

LAPORAN *BEST PRACTISE*
MEMBENTUK KARAKTER SISWA YANG UNGGUL & BERPRESTASI
DENGAN MENGIKUTI LOMBA PENCAK SILAT



Disusun Oleh :
Denisa Nurwana, S.Pd

SMK BAKTI UTAMA PATI
Jl.Ki Ageng Selo No. 15 Pati Jawa
Tengah Telp/Fax.(0295) 382585

LEMBAR PERSETUJUAN

“LAPORAN *BEST PRACTISE*

**MEMBENTUK KARAKTER SISWA YANG UNGGUL & BERPRESTASI
DENGAN MENGIKUTI LOMBA PENCAK SILAT”**

Dilaksanakan guna meningkatkan kualitas kegiatan di dalam lingkup
SMK Bakti Utama Pati

Nama : Denisa Nurwana, S.Pd

Jabatan : Waka Kesiswaan

Laporan Best Practice ini disetujui untuk digunakan sebagaimana mestinya
berdasarkan ketentuan yang berlaku.

Pati, 7 Februari 2023

Kepala Sekolah

Heni Wulan Susanti, S.E., M.Si

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Syukur Alhamdulillah kami panjatkan kehadiran Allah SWT atas rahmat, hidayah dan inayah-Nya sehingga kami dapat membuat laporan Membentuk Karakter Siswa yang Unggul dan Berprestasi dengan Mengikuti Lomba Pencak Silat . Banyak Pihak yang telah membantu dalam penyusunan proposal ini, sehingga dalam kesempatan ini kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Suparjo, S.Kp., M.Kes. selaku Ketua Yayasan Pratini Soedarsono,
2. Heni Wulan Susanti, SE., M.Si selaku Kepala Sekolah SMK Bakti Utama Pati,
3. Seluruh guru dan staff Karyawan SMK Bakti Utama Pati yang telah mendukung
4. Semua pihak yang tidak bisa kami sebutkan satu per satu, yang telah mendukung

Dalam penyusunan laporan ini, penyusun menyadari sepenuhnya masih terdapat beberapa kekurangan, untuk itu kami mohon kritik dan saran yang dapat memberikan masukan positif bagi penyusunan laporan Membentuk Karakter Siswa yang Unggul dan Berprestasi dengan Mengikuti Lomba Pencak Silat. Semoga dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Pati, 7 Februari 2023

Penyusun

Denisa Nurwana, S.Pd

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Lembar Pengesahan	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv
Daftar Tabel	v
Abstract	vi
Abstrak	vii
BAB I Pendahuluan	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	2
C. Tujuan	2
D. Manfaat	2
BAB II Kajian Teori dan Pustaka	4
A. Pengertian Penak Silat	4
B. Unsur-Unsur Pencak Silat	4
C. Fungsi Pencak Silat	4
D. Manfaat Pencak Silat	5
E. Pendidikan Karakter	5
F. Pencak Silat menjadikan Siswa Memiliki Karakter yang Unggu	16
BAB III Pembahasan	9
A. Teknik Dasar Pencak Silat	9
B. Membentuk karakter yang unggul lomba pencak silat di SMK Bakti Utama Pati	11
C. Prestasi Pencak Silat SMK Bakti Utama Pati	13
BAB IV Penutup	15
A. Kesimpulan	15
B. Saran	15

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Prestasi siswa lomba pencak silat

BEST PRACTICE REPORT
FORMING EXCELLENT & ACHIEVEMENT STUDENT CHARACTER
BY FOLLOWING THE PENCAK SILAT COMPETITION

ABSTRACT

Denisa Nurwana, S.Pd
Bakti Utama Pati Vocational School

Denisanurwana03@gmail.com

Bakti Utama Pati Vocational School is a school that has many achievements in the non-academic field, one of which is in the pencak silat competition. This competition activity has scored various achievements in the competition and created generations who have superior character, the proof is that Bakti Utama Pati Vocational School wins many championships in national level competitions every year. Students who take part in pencak silat competitions have superior characters, namely, self-confidence, sportsmanship, religion, discipline, democracy, love of the motherland, hard work, creative, independent, respect for achievement, responsibility. Thus it can be said that participating in pencak silat competitions can shape the character of students who are superior and achievers.

