

PEMBINAAN PENCAK SILAT UNTUK MENINGKATKAN PRESTASI SISWA SDN 1 TRITIK

Tyo Nur Kholis¹, Moh. Nur Kholis², Weda³

^{1,2,3}Universitas Nusantara PGRI Kediri

Email: tyonurkholis49@gmail.com¹, nurkholis88@unpkediri.ac.id², weda@unpkediri.ac.id³

Abstrak: Latar Belakang: Pembinaan pencak silat pada jenjang sekolah dasar penting untuk mengembangkan keterampilan olahraga, kedisiplinan, keberanian, kepercayaan diri, dan prestasi nonakademik siswa. Pelaksanaannya memerlukan program latihan, pelatih, fasilitas, dukungan sekolah, dan evaluasi yang berkelanjutan. Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan menggambarkan tingkat pembinaan pencak silat, tingkat prestasi siswa, serta pelaksanaan pembinaan sebagai upaya peningkatan prestasi siswa di SDN 1 Tritik Kabupaten Nganjuk. Metode: Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survei. Sampel berjumlah 80 siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat yang ditentukan melalui sampling jenuh. Data dikumpulkan menggunakan angket tertutup skala Likert, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis melalui statistik deskriptif berupa nilai minimum, maksimum, rata-rata, standar deviasi, persentase, dan kategori. Hasil: Pembinaan pencak silat memperoleh rata-rata total 75,04, rata-rata per butir 3,75, dan persentase 75,04% sehingga termasuk kategori baik. Prestasi siswa memperoleh rata-rata total 59,45, rata-rata per butir 3,96, dan persentase 79,27% sehingga juga berkategori baik. Dokumentasi menunjukkan empat siswa meraih juara O2SN tingkat kecamatan dan kabupaten pada 2024-2026. Kesimpulan: Pembinaan telah berjalan terarah dan mendukung perkembangan prestasi siswa, tetapi masih perlu penguatan konsistensi jadwal, kelengkapan fasilitas, evaluasi kemampuan, pembinaan mental, dan perluasan kesempatan mengikuti perlombaan. Penelitian selanjutnya perlu menggunakan tes keterampilan langsung dan melibatkan pelatih, guru, serta orang tua.

Kata Kunci: Pembinaan Olahraga, Pencak Silat, Prestasi Siswa, Ekstrakurikuler, Sekolah Dasar.

Abstract: Background: Pencak silat training at the elementary school level is crucial for developing students' athletic skills, discipline, courage, self-confidence, and non-academic achievements. Implementation requires training programs, coaches, facilities, school support, and continuous evaluation. Research Objective: This study aims to describe the level of pencak silat training, the level of student achievement, and the implementation of training as an effort to enhance student achievement at SDN 1 Tritik, Nganjuk Regency. Method: The study employed a descriptive quantitative approach using a survey method. The sample consisted of 80 students participating in the pencak silat extracurricular program, selected via a saturated sampling technique. Data were collected using a closed-ended Likert scale questionnaire, observation, and documentation, then analyzed using descriptive statistics (minimum and maximum values, mean, standard deviation, percentage, and categorization). Results: The pencak silat training program achieved a total mean score of 75.04, a mean score per item of 3.75, and a percentage of 75.04%, placing it in the "good" category. Student achievement

recorded a total mean score of 59.45, a mean score per item of 3.96, and a percentage of 79.27%, also falling into the "good" category. Documentation revealed that four students won O2SN (National Student Sports Olympiad) titles at the sub-district and regency levels between 2024 and 2026. Conclusion: The training program has been well-directed and supports student achievement; however, improvements are needed regarding schedule consistency, facility completeness, skills evaluation, mental conditioning, and expanding opportunities to participate in competitions. Future research should incorporate direct skills testing and involve coaches, teachers, and parents.

