggi dan percepatan/impulse yang terkendali. Stamina terhadap daya tahan pukulan. Hal yang spesifik untuk jenis olah raga, bela diri, yang mana kita perlu juga melatih ketahanan terhadap pukulan bantingan.

Disamping itu, Kegiatan ekstrakurikuler pencak silat juga memiliki kelebihan dalam membina jiwa/mental kita, yang membedakannya dari jenis olah raga lainnya;

- 1) Menambah kepercayaan diri.
- 2) Disamping fisik juga melatih mental dan pikiran kita.
- 3) Menimbulkan kewaspadaan yang tinggi.
- 4) Memupuk kegesitan dan kelincahan mental.
- 5) Lebih menumbuhkan jiwa ksatria.
- 6) Mempertebal kedisiplinan dan keuletan yang lebih tinggi karena sifat latihannya yang sulit dan lama.
- 7) Melatih kita untuk lebih banyak berpikir disamping hanya sekedar menggunakan otot belaka.

Tentang menjaga hubungan yang baik dengan orang tua, siswa kepala sekolah SMPN 220 Menjelaskan bahwa: Hal serupa juga di ungkapkan oleh kepala sekolah SMPN 220 Jakarta Barat bahwa: Sekolah juga menjalin hubungan yang baik dengan orang tua siswa dan siswa SMPN 220 selalu mengikuti perlombaan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat antar sekolah.meningkatkan kerjasama antara pelatih dengan orang tua siswa dan

perlombaan tingkat nasional dan internasional.

KESIMPULAN

Ada beberapa yang melatarbelakangi pelaksanaan penerapan ekstrakurikuler pencak silat. adanya kesesuaian antar visi dan misi sekolah dan visi misipencak silat, tidak adanya sosialisasi yang sistematis yang dilakukan secara berjenjang ataupun formal, tidak adanya sarana atau fasilitas yang diberikan oleh dinas terkait sehingga membuat pelatih mengambil jatah dari program tersebut untuk pelaksanaan program, ketidaksesuaian proses penerapan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat dan respon orang tua murid terhadap penerapan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat `sangat positif dan juga respon orang tua siswa sangat mendukung pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat disekolah tersebut. Implikasi dari pelaksanaan penerapan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat ini adalah bisa memberikan dampak bagi siswa dalam kesehatan, sehingga mendapat respon yang baik dari tim orang tua murid.

DAFTAR PUSTAKA

Agus Mukholid, Dewi Rochsantiningasih, Sugiyanto, M. Furqon Hidayatulloh dalam artikel berjudul : *Pencak Silat Basic Movement Skills of Sport and Health Education Students in the Universities of Central Java and Yogyakarta Regions*. Dalam *International Journal of Science and Research (IJSR)* Volume 7 Issue 3, March 2018.

Anting Dien Gristyutawati , Endro Puji Purwono, Agus Widodo dalman artikel berjudul : *Persepsi Pelajar Terhadap Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya Bangsa Sekota Semarang Tahun 2012*. Dalam jurnal *Journal of Physical*