Keywords: Bakti Utama Pati Vocational School, Non-academic, Achievement, Pencak silat, superior character.

LAPORAN *BEST PRACTISE*
MEMBENTUK KARAKTER SISWA YANG UNGGUL & BERPRESTASI
DENGAN MENGIKUTI LOMBA PENCAK SILAT

ABSTRAK

Denisa Nurwana, S.Pd

SMK Bakti Utama Pati

Denisanurwana03@gmail.com

SMK Bakti Utama Pati merupakan sekolah yang memiliki banyak prestasi di bidang Non akademik salah satunya pada perlombaan pencak silat. Kegiatan perlombaan ini telah mencetak berbagai prestasi di ajang perlombaan dan mencetak generasi yang memiliki karakter yang unggul, buktinya adalah SMK Bakti Utama Pati memperoleh banyak kejuaraan di ajang perlombaan tingkat nasional tiap tahunnya. Siswa yang mengikuti lomba pencak silat memiliki karakter yang unggul yaitu, percaya diri, sportif, religius, disiplin, demokrasi, cinta tanah air, kerja keras, kreatif, mandiri, menghargai prestasi, tanggung jawab. Dengan demikian bisa dikatakan bahwa mengikuti lomba pencak silat dapat membentuk karakter siswa yang Unggul dan Berprestasi .

Kata Kunci : SMK Bakti Utama Pati, Nonakademik, Prestasi, Pencak silat, karakter unggul.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seni bela diri Pencak Silat merupakan olahraga yang sangat dikenal oleh seluruh lapisan masyarakat. Olahraga ini telah menjadi olahraga yang dikenal luas dalam tataran regional (Asia Tenggara) bahkan sudah berkembang pada tataran asia. Cabang bela diri ini biasa di pertandingkan dalam kejuaraan baik di tingkat daerah maupun di tingkat nasional sampai internasional. Dalam kejuaraan dunia Pencak Silat, peserta tidak lagi berasal dari kawasan Asia Tenggara tetapi juga utusan dari wakil-wakil Negara setiap Benua. Hal ini membedakan bahwa Pencak Silat memberi warna tersendiri dalam perkembangan olahraga secara global dan sebagai salah satu cabang olahraga asli dari indonesia, kita harus bisa melestarikan cabang olahraga ini.

Pengembangan Pencak Silat sebagai olahraga & pertandingan (Championships) telah dirintis sejak tahun 1969, dengan melalui percobaan-percobaan pertandingan di daerah-daerah dan di tingkat pusat. Pada PON VIII tahun 1973 di Jakarta telah dipertandingkan untuk pertama kalinya yang sekaligus merupakan Kejuaraan tingkat Nasional yang pertama pula. Masalah yang harus dihadapi adalah banyaknya aliran serta adanya unsur-unsur yang bukan olahraga yang sudah begitu meresapnya di kalangan Pencak Silat.

Dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan peserta didik Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) dan mengasah kemampuan aspek psikomotor, afektif, dan kognitif. Selain mendapatkan materi pendidikan jasmani dan kesehatan secara intrakurikuler peserta didik juga mendapatkan melalui kegiatan ekstrakurikuler. Hal lain yang penting dilakukan adalah dalam bentuk kegiatan pertandingan maupun lomba di bidang olahraga baik di tingkat sekolah dan daerah bahkan nasional serta internasional untuk memotivasi mereka berprestasi. Peserta didik SMK diharapkan tidak hanya terampil namun juga harus bugar. Karenanya, derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Dengan demikian, setiap peserta didik akan meningkatnya derajat kesehatan jasmani dan meningkatkan produktivitas dan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari serta mencetak murid berprestasi dengan dibuktikan dengan mendapatkan berbagai penghargaan.

Dari pengalaman di Lapangan ataupun sering kita lihat pertandingan – pertandingan pencak silat, terlihat jelas bahwa seorang pesilat harus menguasai teknik tendangan dengan baik dan tepat, seringkali tendangan yang terarah dan tepat sasaran sering menjatuhkan lawan sehingga tidak bisa lagi melanjutkan pertandingan, sehingga akan menguntungkan pesilat yang satunya. Seringkali pesilat yang memiliki keterampilan

melakukan tendangan dengan baik dan benar akan sering diperhitungkan dalam setiap pertandingan oleh lawannya.