Keywords: *Sports Training, Pencak Silat, Student Achievement, Extracurricular, Elementary School.*

PENDAHULUAN

Pendidikan dasar berperan dalam mengembangkan kemampuan akademik sekaligus potensi nonakademik, karakter, keterampilan sosial, kedisiplinan, keberanian, dan semangat berprestasi. Pengembangan tersebut tidak hanya berlangsung melalui pembelajaran intrakurikuler, tetapi juga melalui kegiatan ekstrakurikuler yang memberi ruang bagi siswa untuk mengenali serta mengembangkan bakat dan minat. Ekstrakurikuler olahraga menjadi salah satu wadah penting karena memberikan pengalaman fisik, sosial, dan emosional yang saling berkaitan. Pengelolaan latihan ekstrakurikuler yang baik, terutama melalui perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi yang jelas, dapat mendukung peningkatan prestasi nonakademik siswa (Yoseptry et al., 2025).

Pencak silat merupakan olahraga bela diri asli Indonesia yang mengandung unsur olahraga, seni, mental-spiritual, dan budaya. Pada siswa sekolah dasar, kegiatan ini dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan motorik, kekuatan, kelincahan, koordinasi, konsentrasi, serta membentuk disiplin, tanggung jawab, sportivitas, keberanian, dan rasa percaya diri. Kajian sistematis Saputra et al. (2024) menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler pencak silat berkontribusi terhadap pendidikan karakter siswa di sekolah. Temuan Nuraeni et al. (2025) juga menegaskan bahwa pencak silat dapat menjadi media penumbuhan karakter disiplin, sedangkan Lilo et al. (2024) menunjukkan adanya dampak positif pembinaan pencak silat terhadap perilaku sosial peserta didik.

Pembinaan pencak silat pada usia sekolah dasar memiliki posisi strategis karena tahap tersebut merupakan masa awal pengenalan bakat olahraga. Pembinaan yang terencana dan berkelanjutan memberi kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan kemampuan fisik, teknik, mental, dan pengalaman bertanding secara bertahap. Penyelenggaraan pembinaan olahraga juga sejalan dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022

tentang Keolahragaan yang menekankan pemerataan kesempatan, peningkatan mutu, dan pengelolaan olahraga berkelanjutan (Republik Indonesia, 2022). Profil atlet pencak silat tingkat sekolah dasar dipengaruhi oleh kualitas latihan, kemampuan fisik dan teknik, kesiapan mental, serta dukungan lingkungan sekolah dan keluarga (Demanto et al., 2025). Oleh karena itu, pembinaan tidak cukup hanya berupa latihan rutin, tetapi memerlukan tujuan yang jelas, materi yang sesuai usia, pelatih yang mampu membimbing, fasilitas aman, dukungan sekolah, dan evaluasi perkembangan siswa.

Keberhasilan pembinaan olahraga dipengaruhi oleh komponen yang saling berkaitan. Program latihan harus disusun sesuai kebutuhan peserta, dilaksanakan secara konsisten, dan dievaluasi secara berkala. Pelatih berperan memberikan contoh gerak, mengoreksi teknik, menjaga keselamatan, menumbuhkan motivasi, dan mempersiapkan siswa mengikuti pertandingan. Sarana seperti tempat latihan, matras, target tendangan, pelindung, dan perlengkapan pertandingan diperlukan agar latihan berlangsung aman dan bervariasi. Evaluasi pembinaan ekstrakurikuler pencak silat menunjukkan bahwa kualitas pelatih, fasilitas, manajemen sekolah, program latihan, dan kendala pelaksanaan merupakan faktor penting yang menentukan keberhasilan program (Ramdani & Setiawan, 2025). Adam et al. (2026) menambahkan bahwa organisasi pembinaan, dukungan sosial, dan evaluasi berkelanjutan perlu diperhatikan dalam pembinaan prestasi pencak silat.

Hasil observasi awal di SDN 1 Tritik Kabupaten Nganjuk menunjukkan bahwa ekstrakurikuler pencak silat diikuti oleh sekitar 80 siswa dari berbagai kelas. Latihan dilaksanakan setiap Selasa pukul 14.00-16.00 WIB dan dibimbing oleh Juprianto, S.Pd.SD. Kegiatan umumnya berlangsung di halaman sekolah dengan sarana berupa alas latihan, peluit, seragam, target tendangan, serta perlengkapan pendukung lain. Program tersebut telah berjalan dan memperoleh dukungan sekolah, tetapi masih ditemukan beberapa kendala, antara lain jadwal yang dapat berubah mengikuti kegiatan sekolah, keterbatasan waktu dan fasilitas, kehadiran siswa yang belum selalu konsisten, serta perlunya peningkatan motivasi dan evaluasi latihan.

