Empiricism Journal
https://journal-center.litpam.com/index.php/empiricism
email: empiric.journal@gmail.com

Vol. 7, No 3, Sep. 2026
e-ISSN: 2745-7613
pp. 2962-2975

Peningkatan Keterampilan Dasar-Dasar Beladiri Melalui Permainan Menggunakan Media *Punching pad* pada Peserta Didik Kelas V SDN 2 Loktabat Utara Kota Banjarbaru Kalimantan Selatan

Muhammad Yusuf, Norma Anggara*, Perdinanto, Recky Ahmmad Haffyandi
Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia 70714.
Email Korespondensi: norma.anggara@ulm.ac.id

Abstrak

Pembelajaran beladiri dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar memiliki potensi untuk mengembangkan keterampilan gerak dan kemampuan motorik peserta didik. Namun, pelaksanaannya masih menghadapi kendala berupa rendahnya partisipasi peserta didik dan penggunaan metode pembelajaran yang kurang variatif, sehingga penguasaan teknik dasar beladiri belum optimal. Penelitian terdahulu mengenai penggunaan media *punching pad* masih terbatas pada peningkatan teknik tertentu dan belum mengintegrasikannya dalam bentuk permainan untuk mengembangkan keterampilan dasar beladiri secara menyeluruh. Penelitian ini bertujuan menganalisis peningkatan keterampilan dasar beladiri peserta didik kelas V SDN 2 Loktabat Utara melalui pembelajaran berbasis permainan menggunakan media *punching pad*. Penelitian menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian terdiri atas 23 peserta didik kelas V A yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian telah melalui uji validitas dan reliabilitas oleh dua validator ahli bidang pencak silat dan beladiri. Data dianalisis menggunakan IBM SPSS melalui statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, *Paired Sample t-test*, dan analisis *N-Gain Score*. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan skor rata-rata dari 53,8 pada *pretest* menjadi 84,39 pada *posttest*. Uji hipotesis menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 < 0,05, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Nilai *N-Gain* pada sembilan aspek keterampilan berada pada rentang 62,1–69,9% dengan kategori sedang. Dengan demikian, pembelajaran berbasis permainan menggunakan media *punching pad* efektif meningkatkan keterampilan dasar beladiri peserta didik sekolah dasar.

Kata kunci: Pembelajaran Berbasis Permainan; *Punching pad*; Keterampilan Beladiri; PJOK; Sekolah Dasar.

Improving Basic Martial Arts Skills Througs Games Using Punching pads Among Fifth-Grade Students at SDN 2 Loktabat Utara Banjarbaru City South Kalimantan

Abstract

Martial arts learning in Physical Education, Sports, and Health (PJOK) at the elementary school level has the potential to develop students' movement skills and motor abilities. However, its implementation still faces several challenges, including low student participation and the limited variety of instructional approaches, resulting in suboptimal mastery of basic martial arts techniques. Previous studies on the use of punching pad media have mainly focused on improving specific movement techniques and have not yet explored its integration into game-based activities to comprehensively develop fundamental martial arts skills. This study aimed to analyze the improvement of fundamental martial arts skills among fifth-grade students at SDN 2 Loktabat Utara through game-based learning assisted by punching pad media. The study employed a pre-experimental design using a one-group pretest–posttest approach. The participants consisted of 23 fifth-grade students from class V A selected through purposive sampling. The research instrument was validated and tested for reliability by two experts in pencak silat and martial arts. The collected data were analyzed using IBM SPSS through descriptive statistics, the Shapiro–Wilk normality test, paired sample t-test, and normalized gain (N-Gain) analysis. The results showed an increase in the mean score from 53.8 in the pretest to 84.39 in the posttest. The hypothesis testing revealed a Sig. (2-tailed) value of 0.000 < 0.05, indicating a significant difference between students' performance before and after the intervention. The N-Gain scores across nine skill aspects ranged from 62.1% to 69.9%, categorized as moderate improvement. Therefore, game-based learning integrated with punching pad media is effective in enhancing elementary students' fundamental martial arts skills.

Keywords: *Game-Based Learning; Punching pad; Martial Arts Skills; Physical Education; Elementary School.*

How to Cite: Yusuf, M., Anggara, N., Perdinanto, P., & Haffyandi, R. A. (2026). Peningkatan Keterampilan Dasar-Dasar Beladiri Melalui Permainan Menggunakan Media Punching pad pada Peserta Didik Kelas V SDN 2 Loktabat Utara Kota Banjarbaru Kalimantan Selatan. *Empiricism Journal*, *7*(3), 2962-2975. https://doi.org/10.36312/ej.v7i3.6574

https://doi.org/10.36312/ej.v7i3.6574

Copyright© 2026, Yusuf et al.
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.

PENDAHULUAN

Dalam dunia pendidikan, PJOK menjadi salah satu sarana yang berkontribusi terhadap tumbuh kembang murid dari sisi jasmani, kemampuan berpikir, interaksi sosial, maupun kecakapan motorik (Subekhi et al., 2025). Dalam Kurikulum Merdeka, ruang belajar diberikan secara lebih fleksibel agar kemampuan gerak, sikap, dan pengetahuan dapat berkembang melalui aktivitas PJOK (Hardi & Mutmainna, 2025). Faisal et al. (2024) juga menempatkan PJOK sebagai unsur penting pada pendidikan dasar karena berkaitan dengan pembentukan karakter, kebugaran, dan perkembangan motorik anak pada masa pertumbuhan. Salah satu muatan yang terdapat dalam PJOK ialah beladiri. Aktivitas ini dapat dipahami sebagai kemampuan mempertahankan diri ketika menghadapi ancaman ataupun serangan fisik melalui pemanfaatan tubuh, teknik tertentu, dan strategi yang sesuai. Di dalamnya terdapat susunan teknik yang mencakup pola gerak fundamental, bentuk penyerangan, mekanisme pertahanan, sampai cara merespons lawan (Anggara et al., 2025). Pembelajaran dasar-dasar beladiri pada kajian ini menggabungkan aktivitas permainan menggunakan media *punching pad* sebagai bentuk implementasi dari pengembangan model pembelajaran, sebagaimana yang dikemukakan oleh Anggara & Perdinanto (2020), pengembangan model pembelajaran yang tepat mampu menciptakan kondisi pembelajaran yang menyenangkan dan mampu mendorong murid untuk belajar aktif, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal. Oleh karena itu, pengemasan beladiri melalui aktivitas yang menyenangkan dapat mendorong murid bergerak lebih aktif selama pembelajaran PJOK.

Temuan Hartono (2022) dan Wibowo (2025), yang mengungkap bahwa penguasaan kemampuan fundamental beladiri pada anak sekolah dasar masih relatif rendah. Keadaan tersebut antara lain berkaitan dengan keterbatasan sarana belajar serta belum memadainya pemahaman mengenai teknik dasar. Kondisi di lapangan memperlihatkan bahwa keterlibatan anak belum selalu optimal. Pola kegiatan yang kurang bervariasi membuat sebagian murid tidak terlibat secara penuh, sehingga kecakapan geraknya belum berkembang sebagaimana yang diharapkan. Realitas pembelajaran PJOK di SDN 2 Loktabat Utara pada murid kelas V A masih mengalami kesulitan dalam menguasai teknik fundamental beladiri, seperti ketidakstabilan gerak, posisi kuda-kuda, dan lemahnya koordinasi gerakan saat melakukan posisi sikap serangan. Pada tinjauan awal, dari 23 murid kelas V A, sebanyak 18 murid memiliki kemampuan yang termasuk dalam kategori kurang. Kesulitan terlihat ketika mereka mempraktikkan posisi berdiri, berbagai bentuk kuda-kuda, tendangan, maupun pukulan. Hasil pengamatan tersebut memperlihatkan beberapa kondisi yang diperkirakan berkaitan dengan rendahnya kemampuan beladiri murid. Kesempatan mempelajari teknik fundamental masih terbatas, sedangkan pengalaman praktik yang dimiliki anak juga belum memadai. Sebagian murid telah mengenali bentuk tendangan maupun pukulan, tetapi pelaksanaannya belum mengikuti kaidah gerak yang benar. Faktor lainnya berkaitan dengan pilihan strategi mengajar dan minimnya perangkat latihan yang tersedia. Sarana untuk mendukung materi beladiri di sekolah tersebut masih terbatas pada *hand pad*, sehingga variasi kegiatan yang dapat diberikan kepada murid belum banyak. Keterbatasan tersebut turut membatasi kesempatan anak untuk melakukan latihan secara lebih intensif dan berpartisipasi aktif.