Untuk mengembangkan prestasi siswa dibentuk terlebih dahulu karakter supaya siap dalam bertanding. Karakter ini misalkan percaya diri, disiplin, jangan mudah menyerah, terus berusaha dan selalu rendah diri. Karakter tersebut sangatlah penting yang harus dibekalkan ke siswa sebagai upaya untuk teknik awal dalam pertandingan. Mempunyai karakter yang unggul dan berprestasi merupakan harapan bagi orang tua dan guru.

Banyak siswa yang tidak ingin mengikuti lomba pencak silat dikarenakan banyak hal, misalkan tidak percaya diri, hal ini merupakan masalah yang harus diselesaikan. Sekolah selalu mendorong siswa untuk mengembangkan diri menjadi yang lebih baik dengan mensupport potensi yang ada dalam diri siswa dengan cara selalu mensupport siswa dalam mengikuti lomba pencak silat.

Sehingga dari uraian diatas membentuk karakter dan prestasi siswa maka saya membuat karya tulis ilmiah yang bersifat Best Practice dengan judul “Membentuk Karakter Siswa yang Unggul dan Berprestasi dengan Mengikuti Lomba Pencak Silat”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut :

1. Apa saja teknik dasar dalam pencak silat untuk mematahkan lawan?
2. Bagaimana Upaya membentuk karakter yang unggul melalui keikutsertaan mengikuti lomba pencak silat?

C. Tujuan

Laporan ini memiliki beberapa tujuan yaitu :

1. Mengetahui teknik dasar pencak silat untuk mematahkan lawan
2. Menjadikan karakter yang unggul melalui keikutsertaan mengikuti lomba pencak silat

D. Manfaat dari penelitian ini anatara lain sebagai berikut :

1. Bagi Siswa
 - 1) Meningkatkan Kreativitas siswa
 - 2) Meningkatkan partisipasi siswa dalam mengikuti kegiatan pencak silat
 - 3) Sebagai motivasi untuk membentuk karakter yang lebih baik serta mempraktekkannya dalam kehidupan sehari-hari
2. Bagi Guru
 - 1) Menambahkan ketrampilan dalam membimbing siswa kegiatan pencak silat

- 2) Menambah pengetahuan dalam menunjang kegiatan belajar mengajar di sekolah
 - 3) Mengenal sikap-sikap dan perkembangan pribadi peserta didik lebih mendalam
3. Bagi Sekolah
- 1) Memberikan nilai tambahan dan nilai unggul yang kompetitif bagi sekolah
 - 2) Menambah ketrampilan dalam mengelola dan mengembangkan kegiatan pencak silat

BAB II

KAJIAN TEORI DAN PUSTAKA

A. Pengertian pencak Silat

Pencak silat atau dikenal silat adalah suatu seni bela diri tradisional Indonesia yang memperhatikan seni keindahan gerakan dalam setiap jurusan. Tiap –tiap daerah di Indonesia mempunyai aliran pencak silat yang khas. Seni Bela diri ini telah diakui oleh UNESCO sebagai warisan budaya nusantara.

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) pencak silat yaitu permainan (Keahlian) dalam mempertahankan diri dengan keahlian menangkis, menyerang serta membela diri menggunakan atau tanpa senjata. Adapun pengertian pencak silat menurut seorang ahli bernama Boechori Ahmad, Pencak merupakan fitrah manusia untuk membela dirinya sendiri, sedangkan silat menjadi sebuah unsur yang menghubungkan gerakan serta pikiran.

B. Unsur-unsur Pencak silat

Adapun unsur-unsur yang terdapat dalam pencak silat, antara lain :

- 1) Unsur Olahraga
- 2) Unsur Kesenian
- 3) Unsur Bela diri
- 4) Unsur Pendidikan mental kerohanian
- 5) Unsur persaudaraan menuju persatuan

C. Fungsi Pencak Silat

Berikut fungsi pencak silat yang bisa diketahui sebagai berikut :

1) Untuk Bela Diri

Pencak silat bisa dilihat dari sudut bela diri. Pencak silat menggunakan seluruh bagian anggota tubuh. Mulai dari ujung kepala, jari tangan hingga kaki untuk melakukan bela diri. Dengan menggunakan senjata maupun tanpa menggunakan senjata.