Di sisi lain, siswa SDN 1 Tritik telah mengikuti O2SN pencak silat pada tingkat Kecamatan Rejoso dan Kabupaten Nganjuk. Capaian tersebut menunjukkan adanya potensi prestasi yang perlu dipelihara melalui pembinaan yang lebih terarah. Prestasi dalam konteks siswa sekolah dasar tidak hanya dimaknai sebagai perolehan medali, tetapi juga perkembangan penguasaan teknik dasar, kedisiplinan, keberanian, kepercayaan diri, dan kesiapan mengikuti perlombaan. Latihan teknik yang tepat dapat meningkatkan kemampuan gerak pencak silat

(Pratiwi et al., 2024), sedangkan media dan metode pembelajaran yang sesuai membantu siswa sekolah dasar memahami gerakan dasar secara lebih efektif (Sutopo & Munir, 2023).

Penelitian terdahulu lebih banyak membahas pembinaan pada perguruan pencak silat, sekolah menengah, atau pusat latihan atlet, seperti kajian Maradjabessy (2020) dan Nugroho et al. (2023). Kajian khusus mengenai pembinaan pencak silat pada jenjang sekolah dasar, terutama di SDN 1 Tritik Kabupaten Nganjuk, masih terbatas. Selain kesenjangan kajian, sekolah memerlukan gambaran empiris mengenai kualitas program yang sudah berjalan, perkembangan prestasi siswa, dan aspek yang harus diperbaiki. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat pembinaan pencak silat, tingkat prestasi siswa, serta mendeskripsikan pembinaan pencak silat sebagai upaya peningkatan prestasi siswa di SDN 1 Tritik Kabupaten Nganjuk.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif melalui metode survei. Desain tersebut dipilih untuk memperoleh gambaran objektif mengenai kondisi pembinaan pencak silat dan perkembangan prestasi siswa tanpa menguji hubungan sebab-akibat. Penelitian dilaksanakan di SDN 1 Tritik Kabupaten Nganjuk pada tahun 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler pencak silat sebanyak 80 siswa. Karena jumlah populasi terbatas, seluruh anggota populasi dijadikan sampel melalui teknik sampling jenuh atau total sampling.

Data dikumpulkan menggunakan angket tertutup, observasi, dan dokumentasi. Instrumen angket terdiri atas 35 pernyataan positif dengan skala Likert lima pilihan, yaitu sangat setuju, setuju, kurang setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Variabel pembinaan pencak silat diukur menggunakan 20 butir yang mencakup perencanaan pembinaan, pelaksanaan latihan, peran pelatih, sarana dan prasarana, dukungan sekolah, serta evaluasi pembinaan. Variabel prestasi siswa diukur menggunakan 15 butir yang mencakup penguasaan teknik dasar, kedisiplinan dan kesungguhan latihan, kepercayaan diri, kesiapan mengikuti perlombaan, serta perkembangan dan pencapaian siswa. Observasi digunakan untuk melihat kondisi latihan, sedangkan dokumentasi digunakan untuk memeriksa jadwal, peserta, fasilitas, foto kegiatan, dan hasil perlombaan.

Pengumpulan data dilakukan setelah koordinasi dan perizinan kepada pihak sekolah. Peneliti menjelaskan tujuan dan tata cara pengisian angket kepada responden, mendampingi proses pengisian, memeriksa kelengkapan jawaban, kemudian melakukan pengkodean dan

tabulasi data. Analisis menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan program SPSS. Statistik yang dihitung meliputi nilai minimum, maksimum, rata-rata, standar deviasi, rata-rata per butir, dan persentase capaian. Rata-rata per butir diklasifikasikan menjadi sangat baik (4,21-5,00), baik (3,41-4,20), sedang (2,61-3,40), kurang (1,81-2,60), dan sangat kurang (1,00-1,80). Data dokumentasi perlombaan digunakan sebagai bukti pendukung untuk memperkuat interpretasi prestasi siswa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data diperoleh dari 80 siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat. Analisis statistik deskriptif menunjukkan adanya variasi penilaian responden pada kedua variabel. Ringkasan nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil analisis statistik deskriptif