Kendati demikian, materi beladiri yang dimuat dalam pembelajaran PJOK di sekolah dasar menuntut adanya peran yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan fisik murid (Firmanto & Pujianto, 2021), yaitu melalui pembelajaran yang interaktif dan stimulatif. Dalam praktik dasar beladiri, perlu gerakan yang sesuai dengan kaidah berlaku untuk menciptakan suatu gerak yang terampil dan tepat sejalan dengan harapan. Jika permasalahan ini dibiarkan tanpa adanya pembenahan metode pembelajaran, tidak hanya penguasaan teknik siswa yang terhambat, akan tetapi tingkat kebugaran siswa menjadi menurun.

Kajian yang dilakukan oleh Hartono (2022) menggunakan Media *Punching pad* dan Bola Gantung Untuk meningkatkan Hasil Belajar Keterampilan Tendangan depan Materi Pencak Silat Kelas VI SD Negeri Bonjorsarang Rembang berfokus pada satu aspek yaitu keterampilan tendangan T dan menggunakan dua media alat bantu yaitu punching pad ndan bola gantung, hal ini menjadi perbandingan jelas dengan kajian ini. Meski memiliki media serupa yaitu punching pad, tetapi kajian tersebut tidak mengintegrasikan aktivitas bermain dalam treatmentnya.Sementara itu, kajian oleh Ismail et al. (2024a) menggunakan media latihan samsak dan *punching pad* untuk melihat pengaruhnya terhadap peningkatan kecepatan tendangan depan pencak silat. Meski menggunakan satu media yang serupa yaitu *punching*

pad, kajian tersebut hanya terbatas pada peningkatan satu teknik yang spesifik, berupa kecepatan tendangan, belum mengukur peningkatan suatu sikap fundamental beladiri secara langsung. Di samping itu, Fauzan et al. (2023) mengaji peningkatan tendangan samping pencak silat pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di MTsN 3 Bogor menggunakan media botol. Kajian ini terbatas pada media yang digunakan dan aspek yang diteliti, yaitu hanya berfokus pada satu teknik yaitu teknik tendangan samping. Sedangkan kajian oleh Pahliwandari (2020) mengintegrasikan permainan Hadangan dan Benteng dengan pembelajaran PJOK pada kelas VIII SMP 04 Kecamatan Sungai Kakap terhadap peningkatan Kesegaran Jasmani. Kajian ini tidak menjawab bagaimana media *punching pad* yang diintegrasikan dengan aktivitas bermain mampu meningkatkan keterampilan fundamental beladiri siswa, meski telah mengintegrasikan permainan dengan pembelajaran. Sementara itu, Amroin & Indahwati (2021) dalam kajiannya mengukur peningkatan keterampilan tendangan dalam pencak silat pada siswa kelas V SDN Pinggir Papas 1. Kajian tersebut tidak melibatkan *punching pad* sebagai alat bantu, namun melibatkan variasi gerak dasar tendangan T dan tendangan depan sebagai media untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan gerak dasar tendangan pencak silat pada siswa.

Meskipun sejumlah studi terdahulu telah mengeksplorasi pengaruh suatu media tertentu, terutama *punching pad* dalam pembelajaran olahraga, namun sebagian besar masih terbatas pada satu teknik spesifik, belum secara nyata menguji penggunaan media punching yang diintegrasikan dengan aktivitas bermain dapat meningkatkan keterampilan 9 indikator dasar-dasar beladiri. Meski kajian oleh Ismail et al. (2024a) menggunakan media samsak dan *punching pad* sebagai alat bantu untuk meningkatkan suatu kecepatan teknik pencak silat, namun hal itu belum mampu menjelaskan peran media tersebut terhadap peningkatan 9 indikator fundamental beladiri. Celah penelitian ini menjadi alasan penting mengapa penelitian mengenai keterampilan dasar-dasar beladiri melalui permainan menggunakan media *punching pad* pada peserta didik kelas V SDN 2 Loktabat Utara dapat dilakukan.

Guna mengisi kekosongan kajian-kajian terdahulu, penelitian ini menawarkan kebaruan (novelty) melalui pengintegrasian aktivitas bermain dalam pembelajaran dengan media interaktif. Jika penelitian terdahulu masih terbatas pada peningkatan satu teknik gerakan yang spesifik, variasi alat bantu, jumlah indikator yang diteliti, dan belum mengevaluasi penggabungan media *punching pad* dengan aktivitas bermain, maka penelitian ini menawarkan kebaruan dengan pembelajaran yang mengintegrasikan elemen bermain seperti *run*, zig-zag, lompat *cone*, *crab walk*, dan *lateral lunges* menggunakan media *punching pad* sebagai perangkat pendukung dalam kegiatan pembelajaran dan memuat fokus utama yaitu peningkatan keterampilan 9 indikator fundamental beladiri sebagai aspek utama yang diteliti. Pendekatan ini dirancang secara spesifik menyesuaikan karakter murid sekolah dasar yang cenderung menyukai keterlibatan langsung, permainan, serta aktivitas fisik yang bergerak dinamis. Sementara itu, penggunaan media *punching pad* memberikan umpan balik langsung yang mampu meningkatkan akurasi serta tingkat keterlibatan siswa.

Berdasarkan urgensi dan landasan teoritis, kajian ini bertujuan untuk mengetahaui perubahan keterampilan fundamental beladiri murid kelas V SDN 2 Loktabat Utara Kota Banjarbaru sebelum dan sesudah memperoleh pembelajaran melalui pendekatan bermain dengan menggunakan alat bantu *punching pad*. Sejalan dengan tujuan tersebut, diasumsikan bahwa pengintegrasian aktivitas bermain dengan suatu pembelajaran menggunakan alat bantu *punching pad* akan memberi dampak positif pada kemampuan motorik beladiri murid.

Melalui penggabungan unsur permainan dan latihan teknik beladiri, kegiatan diharapkan mampu memberikan pengalaman gerak yang lebih menarik sekaligus meningkatkan kemampuan murid.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di SDN 2 Loktabat Utara, Kelurahan Loktabat Utara, Kecamatan Banjarbaru Utara, Kota Banjarbaru, Provinsi Kalimantan Selatan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada 14 Juli 2026, 21 Juli 2026, dan 28 Juli 2026. Proses pengambilan data berlangsung selama Juli 2026 dengan mengikuti jadwal PJOK kelas V di sekolah tersebut. Pendekatan kuantitatif dipilih agar fenomena yang diamati dapat dinyatakan melalui data empiris dan dianalisis secara objektif (Sugiyono, 2013). Bentuk rancangan yang diterapkan ialah *pre-experimental* karena dapat digunakan untuk melihat perubahan

kemampuan fundamental beladiri berdasarkan perbandingan data terukur. Dalam rancangan tersebut, pengaruh yang muncul belum sepenuhnya dapat dinyatakan hanya berasal dari intervensi karena kemungkinan adanya faktor eksternal yang turut berhubungan dengan variabel dependen Sugiyono (2013).