2) Untuk Seni

Pencak silat juga bisa dilihat dari sudut seni. Dalam gerakan pencak silat memiliki kesinambungan dan keselarasan antara wirama, wirasa serta wiraga. Selain itu juga terdapat keserasian irama, penghayatan dan penyajian teknik.

3) Untuk Pendidikan

Pencak silat juga dapat dilihat dari sudut pendidikan. Pencak silat mampu

memberikan keterampilan, kemampuan dan kemantapan dalam mempertahankan serta membela diri terhadap ancaman bahaya. Baik itu dari dalam ataupun luar. Selain itu juga mampu menjamin keselarasan dengan alam sekitar.

D. Manfaat Pencak silat

- 1) Melatih Konsentrasi
- 2) Melatih Kedisiplinan
- 3) Melatih Kontrol
- 4) Melatih Kewaspadaan
- 5) Menjaga kesehatan tubuh
- 6) Melatih Mental
- 7) Melatih Kesabaran
- 8) Melatih Kepekaan
- 9) Menambahkan daya tahan tubuh
- 10) Menambah pengetahuan

E. Pendidikan Karakter

Menurut Michael Novak karakter adalah “campuran yang kompatibel dari semua kebaikan yang diidentifikasi oleh tradisi religius, cerita sastra, orang bijak, dan kelompok orang berakal di dalam sejarah.”⁵ Sementara itu, Masnur Muslich menyatakan bahwa karakter adalah nilai-nilai perilaku manusia yang berhubungan dengan Tuhan Yang Maha Esa, diri sendiri, sesama manusia, lingkungan, dan kebangsaan yang diwujudkan dalam pikiran, sikap, perasaan, perkataan, dan perbuatan berdasarkan norma agama, hukum, tata krama, budaya, dan adat istiadat.

Pembentukan karakter dalam hal ini sangat erat kaitannya dengan pendidikan karakter. Pengertian pendidikan karakter adalah “suatu upaya mendidik anak agar dapat mengambil keputusan yang bijaksana dan mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat memberikan kontribusi positif bagi lingkungannya”. Menurut Abd. Majid, ada empat alasan pembentukan karakter. Pertama, karakter merupakan masalah yang paling menonjol dalam diri seseorang. Kedua, karakter seseorang dapat berubah dan dipengaruhi oleh situasi atau peristiwa di sekitarnya. Ketiga, karakter dapat berubah karena faktor fisik dan non fisik seseorang. Keempat, kerentanan sikap seseorang terhadap kecakapan hidup masyarakat atau individu yang dianggap asing atau baru bagi yang bersangkutan

Tujuan pendidikan karakter adalah untuk mendorong lahirnya anak-anak yang baik. Setelah tumbuh dalam karakter yang baik, anak-anak akan tumbuh dengan kapasitas dan komitmen untuk melakukan hal-hal yang terbaik dan melakukan segalanya dengan benar.⁹ Oleh karena itu pentingnya sebuah pendidikan karakter yang harus diterapkan di setiap sekolah, agar pencapaian sebuah pendidikan dapat berjalan dengan baik

Menurut Kementerian Pendidikan Nasional, nilai-nilai dalam pendidikan karakter ada 18. Berikut akan dipaparkan mengenai 18 Nilai dalam Pendidikan Karakter menurut Kemendiknas, yaitu

1. Religius
2. Jujur
3. Toleransi
4. Disiplin
5. Kerja keras
6. Kreatif
7. Mandiri
8. Demokrasi
9. Rasa ingin tahu
10. Cinta tanah air
11. Semangat kebangsaan
12. Menghargai prestasi
13. Komunikatif
14. Cinta damai
15. Gemar membaca
16. Peduli lingkungan
17. Peduli sosial
18. Tanggung jawab