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	Standar Deviasi
Pembinaan pencak silat	80	46	97	75,04	11,061
Prestasi siswa	80	32	74	59,45	8,336

Variabel pembinaan pencak silat memiliki nilai minimum 46 dan maksimum 97 dengan rata-rata 75,04 serta standar deviasi 11,061. Variabel prestasi siswa memiliki nilai minimum 32 dan maksimum 74 dengan rata-rata 59,45 serta standar deviasi 8,336. Rentang nilai dan standar deviasi menunjukkan bahwa pengalaman siswa terhadap program pembinaan dan perkembangan prestasi tidak sepenuhnya sama. Perbedaan tersebut dapat berkaitan dengan lama mengikuti latihan, kehadiran, kemampuan awal, kesempatan menggunakan fasilitas, dan pengalaman mengikuti perlombaan.

Rata-rata total pembinaan pencak silat dibagi dengan 20 butir menghasilkan rata-rata per butir sebesar 3,75. Nilai ini berada pada interval 3,41-4,20 sehingga termasuk kategori baik. Capaian pembinaan sebesar 75,04% menunjukkan bahwa program telah memiliki perencanaan, pelaksanaan latihan, bimbingan pelatih, fasilitas, dukungan sekolah, dan evaluasi yang cukup terarah. Meskipun demikian, capaian tersebut belum mencapai kategori sangat baik

sehingga masih terdapat ruang untuk memperkuat konsistensi dan kualitas program.

Rata-rata total prestasi siswa sebesar 59,45 dari skor maksimal ideal 75 menghasilkan rata-rata per butir sebesar 3,96 dan persentase 79,27%. Nilai tersebut juga berada pada kategori baik. Hasil ini menggambarkan bahwa siswa menunjukkan perkembangan dalam penguasaan teknik dasar, kedisiplinan dan kesungguhan latihan, kepercayaan diri, kesiapan mengikuti perlombaan, serta pengalaman dan pencapaian dalam pencak silat. Rekapitulasi kedua variabel ditampilkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Rekapitulasi hasil penelitian

Variabel	Mean Total	Mean per Butir	Persen tase	Kategori
Pembinaan pencak silat	75,04	3,75	75,04%	Baik
Prestasi siswa	59,45	3,96	79,27%	Baik

Dokumentasi hasil perlombaan memperlihatkan bahwa empat siswa telah memperoleh prestasi kompetitif pada O2SN tingkat kecamatan dan kabupaten selama 2024-2026. Capaian tersebut meliputi kategori tanding laga putra serta seni tunggal putra dan putri sebagaimana disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil perlombaan pencak silat siswa

No.	Nama/Inisial Siswa	Perlombaan	Tingkat	Tahun	Kategori	Hasil
1	Ferro Marceleno A. (Kelas VI)	O2SN Pencak Silat	Kabupaten Nganjuk	2024	Tanding laga kelas C putra	Juara III
2	Muhammad Al Faris R. (Kelas V)	O2SN Pencak Silat	Kecamatan Rejoso	2025	Tanding laga kelas B putra	Juara I

No.	Nama/Inisial Siswa	Perlombaan	Tingkat	Tahun	Kategori	Hasil
3	Keisha Evelyn P. (Kelas IV)	O2SN Pencak Silat	Kecamatan Rejoso	2026	Seni tunggal putri	Juara II
4	Muhammad Dwi F. (Kelas IV)	O2SN Pencak Silat	Kabupaten Nganjuk	2026	Seni tunggal putra	Juara III bersama

Empat capaian tersebut terdiri atas satu Juara I, satu Juara II, satu Juara III, dan satu Juara III bersama. Dua prestasi dicapai pada tingkat Kecamatan Rejoso dan dua lainnya pada tingkat Kabupaten Nganjuk. Data ini memperkuat hasil angket bahwa perkembangan siswa tidak hanya muncul dalam persepsi terhadap keterampilan dan sikap, tetapi juga diwujudkan melalui keikutsertaan serta perolehan juara. Namun, jumlah peraih prestasi kompetitif masih relatif kecil dibandingkan 80 peserta pembinaan, sehingga pemerataan kesempatan dan kesiapan bertanding perlu ditingkatkan.