Dalam kajian ini, peneliti menentukan keseluruhan murid kelas V menjadi populasi, hal ini berdasar pada murid kelas V telah memperoleh materi beladiri pada saat pembelajaran PJOK di sekolah. Murid kelas V terbagi menjadi dua kelompok, yaitu kelas V A dan V B dengan total jumlah 45 murid. Dari populasi tersebut, ditarik sejumlah sampel yang akan menjadi subjek pada kajian ini. Peneliti menentukan keseluruhan anggota kelas V A yang berjumlah 23 murid sebagai sampel, yang ditentukan melalui teknik pengambilan sampel purposive sampling. Sebagaimana menurut Hardani et al. (2020) yang menyebut teknik purposive sampling menentukan subjek berdasarkan persyaratan tertentu yang sudah disesuaikan dengan kebutuhan kajian, maka subjek ditentukan berdasar sejumlah pertimbangan, yaitu karakteristik murid yang berstatus aktif di kelas V A SDN 2 Loktabat Utara, mengikuti pelajaran PJOK secara rutin, dan telah menerima materi dasar beladiri (Pencak Silat) dalam Kurikulum Merdeka. Usia rerata sampel berkisar pada 10 sampai 11 tahun, dengan 8 murid laki-laki dan 15 murid perempuan dan hanya berjumlah 2 murid yang sebelumnya memiliki pengalaman beladiri. Kelas V A dipilih agar tindakan perlakuan tepat sasaran dalam mengatasi permasalahan spesifik dalam penguasaan motorik kemampuan dasar beladiri.

Dalam masing-masing aspek keterampilan dasar-dasar beladiri, terdapat empat indikator yang dipilih menjadi acuan penilaian. Yaitu 1) Sikap berdiri: (Berdiri tegak, pandangan lurus kedepan, kaki sejajar dan seimbang, kedua tangan mengepal disamping badan); 2) Sikap Kuda-Kuda Tengah: (Posisi kaki dibuka selebar bahu, Lutut ditekuk dan badan seimbang, Pandangan lurus kedepan, Tangan siap melindungi tubuh); 3) Sikap Kuda-Kuda Depan: (Salah satu kaki melangkah kedepan dan kaki lainnya dibelakang, Lutut kaki depan ditekuk dan kaki belakang lurus, Badan tegak dada dibusungkan dan pandangan lurus, Kedua tangan mengepal di samping pinggang); 4) Siap Kuda-Kuda Belakang: (Posisi badan tegak mengarah kedepan, Tangan mengepal disamping badan atau pinggang, kaki kiri sedikit ditekuk kaki kanan berada didepan sedikit diluruskan, berat badan berada pada tumpuan kaki kiri); 5) Sikap Kuda-Kuda Samping: Kedua kaki dibuka selebar bahu, Tekuk salah satu kaki sedangkan kaki lain lurus namun sejajar, tangan mengepal disamping pinggang badan tegak mengarah kesamping, pandangan lurus kedepan; 6) Sikap Serangan Tangan: Posisi sikap kuda-kuda tengah tangan mengepal samping badan, Pukulan sejajar lurus kedepan, pandangan fokus kesasaran, tangan ditarik kembali keposisi semula disamping badan; 7) Sikap Serangan Kaki: Posisi seperti sikap kuda kuda depan, Lutut diangkat dengan benar, tendangan lurus ke depan mengarah posisi perut atau dada, Menjaga keseimbangan tubuh; 8) Sikap Bertahan (Tangkisan serangan): Posisi sikap kuda-kuda tengah dan tangan disamping badan mengepal, Pandagan lurus kedepan, Melakukan gerakan tangan menghalau serangan, Setelah menangkis posisi tangan kembali disamping badan; 9) Koordinasi Gerakan: Pukulan tepat mengenai sasaran, Tendangan depan tepat mengenai sasaran, Gerakan dilakukan sesuai aba-aba, Gerakan dilakukan dengan lancar tanpa ragu-ragu.

Setiap indikator keterampilan gerak dinilai menggunakan skala 1–4 berdasarkan tingkat kesesuaian pelaksanaan gerakan dengan kriteria yang telah ditetapkan. Skor tertinggi diberikan apabila peserta didik mampu melakukan gerakan sesuai dengan teknik yang benar, sedangkan skor lebih rendah diberikan apabila terdapat kesalahan pada aspek posisi tubuh, koordinasi gerak, ketepatan teknik, maupun rangkaian pelaksanaan gerakan. Dengan demikian, penilaian tidak hanya menggambarkan hasil akhir, tetapi juga tingkat penguasaan keterampilan fundamental beladiri peserta didik.

Aktivitas bermain yang diintegrasikan dengan pembelajaran berbantuan media *punching pad* dalam penelitian ini digunakan sebagai bentuk perlakuan (*treatment*) untuk meningkatkan keterampilan dasar beladiri. Implementasi perlakuan dilakukan melalui beberapa variasi permainan gerak yang dirancang secara sistematis, yaitu permainan *run*, *zig-zag*, lompat *cone*, jalan kepiting, dan *lateral lunges*. Setiap permainan dikembangkan untuk melatih aspek koordinasi, keseimbangan, kelincahan, ketepatan pukulan dan tendangan, serta kemampuan merespons rangsangan gerak secara aktif.

1. Permainan *Run* yang dimana peserta didik melakukan gerakan berlari dan menghampiri guru yang memegang *punching pad* lalu melakukan teknik sikap kuda kuda tengah, lalu melakukan gerakan sikap serangan tangan atau memukul kearah *punching pad.*



Gambar 1. Permainan *Run*

2. Permainan Zig-Zag peserta didik berlari zig-zag kedepan melewati *cone* lalu menghampiri guru yang memegang *punching pad* setelah itu melakukan teknik sikap kuda-kuda tengah lalu melakukan sikap serangan tangan memukul kearah *punching pad.*



Gambar 2. Permainan Zig-Zag

3. Permainan Lompat *Cone* peserta didik melompati *cone* yang ada didepan hingga menghampiri guru lalu melakukan sikap kuda-kuda tengah lalu melakukan teknik sikap serangan tangan atau pukulan depan



Gambar 3. Permainan Lompat *Cone*

4. Permainan *Crab Walk* atau jalan kepiting peserta didik melakukan gerakan kuda-kuda tengah berjalan kesamping menghampiri guru yang memegang *punching pad* lalu melakukan sikap serangan kaki atau tendangan depan



Gambar 4. Permainan *Crab Walk*

5. Permainan *Lateral Lunges* yang dimana peserta didik melakukan gerakan sikap kuda-kuda depan kaki depan ditekuk dan kaki belakang lurus, mengarah ke guru yang megang *punching* lalu melakukan sikap serangan kaki atau tendangan depan.



Gambar 5. Permainan *Lateral Lunges*

Untuk mengetahui bagaimana perubahan keterampilan fundamental pada sebeulm dan sesudah diberikan perlakuan/*treatment*, dibutuhkan sejumlah sesi yang dilakukan secara prosedural dan sistematis. Untuk setiap sesi pretest, *treatment*, dan posttest memiliki jumlah pertemuan yang berbeda, di mana sesi pretest satu pertemuan, *treatment* dua pertemuan, dan posstest satu pertemuan, sehingga total pertemuan yaitu sebanyak empat kali. Diperlukan dua kali pertemuan pada *treatment* agar peneliti dapat melakukan perlakuan yang bersifat repetition untuk memaksimalkan kemampuan fundamental murid. Setiap pertemuan pada masing-masing sesi, dibutuhkan durasi selama 2 x 30 menit atau 60 menit Kegiatan awal 15 menit melakukan baris, berdoa, presensi, pemanasan serta tujuan pembelajaran, Kegiatan Inti 50 Kegiatan penutup 15 menit: Pendinginan, evaluasi pembelajar, doa dan penutup. Secara operasional, pembelajaran didahului oleh tes awal atau pretest, dilanjutkan dengan perlakuan pendekatan bermain berbantu media *punching pad* sebanyak dua kali perlakuan atau dua kali pertemuan, dan ditutup dengan tes akhir atau posttest. Istirahat dilakukan antar set permainan diberikan selama 1-2 menit di antara setiap rangkaian gerakan