- Education, Sport, Health and Recreation* 1 (3) (2012).
- A Ghani, Abdul Rahman (2014). *Metodologi penelitian tindakan sekolah*. Jakarta: PT.RajaGrafindo Persada.
- Arifin, Zainal. (2012). *Evaluasi pendidikan*. Jakarta. Direktorat Jendral Pendidikan Islam Kementrian Agama.
- Achid Setia Adi Purnama. Tanpa Tahun. *Evaluasi pelaksanaan ekstrakurikuler di SDN 1 Reco*
- Arikunto, Suharsismi. (2013). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan edisi 2*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Crow. (2003). *Extracurricular activities*. New York: American Book Company.
- Carin. (2009). *Extracurricular activities*. Columbus: Merrill Publishing Company.
- Cahyono. (2002). *Kegiatan ekstrakurikuler*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan
- Cohn. (2001). *Extracurricular activities*. New York: American Book Company.
- Campbell. (2005). *Extracurricular activities*: Merrill Publishing Company.
- Donald Miskel. 2012. *Mental Kungfu*. International Journal of Combat Martial Arts and Sciences Vol. 12, hal. 60.
- Dunn.(2001). *Extracurricular activities* Jakarta: Grafindo Persada.
- Douglas Ian Wilson. (2002). *The politics of inner power : The practice of pencak*
- Depdikbud. (2014). Permendikbud RI No.62 tahun 2014. *Tentang kegiatan ekstrakurikuler*.
- Djuju Sudjana. (2006). *Evaluasi program pendidikan luar sekolah*. Remaja Rosda
- Daryanto. (2011). *Evaluasi pendidikan*. Jakarta. PT Rhineka Cipta, Jakarta:
- Ferbrian, J. (2011). *Extracurricular activities are educational activities*. Informatika, Bandung.
- Grounlund. (2011). *Extracurricular activities*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Helmy,R. (2011). *Extracurricular activities*. Jakarta: Elex Media Komputindo
- Hugo, A. S., Sigit, W., & Mohammad, R. (2019, January). The Village fund allocation: The evaluation and progression program of government. In *1st International Conference on Education and Social Science Research (ICESRE 2018)* (pp. 131-134). Atlantis Press.
- Hayati, Mardia. (2012). *Desain pemebelajaran berbasis karakter*. Pekanbaru: Al-Mujtahadah Press.
- Hamalik. (2004). *Prinsip Pengembangan kegiatan ekstrakurikuler*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Joko Subroto & Moh. Rohadi. (1996). *Kaidah-kaidah pencak silat seni yang tergabung dalam IPSI*. Solo. CV Aneka
- Jhon. (2007). *Extracurricular activities*. USA: RR Domenney Da Saos Ca.
- Kohler. (2010). *Extracurricular activities are educational*, Vol 155
- Moleong, Lexy, J. (2010). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: Rosda Karya.
- M. Robinah Noor. (2012). *The hidden curriculum*. Yogyakarta. Insan Madani,
- Muhaimin Suti'ah & Sugeng Prabowo. (2009). *Manajemen pendidikan*. Jakarta: Kencana, hal. 349.
- Mila Mardotillah & Dian Mochammad Zein. (2009). *Pencak silat*. Bandung: Jaya Sakti
- Mardia Hayati. (2012). *Desain pemebelajaran berbasis karakter*. Pekanbaru: Al-Mujtahadah Press.

- Mursan. (2005). *Prinsip-prinsip pengembangan kegiatan kokurikuler*. Bandung: Alfabeta.
- M. Chabio. (2003). *Teknik evaluasi pendidikan luar sekolah*. Remaja Rosda Karya
- Mardotillah, Mila, Dian Mochammad Zein. "Silat : Identitas Budaya, Pendidikan, Seni Bela Diri, dan Pemeliharaan Kesehatan" dalam *Jurnal Antropologi* Vol. 18 (2), Desember 2016.
- Miskel, Donald. "Mental Kungfu" dalam *Jurnal International Journal of Combat Martial Arts and Sciences* Vol. 12, 2012.
- Mason, Paul. "Pencak Silat: The International Mobilisation of Indonesian Tradition". Tanpa Penerbit dan Tanpa Tahun.
- Murao, Seiji. "A Cultural Anthropological Study of Body Techniques for Protection: The Case Study of Indonesian Minangkabau", dalam *Ars Vivendi Journal* No.3 February 2013.
- Myrnawati Crie Handini dan Firmansyah Dlis dalam artikel berjudul : *The Playing Learning of Cheerful Pencak Silat*. Erna Budiarti. Dalam jurnal *International Journal of Multidisciplinary and Current Research* Vol.6 (May/June 2018).
- Noor, M. Robinah. (2012). *The hidden curriculum*. Yogyakarta: Insan Madani.
- Paetzold, U. Uwe dan Manson, H. Paul. (2016). *The fighting art of pencak silat and its music*. Brill. Boston-Leiden.
- Purwanto. (2004). *Pengembangan kegiatan ekstrakurikuler*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya
- Paul, Mason. (2011). *Pencak silat: The International mobilisation of Indonesian tradition*. Jakarta: Citra Kencana
- Purnama, Achid Setiadi. *Evaluasi pelaksanaan ekstrakurikuler di SDN 1 Keco*. Tanpa Penerbit dan Tanpa Tahun.