Pembahasan Pembinaan Pencak Silat

Kategori baik pada variabel pembinaan menunjukkan bahwa SDN 1 Tritik telah memiliki unsur dasar program yang mendukung keberlangsungan ekstrakurikuler pencak silat. Jadwal latihan, keberadaan pelatih, peserta yang aktif, tempat latihan, perlengkapan dasar, dukungan sekolah, dan evaluasi telah tersedia. Kondisi tersebut sejalan dengan Yoseptry et al. (2025) yang menempatkan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi sebagai komponen utama manajemen latihan ekstrakurikuler. Hasil ini juga mendukung Ramdani dan Setiawan (2025) bahwa kualitas pelatih, fasilitas, program latihan, dan manajemen sekolah berperan dalam keberhasilan pembinaan pencak silat.

Capaian pembinaan yang belum masuk kategori sangat baik menunjukkan perlunya perbaikan pada tingkat implementasi. Jadwal latihan yang kadang berubah karena agenda sekolah dapat mengurangi kesinambungan beban latihan. Fasilitas yang masih sederhana membatasi variasi latihan teknik, kondisi fisik, dan simulasi pertandingan. Perbedaan skor minimum dan maksimum juga menunjukkan bahwa tidak seluruh siswa memperoleh pengalaman pembinaan dengan kualitas yang sama. Oleh karena itu, sekolah dan pelatih perlu menyusun program tahunan dan program per pertemuan yang memuat tujuan, materi, beban,

evaluasi, serta target perlombaan secara jelas.

Pelatih menjadi penghubung antara program dan perkembangan siswa. Perannya tidak terbatas pada memberikan contoh gerak, tetapi mencakup koreksi teknik, motivasi, pengendalian keselamatan, pencatatan kemajuan, pembinaan disiplin, dan pemetaan potensi siswa. Kompetensi pelatih berkaitan dengan motivasi atlet dalam mengikuti proses latihan (Mu'ammal, 2022). Dalam konteks sekolah dasar, bahasa instruksi, tingkat kesulitan gerak, beban fisik, dan bentuk evaluasi harus disesuaikan dengan usia serta kemampuan siswa. Latihan yang aman dan menyenangkan diperlukan agar partisipasi tetap tinggi tanpa mengurangi keterarahan program.

Sarana dan prasarana perlu ditingkatkan secara bertahap. Matras atau alas yang memadai, target tendangan, pelindung tubuh, samsak, perlengkapan seni tunggal, serta area latihan yang aman akan memperluas variasi latihan dan mengurangi risiko cedera. Dukungan sekolah juga dapat berupa penetapan jadwal yang lebih konsisten, anggaran pemeliharaan alat, transportasi perlombaan, penghargaan bagi siswa berprestasi, dan koordinasi dengan orang tua. Peran orang tua terbukti berkaitan dengan minat siswa mengikuti ekstrakurikuler pencak silat (Darmawan et al., 2025), sehingga komunikasi antara pelatih, sekolah, dan keluarga perlu menjadi bagian dari pembinaan.

Evaluasi harus dilakukan secara berkala melalui tes teknik dasar, pemantauan kedisiplinan, tes kondisi fisik sederhana, simulasi pertandingan, dan pencatatan hasil perlombaan. Evaluasi tidak hanya menentukan siswa yang siap berlomba, tetapi juga membantu pelatih memperbaiki materi dan metode latihan. Analisis keterampilan gerak dasar diperlukan agar pelatih mengetahui kesalahan serta kebutuhan peserta sebelum menentukan latihan lanjutan (Aldino, 2023). Dengan evaluasi yang terdokumentasi, perkembangan siswa dapat dipantau lebih objektif dan kesempatan mengikuti perlombaan dapat diberikan berdasarkan kesiapan yang terukur.