Sebelum dilakukan sesi perlakuan, murid diberi materi mengenai dasar-dasar beladiri yang meliputi sikap awal, sikap kuda-kuda depan, kuda-kuda tengah, kuda-kuda belakang, serangan tangan, dan serangan kaki. Dalam proses permainan ini, media *punching pad* dilibatkan sebagai target atau alat bantu untuk menunjang kemampuan murid. Intruksi guru ketika melakukan pretest peserta didik dipanggil satu persatu maju dan guru menilai sesuai indikator gerakan, lalu di *treatment* peserta didik apabila peluit berbunyi, peserta didik secara bergantian melakukan gerakan seluruh rangkaian permainan. Pada di post-test guru memanggil satu persatu lagi siswa untuk maju kedepan melakukan gerakan sesuai aba- aba dari guru. Cara menggunakan *punching pad* pemegang pad memegang tali pengikat atau pegangan dibelakang pad dengan kuat dan menempelkan pad didepan dada sesuai target. Pemukul atau penendang melakukan sikap serangan tangan atau pukulan depan dan tendangan lurus tepat mengarah kebagian tengah *punching pad* yang memegang *punching pad* guru dan murid.

Untuk mengukur bagaimana peningkatan skor keterampilan fundamnetal beladiri murid kelas V SDN 2 Loktabat Utara, maka progreas kegiatan dibagi menjadi empat pertemuan, yaitu Pertemuan ke 1: Masuk ke penjelasan demonstrasi, dan pemanasan, lalu melakukan pembelajaran gerakan dasar-dasar beladiri bersama-sama di aba-abain oleh guru, selanjutnya masuk proses ke pretest; Pertemuan ke 2: Melakukan pemanasan, melakukan gerakan dasar-dasar beladiri bersama sama sesuai sembilan indikator lalu melakukan permainan *treatment* dan dicontohkan oleh guru dan diaplikasikan dengan peserta didik menggunakan media *punching pad* hingga selesai dan melakukan pendinginan bersama-sama; Pertemuan ke 3: Melakukan pemanasan, dan melakukan gerakan dasar-dasar beladiri bersama sama sesuai sembilan indikator lalu melakukan permainan yang dicontohkan oleh guru dan peserta didik mengaplikasikan menggunakan media *punching pad* hingga selesai dan melakukan pendinginan bersama-sama; Pertemuan ke 4: Penjelasan untuk memasuki tahap postest, melakukan pemanasan lalu melakukan pembelajaran gerak dasar-dasar beladiri bersama-sama yang diaba-abain oleh guru, selanjutnya masuk ke proses posttest.

Dalam progres pengambilan data, peneliti di bawah pengawasan guru yang ahli dibidangnya memberikan instruksi menggunakan peluit, murid melakukan gerakan saat peluit

berbunyi dan fokuskan sasaran tepat pada target pad, sebelum masuk ke sikap serangan tangan terlebih dahulu melakukan sikap kuda-kuda tengah lalu melakukan sikap serangan tangan atau (pukulan depan) Perhatikan posisi kuda-kuda dan titik tumpuan kaki sebelum menendang arahkan ketarget.

Kajian ini menggunakan rancangan *pre-eksperimental* yang diterapkan dalam bentuk *one group pretest-posttest design*. Kondisi subjek sebelum intervensi terlebih dahulu dicatat sehingga perubahan setelah perlakuan dapat dibandingkan dengan kemampuan awalnya. Satu kelompok menjalani pengukuran awal (*pretest*), memperoleh intervensi (*treatment*), kemudian mengikuti pengukuran akhir (*posttest*). Rangkaian desain tetap dinyatakan melalui O1 → X → O2.

$$\mathbf{O1 \rightarrow X \rightarrow O2}$$

Keterangan:
O1 : Pengukuran awal kemampuan fundamental beladiri sebelum murid mengikuti aktivitas permainan berbantuan *punching pad*.
X : Intervensi berupa kegiatan permainan dengan memanfaatkan media *punching pad*.
O2 : Pengukuran kemampuan akhir setelah seluruh aktivitas permainan berbantuan *punching pad* selesai diberikan.

Seluruh rangkaian kegiatan pada penelitian ini telah melibatkan keputusan subjek penelitian, peneliti menerangkan secara sederhana kepada subjek atau muri kelas V SDN 2 Loktabat Utara. Seluruh peserta didik keputusan atas ketersediaan murid untuk mengikuti penelitian diserahkan kepada murid itu sendiri, mereka diberi kebebasan hak untuk menolak atau berhenti terlibat pada penelitian tanpa adanya tekanan. Identitas seluruh subjek dijaga kerahasiaannya sebagai bagian dari etika penelitian yang peneliti terapkan. Data yang disajikan pada hasil penelitian tidak mencantumkan identitas asli subjek, serta data yang diperoleh hanya digunakan sebagai keperluan penelitian dan tidak disebarluaskan. Sebagai bentuk implementasi prosedur keamaanan serta peminimalan terjadinya cidera, pada saat di lapangan peneliti memastikan tidak terdapat benda-benda tajam atau berbahaya lainnya, memastikan punching pad aman saat digunakan, murid wajib menggunakan pakaian olahraga yang menyerap keringat dan bebas saat melakukan gerakan, pemanasan saat atau peregangan untuk mengulurkan otot otot supaya tidak tegang, dan ditutup dengan pendinginan, penerapan teknik yang benar mengajarkan cara melakukan mengepalkan tanga yang benar agar tidak terjadi cidera dibagian jari, dan mengajarkan posisi tumpuan yang kokoh. Penelitian diawasi oleh guru PJOK SDN 2 Loktabat Utara yang sesuai dengan bidangnya.

Informasi diperoleh melalui tes praktik, dokumentasi, serta instrumen penelitian. Tes praktik dimanfaatkan untuk mengukur kemampuan murid ketika menampilkan teknik fundamental beladiri sesuai indikator yang telah ditentukan. Dokumentasi digunakan sebagai informasi pendukung mengenai objek yang dikaji. Rekaman berupa foto selama aktivitas berlangsung juga disertakan sebagai bukti pelaksanaan sekaligus bahan pelengkap lampiran. Instrumen terlebih dahulu memperoleh pengesahan langsung dari dua ahli yang mempunyai kompetensi pada bidang terkait. Proses ini dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen telah memenuhi aspek kelayakan, baik dari segi isi, kesesuaian indikator, maupun kejelasan butir instrumen, sehingga layak digunakan dalam proses pengumpulan data penelitian. Sebagai penguat bahwa uji validitas benar-benar teruji validasinya untuk menjadi instrument, validator menandatangani Surat Keterangan Validasi Instrumen yang memuat pernyataan bahwa validator telah meneliti dan memeriksa validasi instrument dan berdasarkan hasil validasi tersebut, validator menyatakan instrument tersebut valid.

Setelah diuji kevalidan instrument, uji reliabilitas instrument dilakukan untuk mengetahui apakah butir pernyataan dapat dikatakan reliabel atau tidak. Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrument menggunakan perangkat lunak SPSS 26, diperoleh Cronbach's Alpha sebesar 0,854, karena nilai tersebut lebih besar dari batas minimal 0,60 ($\alpha > 0{,}60$), maka seluruh butir pernyataan dalam variabel ini masuk dalam kategori tingkat reliabilitas tinggi. Ini artinya seluruh tes secara konsisten memiliki reliabilitas yang kuat. Dengan demikian, pengujian reliabilitas digunakan untuk mengetahui sejauh mana instrument yang akan digunakan secara konsisten dan tidak berubah-ubah serta dapat dipercaya.