F. Pencak Silat menjadikan Siswa Memiliki Karakter Yang Unggul

Di sekolah, anak mengalami perubahan dalam tingkah lakunya. Proses perubahan tingkah laku dalam diri anak sesuai dengan nilai-nilai sosial dan kebudayaan yang tertuang dalam kurikulum. Kurikulum pendidikan yang dilaksanakan oleh guru, salah satunya berfungsi untuk membentuk tingkah laku menuju karakter unggul secara optimal. Di sekolah, berlangsung proses transformasi nilai-nilai luhur melalui pendidikan karakter. Pendidikan karakter merupakan kata kunci dari proses transformasi nilai-nilai luhur di sekolah. Guru menjadi transformer nilai-nilai luhur kepada peserta didik untuk menjadi bagian dari masyarakat yang berbudaya.

Karakter dikembangkan melalui tahap pengetahuan (knowing), pelaksanaan (acting), dan kebiasaan (habit). Karakter tidak terbatas pada pengetahuan saja. Seseorang yang memiliki pengetahuan kebaikan belum tentu mampu bertindak sesuai dengan kebutuhannya, jika tidak terlatih (menjadi kebiasaan) untuk melakukan kebaikan tersebut. Karakter juga menjangkau wilayah emosi dan kebiasaan diri. Dengan demikian diperlukan tiga komponen karakter yang baik, yaitu pengetahuan tentang moral (moral knowing), perasaan/penguatan emosi (moral feeling), dan perbuatan bermoral (moral action). Hal ini diperlukan agar peserta didik dan atau

warga sekolah lain yang terlibat dalam sistem pendidikan tersebut sekaligus dapat memahami, merasakan, menghayati, dan mengamalkan (mengerjakan) nilai-nilai kebajikan (moral).

Pendidikan berfungsi memberikan kebebasan seseorang untuk mengembangkan dirinya sendiri sesuai dengan potensi yang dimiliki. Salah satu perwujudannya adalah dengan mengadakan aneka kegiatan ekstrakurikuler yang bermanfaat serta tentu saja berguna bagi masa depan anak didik.⁹ Dalam bingkai Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP), kedudukan kegiatan ekstrakurikuler sama dengan kegiatan pengembangan diri. Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan kemampuan siswa ber aspek kognitif, efektif, dan psikomotor.

Lomba Pencak silat menjadikan siswa memiliki karakter yang unggul berkembangnya potensi, bakat, dan minat secara optimal, serta tumbuhnya kemandirian dan kebahagiaan peserta didik yang berguna untuk diri sendiri, keluarga, dan masyarakat. Pembinaan bakat dan minat peserta didik diharapkan juga mendidik karakter peserta didik sehingga dapat menjadi manusia yang seutuhnya. Karakter dimaknai sebagai cara berfikir dan berperilaku yang khas tiap individu untuk hidup dan bekerjasama, baik dalam lingkup keluarga, masyarakat, bangsa dan Negara. Individu yang berkarakter baik adalah individu yang dapat membuat keputusan dan siap mempertanggungjawabkan setiap akibat dari keputusannya.

Bidang olahraga yaitu pencak silat merupakan salah satu lomba yang setiap tahun ada . Karena olah raga ini memiliki kelebihan dalam membina jiwa/mental seseorang. Yang membedakan olah raga ini dengan jenis olah raga lainnya yaitu, dalam pencak silat dapat menambah kepercayaan diri, jujur, pantang menyerah, tidak mudah putus asa, disamping fisik juga melatih mental dan pikiran, menimbulkan kewaspadaan yang tinggi, memupuk kegesitan dan kelincahan mental, lebih menumbuhkan jiwa ksatria, semangat kebangsaan karena pencak silat merupakan seni bela diri asli Indonesia, mempertebal kedisiplinan dan keuletan yang lebih tinggi karena sifat latihannya yang sulit dan lama, dan melatih kita untuk lebih banyak berpikir, disamping hanya sekedar menggunakan otot. Selain itu olahraga juga mengajarkan nilai sportivitas, menghargai prestasi, kerja keras, cinta damai, disiplin, dan jujur yang diperoleh dari latihan yang rutin dan mengikuti perlombaan olahraga.