Pembahasan Prestasi Siswa

Prestasi siswa yang berada pada kategori baik menunjukkan bahwa ekstrakurikuler pencak silat telah menjadi sarana pengembangan keterampilan dan karakter. Penguasaan teknik dasar merupakan fondasi untuk mempelajari kombinasi gerak dan taktik pertandingan. Pengembangan teknik yang dilakukan secara bertahap dan sesuai karakteristik peserta akan membantu siswa melakukan sikap pasang, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan secara lebih benar. Wiguno et al. (2024) menempatkan pengembangan teknik dasar

sebagai unsur penting dalam proses pembinaan pencak silat, sedangkan Pratiwi et al. (2024) menunjukkan bahwa latihan terarah dapat meningkatkan kecepatan teknik tendangan.

Kedisiplinan, keberanian, dan kepercayaan diri merupakan bagian dari prestasi perkembangan yang tidak selalu tampak dalam perolehan medali. Kehadiran tepat waktu, kepatuhan terhadap arahan pelatih, kesungguhan mengikuti program, dan tanggung jawab menggunakan perlengkapan menjadi kebiasaan yang mendukung kemampuan olahraga. Pencak silat juga memberi pengalaman menghadapi tantangan, tampil di depan orang lain, berlatih dengan pasangan, dan mengikuti simulasi pertandingan. Motivasi berhubungan dengan tingkat partisipasi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler pencak silat (Akhiyar & Wijaya, 2026). Temuan tersebut konsisten dengan Saputra et al. (2024), Nuraeni et al. (2025), dan Lilo et al. (2024) yang menekankan kontribusi pencak silat terhadap karakter, disiplin, dan perilaku sosial siswa.

Data perlombaan membuktikan bahwa program telah menghasilkan capaian pada kategori tanding laga dan seni tunggal. Keikutsertaan pada tingkat kecamatan dan kabupaten memberi pengalaman kompetitif yang penting untuk menerapkan teknik, mengendalikan kecemasan, memperkuat keberanian, dan membangun sportivitas. Meskipun demikian, empat peraih juara dari 80 peserta menunjukkan bahwa kategori baik pada hasil angket lebih banyak menggambarkan perkembangan kemampuan dan sikap secara umum daripada pemerataan prestasi kompetitif. Sekolah perlu melakukan pemetaan bakat, seleksi berjenjang, dan pembinaan khusus menjelang kejuaraan agar lebih banyak siswa memperoleh kesempatan dan kesiapan yang memadai.

Persentase prestasi siswa lebih tinggi daripada persentase pembinaan, tetapi selisih tersebut tidak dapat digunakan untuk menyatakan adanya pengaruh pembinaan terhadap prestasi secara statistik. Penelitian ini bersifat deskriptif dan tidak menggunakan uji korelasi atau regresi. Temuan hanya menunjukkan bahwa kedua variabel sama-sama berada pada kategori baik dan berkembang dalam arah yang mendukung. Karena prestasi dipengaruhi pula oleh motivasi, kondisi fisik, pengalaman latihan, dukungan orang tua, dan pengalaman bertanding, penelitian selanjutnya perlu menggunakan desain korelasional atau eksperimen untuk menguji hubungan dan efektivitas komponen pembinaan secara lebih kuat.

Implikasi praktis hasil penelitian adalah perlunya program pembinaan yang tidak berhenti pada latihan rutin. Program harus diarahkan pada target keterampilan, pembentukan karakter, kesiapan fisik dan mental, serta pencapaian kompetitif yang terdokumentasi. Sekolah perlu mempertahankan kegiatan yang telah berjalan, sedangkan pelatih perlu mengembangkan