Tabel 1. Rubrik penilaian

Skor	Kriteria
4	Sangat baik (gerakan dilakukan dengan benar dan lancar)
3	Baik (terdapat kesalahan kecil tetapi gerakan yang dilakukan tetap benar)
2	Cukup (ada beberapa komponen gerakan yang kurang tepat.)
1	Kurang (Gerakan tidak sesuai dengan indikator)

Skor yang diperoleh dari rubrik penilaian kemudian dihitung untuk mengubah skor mentah menjadi nilai dan kategori keterampilan. Untuk menentukan nilai akhir yang diperoleh murid, digunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor maximal (144)}} \text{X100}$$

Hasil perhitungan skor memperoleh nilai penentu tingkat keterampilan murid yang dibagi ke dalam beberapa kategori, sebagaimana disajikan pada tabel berikut:

Tabel 2. Kategori Kualifikasi Nilai Akhir

Rentang Nilai	Kategori
>86	Baik Sekali
80-85	Baik
75-79	Cukup
70-74	Kurang
<69	Sangat Kurang

Data yang terkumpul kemudian diringkas menggunakan statistik deskriptif dan diolah melalui *IBM SPSS* (*Statistical Package for the Social Sciences*). Tahapan berikutnya ialah pemeriksaan kenormalan distribusi melalui *Shapiro-Wilk*. Ahadi & Zain (2023) menerangkan bahwa pemilihan prosedur normalitas perlu mempertimbangkan jumlah subjek serta karakter persebaran data. Apabila hasil *Shapiro-Wilk* memenuhi asumsi distribusi normal, analisis dilanjutkan dengan *Paired Sample t-Test* untuk membandingkan skor sebelum dan sesudah intervensi. Efektivitas aktivitas berbantuan *punching pad* selanjutnya dihitung melalui *N-Gain Score* atau skor gain ternormalisasi. Coletta & Steinert (2020) menjelaskan bahwa penghitungan tersebut memanfaatkan perubahan antara capaian sebelum dan setelah intervensi. Dengan cara ini, derajat efektivitas perlakuan dapat diketahui (Rahman et al., 2024). Untuk mendapatkan hasil uji N-Gain, peneliti menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{N} - \text{Gain (G)} \frac{(\text{Posttest} - \text{Pretest})}{\text{Skor maksimal} - (\text{Pretest})}$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Deskripsi Data

Pengolahan data diarahkan untuk melihat perkembangan kemampuan fundamental beladiri pada 23 murid SDN 2 Loktabat Utara Kota Banjarbaru setelah mengikuti aktivitas permainan berbantuan *punching pad*. Dua kelompok skor yang dianalisis berasal dari *pretest* sebagai pengukuran sebelum intervensi dan *posttest* sebagai pengukuran sesudah intervensi. Ringkasan statistiknya disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3. Ringkasan Statistik Deskriptif

Pengukuran	N	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi	Rerata	Simpangan Baku
Tes Awal	23	45	63	53,83	4,972
Tes Akhir	23	77	92	84,39	4,578

Skor awal berada antara 45 dan 63 dengan rerata skor awal sebesar 53,83 serta simpangan baku 4.972. Penyebaran tersebut menggambarkan adanya variasi kemampuan antarmurid, sementara secara keseluruhan kondisi awal masih berada pada tingkat cukup. Setelah aktivitas diberikan, skor akhir berada pada kisaran 77 sampai 92. Rerata mencapai 84,39 dengan simpangan baku 4.578. Perbandingan kedua pengukuran memperlihatkan peningkatan capaian sesudah intervensi.

Uji Persyaratan Analisis

Uji Normalitas

Pemeriksaan distribusi diperlukan untuk memastikan karakter data sebelum pengujian lanjutan dilakukan. *Shapiro-Wilk* melalui *SPSS 26* digunakan karena jumlah subjek hanya 23 orang atau kurang dari 50. Ringkasan hasil pemeriksaannya ditampilkan berikut ini:

Tabel 4. Hasil Uji Distribusi Normal

Komponen	Shapiro–Wilk Koef.	Db	Prob. (Sig.)
Tes Awal Kemampuan Fundamental Beladiri	0,965	23	0,572
Tes Akhir Kemampuan Fundamental Beladiri	0,947	23	0,253

Shapiro-Wilk menghasilkan probabilitas sebesar 0,572 pada pengukuran awal. Angka tersebut melampaui batas 0,05. Pada pengukuran akhir, probabilitas yang diperoleh sebesar 0,253 dan juga berada di atas 0,05. Oleh sebab itu, kedua kelompok skor memenuhi asumsi kenormalan sehingga analisis parametrik dapat dilanjutkan.

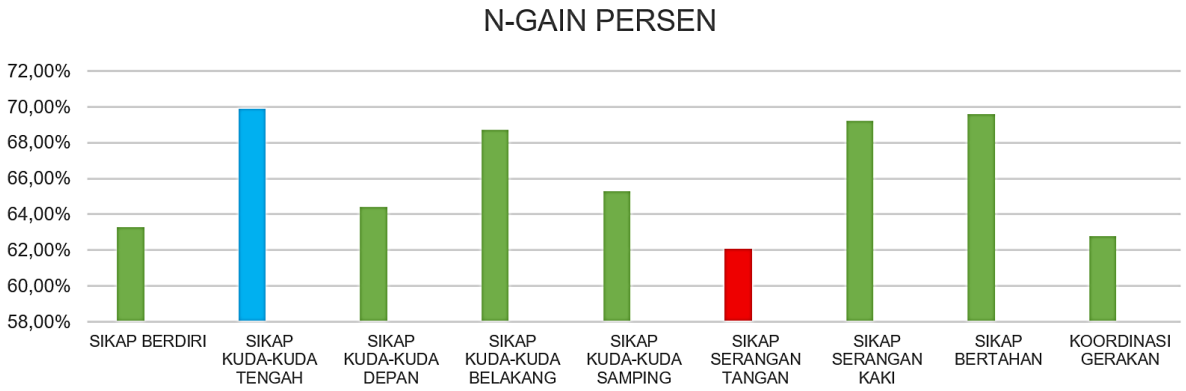
Uji Hipotesis

Tabel 5. Ringkasan Uji t Berpasangan

Pasangan Pengukuran	Rerata Selisih	SD	SE	IK 95% (Bwh–Ats)	t	db	Prob. (2-arah)
Tes Awal – Tes Akhir Kemampuan Fundamental Beladiri	-30,555	1,107	0,231	-31,034 – -30,076	-132,322	22	0,000

Pengujian berpasangan menghasilkan selisih rerata sebesar -30.574. Tanda negatif muncul akibat skor pengukuran awal ditempatkan sebelum pengukuran akhir dalam proses perhitungan, sementara capaian *post-test* lebih besar. Nilai t diperoleh sebesar -132.322 dengan df = 22. Probabilitas dua arah adalah 0,000. Karena probabilitas tersebut berada di bawah 0,05, H0 tidak dapat dipertahankan dan H1 diterima. Artinya, capaian sebelum dan setelah pemberian intervensi mempunyai perbedaan yang bermakna secara statistik.

Hasil Uji N-Gain



Gambar 6. Hasil Uji N-Gain

Perhitungan gain ternormalisasi memperlihatkan bahwa seluruh komponen yang dinilai mengalami perkembangan setelah intervensi. Sembilan aspek menghasilkan skor antara 0,621 dan 0,699 atau setara 62,1%–69,9%. Keseluruhan hasil berada pada interval 0,30 < g < 0,70 sehingga termasuk klasifikasi sedang dengan interpretasi efektivitas cukup. Capaian terbesar ditemukan pada kuda-kuda tengah dengan *N-Gain* 0,699 atau 69,9%. Walaupun merupakan skor paling tinggi, nilainya masih berada pada klasifikasi sedang. Adapun capaian paling kecil muncul pada serangan tangan dengan *N-Gain* 0,621 atau 62,1%. Dengan demikian, strategi yang diterapkan mampu mendorong perkembangan seluruh aspek yang dinilai dengan derajat efektivitas yang tergolong cukup. Penghitungan *N-Gain* menghasilkan rentang 0,621–0,699 atau 62,1%–69,9%. Serangan tangan menempati capaian terendah dengan 62,1%, sedangkan kuda-kuda tengah memperoleh capaian paling tinggi sebesar 69,9%. Skor maksimal berada di angka 100. N-Gain tidak hanya mengukur seberapa banyak

skor siswa bertambah, akan tetapi mengukur dan mengetahui dan memastikan yang mana paling tinggi diantara sembilan indikator.

Pembahasan

Berdasarkan perhitungan analisis statistik, hasil menunjukkan bahwa perubahan skor setelah intervensi mengindikasikan aktivitas permainan dengan *punching pad* memberikan kontribusi terhadap perkembangan atau peningkatan kemampuan fundamental beladiri murid. Kegiatan dirancang dengan sasaran gerak yang jelas sehingga anak tidak hanya bermain, tetapi sekaligus berlatih menjalankan teknik tertentu. Sebelum intervensi, sebagian murid masih kesulitan ketika melakukan posisi berdiri, variasi kuda-kuda, pukulan, tendangan, pertahanan, dan koordinasi tubuh. Sesudah rangkaian kegiatan diberikan, pelaksanaan gerak tampak lebih terkontrol, arah teknik lebih tepat, dan keberanian saat praktik turut berkembang. Pengalaman berulang tersebut memberi peluang bagi anak untuk memperbaiki koordinasi sekaligus penguasaan teknik. Hasil keseluruhan memperlihatkan adanya perkembangan kemampuan beladiri murid kelas V A SDN 2 Loktabat Utara setelah intervensi diberikan. Pemanfaatan *punching pad* dalam kegiatan permainan dapat digunakan sebagai salah satu sarana untuk membantu latihan PJOK menjadi lebih aktif. Temuan ini juga mendukung pemanfaatan perangkat belajar yang memungkinkan anak mempraktikkan gerakan secara langsung sehingga perkembangan kemampuannya dapat berlangsung lebih optimal.

Perubahan tersebut didukung oleh suasana aktivitas yang lebih dinamis dan tidak monoton. Selama *treatment*, latihan tidak hanya berupa pengulangan teknik. Beberapa bentuk permainan seperti *run*, *zig-zag*, melompati *cone*, jalan kepiting, serta *lateral lunges* dikombinasikan dengan aktivitas menendang dan memukul *punching pad*. Variasi tersebut membuat anak tetap bergerak sekaligus melatih unsur beladiri dalam satu rangkaian kegiatan.

Kehadiran fisik *punching pad* membantu murid mengestimasi jarak jangkauan dan mengarahkan lintasan gerak tangan maupun kaki agar lebih presisi. Penggunaan *punching pad* memberikan media benturan yang aman sehingga mengurangi rasa takut terbentur atau cedera saat melakukan pukulan dan tendangan dengan tenaga penuh. Faktor pendukung utama lainnya berasal dari keterlibatan siswa selama kegiatan berlangsung. Karakteristik anak usia sekolah dasar yang cenderung menyukai permainan dan aktivitas fisik dinamis terakomodasi melalui pengemasan materi beladiri yang bervariasi dan tidak monoton. Unsur permainan tidak hanya menarik perhatian dan menjaga motivasi peserta didik, tetapi juga mendorong mereka untuk berpartisipasi secara aktif dan terlibat penuh. Keterlibatan aktif ini memastikan proses belajar tidak sekadar pemaparan instruksi, melainkan pembentukan kemampuan psikomotor melalui pengalaman gerak nyata.

Dalam perlakuan *treatment* berbasis elemen bermain, kuda-kuda tengah berfungsi sebagai posisi atau pondasi utama dalam melakukan awalan gerakan. Keterampilan ini tidak hanya dilatih secara khusus akan tetapi secara langsung dan tidak langsung gerakan tersebut dilakukan, kuda-kuda tengah memiliki gerakan yang simetris yang dimana kedua kaki dibuka melebar sejajar dan berat badan seimbang ditengah. *Treatment* yang diberikan yang berbasis elemen bermain dengan media *punching pad* seperti (run, lompat *cone, crab walk, lateral lunges*.) Setiap melakukan *treatment* peserta didik diarahkan ketika sebelum memukul diberi aba-aba sikap kuda-kuda tengah terlebih dahulu lalu melakukan sikap serangan tangan. aktivitas ini secara langsung melatih kekuatan serta daya tahan otot tungkai atau paha sehingga selama terjadinya permainan berlangsung mendukung ketahanan serta ketepatan siswa otot-otot penopang utama terlatih secara aktif. Sehingga posisi kuda-kuda tidak goyang atau menjadi kokoh. Melalui rangkaian elemen bermain, siswa tidak hanya melakukan satu teknik secara terpisah, akan tetapi menggabungkan beberapa pola gerak sekaligus misalnya, berlari, berhenti, melakukan sikap kuda-kuda tengah. Semakin banyak pengulangan yang dilakukan siswa dalam permainan bervariasi, siswa mendapatkan umpan balik fisik. Pengalaman gerak berulang yang dilakukan secara aktif dan langsung dapat memberikan peluang bagi peserta didik untuk menyempurnakan pelaksanaan teknik.

Salah satu kemungkinan penyebab rendahnya perkembangan pada sikap teknik serangan tangan dikarenakan kurang fokus dalam melakukan sikap serangan tangan ketika praktik di lapangan. Saat melakukan gerakan sikap serangan tangan siswa kurang tepat sasaran dalam melakuan pukulan, sikap serangan tangan menuntut pengendalian motorik yang baik serta perhatian terhadap arah gerak. Ketika fokus terganggu selama berjalannya

pretest dan postest ketepatan teknik serangan tangan menjadi lebih sulit dikuasai dibandingkan beberapa bentuk gerakan lainnya. Maka dari itu, keterampilan motorik yang baik memungkinkan siswa mengikuti aktivitas fisik dengan optimal (Meirijal et al., 2025). Dalam konteks keterampilan beladiri, kemampuan motorik kasar memainkan peran penting, di mana memerlukan seluruh otot-otot besar untuk melakukan gerakan, secara terkoordinasi dalam melakukan gerakan seperti teknik sikap serangan tangan pukulan dan sikap serangan kaki atau tendangan beladiri. Siswa yang memiliki keterampilan motorik yang baik cenderung memiliki konsentrasi, koordinasi, dan stamina yang lebih baik, sehingga mampu mengikuti proses pembelajaran dengan lebih optimal (Osmila et al., 2019). Akan tetapi, siswa yang memiliki keterampilan motorik yang kurang berkembang sering mengalami hambatan dalam belajar, hal ini menunjukkan adanya keterkaitan konseptual antara kesiapan fokus siswa dengan kualitas mengeksekusi keterampilan gerak yang spesifik.

Sebelum diberikan perlakuan (*treatment),* skor peserta didik berada pada rerata 53,83 dengan rentang nilai 45 dan 63. Angka ini mengindikasikan bahwa penguasaan keterampilan beladiri siswa kelas V A SDN 2 Loktabat utara berada dalam kriteria kurang atau belum memadai. Murid masih mengalami kendala pada kontrol tubuh kestabilan kuda-kuda, serta kurang nya ketepatan dalam memukul dan menendang. setelah mengikuti pembelajaran aktivitas gerak permainan menggunakan media *punching pad,* rerata siswa melonjak menjadi 84,39 dengan rentang nilai 77 dan 92. Terjadi peningkatan skor yang signifikan sebesar 30,58 poin. Peningkatan ini mencerminkan adanya eksekusi gerak siswa dari yang semula ragu-ragu dan tidak terkontrol, dan menjadi lebih terkontrol, Hasil uji normalitas dengan nilai signifikansi tes kemampuan awal 0,572 dan tes kemampuan akhir 0,253 yang berarti lebih besar dari (0,572>0,05) hal ini mengindentifikasi bahwa data tersebut berdistribusi normal. Hasil uji sample Paired Test dapat diketahui selisih rata-rata pretest dan postest -30.555 yang menujukkan bahwa nilai posttest meningkat dibandingkan pretest nilai signifikansi dua arah sebesar Sig. (2-tailed) = 0,000 dengan nilai t=132.322 dengan df=22. Perhitungan gain ternomalisasi pada Sembilan aspek keterampilan beladiri menunjukkan rentang persentase 62,1% hingga 69,9% (0, 621 – 0, 699) berdasarkan kriteria Colleta & Steinert (2020), nilai N-Gain yang berada pada interval 0,30< g < 0,70 tergolong dalam klasifikasi sedang atau cukup efektif.