latihan berdasarkan kelompok kemampuan. Bagi siswa, pencak silat dapat menjadi media untuk berlatih disiplin, percaya diri, tangguh, dan sportif. Bagi peneliti berikutnya, penggunaan tes keterampilan langsung, observasi terstruktur, wawancara dengan guru, pelatih, dan orang tua, serta analisis per indikator akan memberikan gambaran yang lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Pembinaan pencak silat di SDN 1 Tritik Kabupaten Nganjuk telah berjalan dalam kategori baik melalui perencanaan program, pelaksanaan latihan, bimbingan pelatih, pemanfaatan sarana dan prasarana, dukungan sekolah, serta evaluasi. Kegiatan tersebut mendukung perkembangan penguasaan teknik dasar, kedisiplinan, keberanian, kepercayaan diri, kesiapan mengikuti perlombaan, dan pencapaian kompetitif siswa. Dokumentasi kejuaraan memperlihatkan adanya prestasi pada tingkat kecamatan dan kabupaten, tetapi pemerataan prestasi masih perlu ditingkatkan. Program pembinaan perlu dikembangkan melalui jadwal yang lebih konsisten, fasilitas yang lebih memadai, latihan berdasarkan tingkat kemampuan, evaluasi teknik dan kondisi fisik secara berkala, pembinaan mental bertanding, serta perluasan kesempatan mengikuti perlombaan. Karena penelitian menggunakan survei deskriptif, hasilnya tidak membuktikan hubungan sebab-akibat antara pembinaan dan prestasi. Penelitian selanjutnya perlu menggabungkan angket dengan tes keterampilan langsung dan melibatkan pelatih, guru, serta orang tua agar evaluasi program menjadi lebih menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, M. I., Fataha, I., Dewi, R., & Gani, A. A. (2026). Survei pembinaan prestasi atlet pencak silat Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Gorontalo.
- Akhiyar, M. A. M., & Wijaya, F. J. M. (2026). Hubungan antara motivasi dengan tingkat partisipasi siswa dalam ekstrakurikuler pencak silat di MIN 1 Gresik.
- Aldino, B. J. (2023). Analisis keterampilan gerak dasar tendangan sabit pada peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 1 Lawang.
- Darmawan, W., Iswana, B., & Hermansah, B. (2025). Efektivitas peran orang tua terhadap minat siswa mengikuti ekstrakurikuler pencak silat SD Negeri 74 Palembang.
- Demanto, I., Pauweni, M., & Kadir, S. S. (2025). Profil atlet pencak silat O2SN 2024 SD Negeri 94 Kota Utara.
- Liloi, D. K., Murtono, T., Purwanto, D., Sukrawan, N., & Suhendra, T. A. (2024). Dampak pembinaan pencak silat terhadap perilaku sosial.

- Maradjabessy, F. (2020). Pembinaan prestasi cabang olahraga pencak silat Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Maluku Utara.
- Mu'ammal, I. (2022). The competence of a coach in sports: How does it correlate with athlete motivation?
- Nugroho, S. N., Setiawan, I., Pendidikan, J., Kesehatan, J., & Rekreasi, D. (2023). Pembinaan prestasi pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Suradadi Kabupaten Tegal tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4, 245-252. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Nuraeni, A., Supriyadi, T., & Suherman, A. (2025). Menumbuhkan karakter disiplin siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di sekolah dasar.
- Pratiwi, P. I., Suharta, A., & Nasution, U. (2024). The effect of resistance band training on the speed of sickle kicks in pencak silat extracurriculars.
- Ramdani, F. S., & Setiawan, I. (2025). Evaluasi pembinaan ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 3 Slawi, SMA Negeri 1 Bojong, dan SMK Negeri 1 Bumijawa Kabupaten Tegal.
- Republik Indonesia. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan.
- Saputra, W. S., Rahmat, A., & Carsiwan. (2024). Pengaruh ekstrakurikuler pencak silat dalam meningkatkan pendidikan karakter siswa di sekolah: Systematic literature review.
- Sutopo, W. G., & Munir, A. (2023). Audio-visual media in online learning pencak silat elementary school students.
- Wiguno, L. T. H., Kurniawan, A. W., Wahyudi, H., Puspitasari, D. F., & Salamuddin, N. (2024). Development of basic pencak silat techniques for high school students.
- Yoseptry, R., Basin, Audah, I., Rahman, R., & Marlianty, R. (2025). Manajemen latihan ekstrakurikuler olahraga untuk meningkatkan prestasi nonakademik siswa.