Temuan ini dapat dikaitkan dengan pendapat Permana (2022) yang menyatakan bahwa pendekatan berbasis permainan dapat menunjang pencapaian sasaran belajar dengan mendorong motivasi serta partisipasi siswa. Anak terlibat secara langsung dalam kegiatan lapangan sehingga pengalaman belajar tidak hanya diterima dalam bentuk penjelasan. Baharizqi et al. (2023) juga mengemukakan bahwa unsur permainan dapat menarik perhatian anak dan mendorong keterlibatan mereka secara lebih aktif. Dalam kajian ini, perhatian murid diarahkan pada praktik fundamental beladiri melalui kegiatan yang dikemas dalam bentuk permainan. Situasi tersebut memberi kesempatan kepada mereka untuk belajar melalui pengalaman gerak secara langsung. Selama permainan, murid tidak hanya mengamati contoh, melainkan menjalankan teknik secara langsung dengan bantuan *punching pad*.

Penelitian Hartono (2022) secara spesifik berfokus pada peningkatan satu teknik tunggal, yaitu tendangan depan dan menerapkan *punching pad* dalam bentuk latihan teknik yang dipadukan dengan bola gantung, *treatment* yang dilakukan berfokus pada pengulangan tendangan depan. Sedangkan penelitian ini mengevaluasi peningkatan keterampilan dasa-dasar beladiri yang mencakup sembilan indikator sikap berdiri, sikap kuda-kuda depan, kuda-kuda samping, kuda-kuda tengah, kuda-kuda belakang, sikap serangan tangan, sikap serangan kaki, sikap bertahan, dan koordinasi gerakan, serta penelitian ini menggabungkan elemen bermain kelincahan fisik seperti (*run*, zig-zag, lompat *cone*, *crab walk*, *dan lateral lunges.)* Dalam melakukan *treatment* penelitian ini menggunakan variasi bermain secara dinamis serta bersamaan menguatkan stabilitas postural (kuda-kuda), koordinasi motorik, dan teknik sikap serangan atau sikap bertahan sehingga menghasilkan peningkatan sedang secara merata diseluruh indikator. Hal inilah yang menjadi bagian pembeda dari penelitian yang dilakukan oleh Hartono (2022). Meski memiliki aspek treatment yang berbeda, hasil dari penelitian menunjukkan kesimpulan serupa, di mana skor sebelum dan sesudah diberikan treatment kemampuan murid meningkat. Perbandingan lain dapat dilihat dari penelitian yang dilakukan oelah Fauzan yang mengaji peningkatan tendangan samping pencak silat pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di MTsN 3 Bogor menggunakan media botol. Meski tidak

memiliki persamaan signifikan, penelitian ini menggunakan melibatkan media botol untuk meningkatkan tendangan samping. Berbeda dengan penelitian ini, namun memiliki hasil yang serupa yaitu kemampuan murid mengalami peningkatan meski menggunakan media dan treatment yang berbeda. Kedua perbandingan penelitian terdahulu dengan penelitian ini, memiliki perbedaan jelas terutama dalam aspek media dan treatment, meski demikian, hasil mampu menyimpulkan bahwa kedua media tersebut mampu meningkatkan kemampuan murid.

Penelitian ini memberikan temuan baru mengenai permainan menggunakan media *punching pad*, penelitian terdahulu yang menguji media *punching pad* atau latihan target sebagian besar fokus pada peningkatan satu teknik, Hartono (2022) menerapkan *punching pad* dan bola gantung secara khusus hanya mengukur peningkatan hasil belajar tendangan depan. Dengan demikian pula, Ismail et al. (2024) mengkaji *punching pad* atau target, namun ruang lingkupnya hanya pada pengujian parameter tunggal berupa kecepatan tendangan. Penelitian ini membuktikan bahwa pendekatan permainan (*run, zig-zag*, lompat *cone, crab walk*, dan *lateral lunges*) berbantuan *punching pad* tidak hanya meningkatkan teknik serangan tunggal, melainkan meningkatkan sembilan indikator fundamental beladiri. Peningkatan ini mencakup aspek sikap berdiri, variasi kuda-kuda (tengah, depan, belakang, samping), sikap serangan tangan,sikap serangan kaki, sikap bertahan, hingga koordinasi gerakan secara berurutan. Dengan demikian, kebaruan utama penelitian ini membuktikan bahwa *punching pad* yang dikemas dalam bentuk bermain tidak hanya berfungsi sebagai target sasaran pukulan/tendangan, melainkan bertindak sebagai media umpan balik kinetik yang mempercepat pembentukan fondasi mekanika tubuh, stabilitas postural, dan koordinasi gerak kompleks siswa.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas, perlu dilakukan batasan terhadap kajian agar lebih terarah, tidak melenceng dari topik utama, dan dapat memberikan gambaran yang jelas tentang peningkatan skor keterampilan fundamental beladiri murid sebelum dan sesudah diberi perlakuan pembelajaran berbasis aktivitas bermain yang berbantu media punching pad. Masalah pada penelitian ini dibatasi pada upaya meningkatkan keterampilan dasar-dasar beladiri peserta didik melalui permainan menggunakan media *punching pad*. Kajian ini hanya dilakukan pada peserta didik kelas V A yang berperan sebagai sampel dan terbatas pada jumlah 23 murid di satu sekolah yaitu hanya SDN 2 Loktabat Utara, Kota Banjarbaru. Sampel dalam kajian ini dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* yang telah dipilah berdasarkan karakteristik, di mana sampel memiliki tingkat kemampuan yang kurang terhadap penguasaan dasar beladiri. Dalam pemilihan sampel, peneliti tidak menggunakan randomisasi atau pembagian murid dalam kelompok penelitian.

Selain itu, kajian ini dibatasi pada penggunaan desain pre-eksperimental di mana hanya melibatkan satu kelompok tanpa ada kelompok pembanding. Aspek yang diteliti hanya pada peningkatan keterampilan gerak dasar beladiri yang mencakup sikap berdiri, sikap kuda-kuda tengah, kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, kuda-kuda samping, sikap serangan tangan, sikap serangan kaki, sikap bertahan, dan koordinasi gerakan. Dalam perlakuannya, gerak dasar dilakukan secara *repetition* agar murid mampu menguasai gerak dengan maksimal, sehingga skor mampu meningkat pada posttest, *repetition* dilakukan pada setiap treatment di mana murid diberi kesempatan untuk melakukan pengulangan gerak sebanyak tiga kali. Keterbatasan lain terletak pada jangka waktu treatment yang relatif singkat, yaitu hanya dua kali pertemuan atau sama dengan 2 x 40 menit sehingga peneliti belum mampu memastikan efek jangka panjangnya. Lebih lanjut lagi, setelah dilakukan posttest, kajian ini tidak melakukan retention test untuk memastikan apakah kemampuan peserta didik bertahan lama.

KESIMPULAN

Hasil pengukuran memperlihatkan bahwa aktivitas berbasis permainan dengan bantuan *punching pad* mampu meningkatkan skor kemampuan fundamental beladiri murid kelas V SDN 2 Loktabat Utara yang diukur antara sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberi perlakuan. Penggunaannya dalam PJOK membantu anak berlatih pada beberapa unsur gerak, yaitu posisi berdiri, variasi kuda-kuda, serangan menggunakan tangan, serangan menggunakan kaki, teknik pertahanan, serta koordinasi tubuh. Dengan karakter aktivitas yang melibatkan permainan dan latihan fisik secara bersamaan. Terdapat peningkatan antara skor

pretest dengan nilai 53,83 dan nilai posttest 84,39 dalam seluruh sembilan indikator menunjukkan N- Gain pada kategori sedang, nilai menunjukkan dari 62.1% sampai 69.9%.

REKOMENDASI

Guru PJOK dapat memperluas variasi aktivitas yang menuntut keterlibatan langsung agar motivasi murid selama kegiatan belajar tetap terjaga. Permainan dengan bantuan *punching pad* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif ketika memberikan materi beladiri, terutama apabila dipadukan dengan bentuk aktivitas yang beragam. Sekolah juga diharapkan dapat memperkuat dukungan terhadap ketersediaan fasilitas PJOK agar latihan motorik dapat berlangsung dengan pilihan sarana yang lebih memadai. Untuk kajian berikutnya, jenis perangkat maupun bentuk permainan dapat dikembangkan lebih lanjut dan jumlah sampel dapat diperluas sehingga temuan yang diperoleh memiliki cakupan yang lebih besar. menggunakan kelompok kontrol, dan membandingkan media *punching pad* dengan media lain, mengevaluasi keterampilan sekaligus motivasi dan memberikan aktivitas yang menarik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih disampaikan kepada Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat atas lingkungan akademik yang telah memberikan ruang bagi penulis untuk belajar dan berkembang. Apresiasi juga diberikan kepada kepala sekolah, para guru, dan seluruh staf SDN 2 Loktabat Utara atas izin serta dukungan yang diberikan selama kegiatan dilaksanakan. Ucapan khusus ditujukan kepada seluruh murid yang bersedia terlibat aktif dalam rangkaian aktivitas sekaligus menjadi responden. Penghargaan berikutnya disampaikan kepada dosen pembimbing atas waktu, tenaga, arahan, evaluasi, serta berbagai saran yang diberikan selama pelaksanaan kajian dan penyusunan artikel. Terakhir, penulis menyampaikan apresiasi kepada seluruh pihak yang turut membantu hingga kegiatan dan artikel ini dapat diselesaikan.

DAFTAR PUSTAKA

Ahadi, G. D., & Zain, N. N. L. E. (2023). Pemeriksaan Uji Kenormalan dengan Kolmogorov-Smirnov, Anderson-Darling dan Shapiro-Wilk. *Eigen Mathematics Journal*, 11–19. https://doi.org/10.29303/emj.v6i1.131

Amroin, Y. S., & Indahwati, N. (2021). Peningkatan Keterampilan Tendangan Dalam Pencak Silat Melalui Variasi Gerak Dasar Tendangan “T” dan Tendangan Depan Pada Siswa Kelas V SDN Pinggir Papas 1. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, *5*(3). https://doi.org/10.36312/jisip.v5i3.2084

Anggara, N., Arifin, S., & Kurnia, R. (2025). *Dasar-Dasar Beladiri*. YPAD.

Anggara, N., & Perdinanto. (2020). Implementation of Inquiry Learning Model to Improve Pencak silat Learning Outcomes. *Proceedings of the 1st South Borneo International Conference on Sport Science and Education (SBICSSE 2019)*. https://doi.org/10.2991/assehr.k.200219.019

Baharizqi, S. L., Iskandar, S., & Kurniawan, D. (2023). Optimalisasi Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Permainan dalam Pembelajaran Abad 21 di Sekolah Dasar. *Jurnal Lensa Pendas*, *8*, 9–16. https://doi.org/10.33222/jlp.v8i1.2504

Coletta, V. P., & Steinert, J. J. (2020). Why normalized gain should continue to be used in analyzing preinstruction and postinstruction scores on concept inventories. *Physical Review Physics Education Research*, *16*(1), 010108. https://doi.org/10.1103/PhysRevPhysEducRes.16.010108

Faisal, Muh., Arismunandar, Suardi, & Mas’ud, M. (2024). Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar. *Journal on Education* , *07*(01), 7015–7022.

Fauzan, I., Rihatno, T., & Sari, E. F. N. (2023). Keterampilan Tendangan Samping Pencak Silat Melalui Media Botol. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (JOKER)*, *3*(1), 8–18. https://doi.org/10.35706/joker.v3i1.7051

Firmanto, S., & Pujianto, A. (2021). Pelaksanaan Pembelajaran PJOK Materi Beladiri Di SMP Kecamatan Watumalang Kabupaten Wonosobo. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, *2*(1), 205–213.

Hardani, Auliya, N., Andriani, H., Fardani, R., Ustiawaty, J., Utami, E., Sukmana, D., & Istiqomah, R. (2020). Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. In H. Abadi (Ed.), *Antimicrobial Agents and Chemotherapy* (Vol. 58, Number 12). CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta.

Hardi, A. A., & Mutmainna, A. (2025). Implementasi Kurikulum Merdeka pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, *15*(3), 142–147.

Hartono. (2022). Penggunaan Media Punching Pad Dan Bola Gantung Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Ketrampilan Tendangan Depan Materi Pencak Silat Kelas Vi Sd Negeri Bonjor Sarang Rembang Tahun Pelajaran 2021/2022. Universitas PGRI Semarang.

Ismail, A., Djuma, P., Haryanto, A. I., & Hidayat, S. (2024a). Pengaruh Media Latihan Samsak dan Pecing Pad Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Pencak Silat. In *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga* (Vol. 4, Number 3). https://doi.org/https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JUMPER/article/view/1267

Ismail, A., Djuma, P., Haryanto, A. I., & Hidayat, S. (2024b). Pengaruh Media Latihan Samsak dan Pecing Pad Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Pencak Silat. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, *4*(3), 550–556.

Meirijal, Y., Hasmarita, S., & Ishak, M. (2025). Pelatihan Pembelajaran Fun Basketball Berbasis Permainan Untuk Meningkatkan Minat Dan Motorik Dasar Siswa Sekolah Dasar Di Kecamatan Cicalengka. *Aksararaga*, *7*(2), 20–26. https://doi.org/10.37742/aksararaga.v7i2.130

Osmila, O., Rosmawati, R., & Famelia, R. (2019). Hubungan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Kelas V Putra Sekolah Dasar Negeri 25 Air Tawar Selatan. *Sport Science*, *19*(2), 89–100. https://doi.org/10.24036/jss.v19i2.30

Pahliwandari, R. (2020). Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Siswa Kelas VIII SMP 04 Kecamatan Sungai Kakap. *Jurnal Keolahragaan*, *6*(2), 87. https://doi.org/10.25157/jkor.v6i2.4933

Permana, N. (2022). Game Based Learning Sebagai Salah Satu Solusi dan Inovasi Pembelajaran Bagi Generasi Digital Native. *Jurnal Pendidikan Agama Katolik (JPAK)*, *22*(2), 2085–0743. https://doi.org/10.34150/jpak.v22i1.433

Rahman, Y. A., Yeni, F., Apriyanti, F., & Habibah, F. A. F. (2024). Measuring the Effectiveness of Process Writing Approach to Improve EFL Students' Writing Proficiency via Normalized Gain. *Scope : Journal of English Language Teaching*, *9*(1), 566. https://doi.org/10.30998/scope.v9i1.24410

Subekhi, H., Gani, R. A., & Gustiawati, R. (2025). Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan dalam Pembelajaran PJOK Sekolah Dasar Usia 7-10 Tahun. *Jurnal Porkes*, *8*(3), 431–442. https://doi.org/10.29408/porkes.v8i3.30913

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Penerbit Alfabeta.

Wibowo, Z. (2025). Analisis Tingkat Keterampilan Dasar Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Sd Islam Ananda Tiru Kidul Kediri Tahun Pelajaran 2024/2025. UN PGRI KEDIRI.