Olahraga dapat dikatakan sebagai kebutuhan hidup untuk mencapai kesehatan jasmani dan memberi pengaruh baik terhadap perkembangan rohani, sehingga ada efisiensi kerja alat-alat tubuh, keteraturan peredaran darah, pernafasan dan pencernaan. Olahraga juga dapat membantu karakteristik masyarakat menjadi lebih baik dalam hidup, dan membentuk keselarasan jiwa dan raga sehingga mencapai keselarasan individual-sosial yang mandiri. Dengan demikian, sudah sewajarnya sekolah selalu mengikuti lomba pencak silat tiap tahunnya dalam rangka mendukung minat dan bakat

peserta didik, serta sebagai upaya pelestarian budaya bangsa. Karenanya, kegiatan pencak silat harus menjadi perhatian dan pembinaan yang baik supaya peserta didik benar-benar dapat diantarkan pada suatu prestasi baik di tingkat lokal, nasional maupun internasional.

Pencak silat merupakan salah satu kegiatan yang menanamkan nilai kedisiplinan didalamnya. Dengan ditanamkannya nilai disiplin para siswa diharapkan mampu membuat perilaku siswa menjadi patuh pada aturan-aturan yang ada, baik di sekolah maupun masyarakat dan dengan siswa memiliki disiplin yang baik akan membuat proses belajar mengajar di sekolah menjadi lebih baik lagi karena siswa memiliki disiplin belajar, disiplin sekolah serta disiplin diri.

BAB III

PEMBAHASAN

A. Teknik Dasar Pencak Silat

Siswi SMK bakti Utama Pati pada saat melakukan pertandingan sering menggunakan berbagai macam teknik untuk mengalahkan lawan. Teknik yang digunakan adalah teknik dasar pencak silat yaitu :

1) Teknik Kuda-kuda

Sikap dasar atau sikap awal dalam pencak silat. Dimana posisi kaki tertentu dijadikan sebagai dasar tumpuan. Tujuannya untuk melakukan sikap dan gerakan bela serang.

2) Teknik Sikap Pasang

Sikap ini adalah suatu kesiagaan untuk melakukan pembelaan atau serangan yang berpola. Biasanya akan dilakukan pada awal dan akhir rangkaian gerakan.

3) Teknik Pola Langkah

Bertujuan agar lawan tidak mudah menebak atau mengetahui pergerakan. Caranya adalah dengan mengubah pijakan kaki dari satu tempat ke tempat lainnya. Pola biasa disesuaikan oleh diri sendiri. Gerakannya membutuhkan koordinasi dari badan, tangan, dan kaki dalam melangkah.

4) Teknik Arah Delapan Penjuru Mata Angin

Teknik ini bertujuan untuk menentukan arah ketika sedang menyerang lawan. Titik tumpunya berada di tengah, kemudian melangkah kedepan arah mata angin.

5) Teknik Pukulan

- ❖ Pukulan depan, yaitu caranya dengan memukul lurus ke depan. Kamu bisa melakukannya dalam 2 cara. pertama, posisi kaki sejajar dengan tangan. Kedua, posisi kaki selangkah di depan.
- ❖ Pukulan Bandul yaitu, caranya dengan memukul seperti gerakan bandul, yakni menggerakkan tangan dari bawah ke atas. Tekuk siku dalam sudut 90 derajat.
- ❖ Pukulan Tegak, yaitu caranya memasang kuda-kuda tengah, kemudian letakkan kedua kepalan tangan didepan dada. Lalu, pukul Lawan dengan salah satu tangan lurus ke depan.
- ❖ Pukulan Melingkar yaitu caranya dengan mengarahkan badan ke

samping badan lawan dengan gerakan melingkar. Sasarannya adalah pinggang

6) Teknik Tendangan

- ❖ Tendangan Lurus, dengan cara sejajarkan posisi tubuh dengan lawan. Kemudian tendangan satu kaki ke depan dengan sisi kaki lainnya sebagai pijakan. Letakkan kepala tangan di dada untuk menjaga keseimbangan.
- ❖ Tendangan sabit, caranya dengan posisi kuda-kuda kiri. Kemudian tendang kaki kanan ke depan dengan menggunakan punggung kaki. Letakkan kepalan tangan di dada untuk menjaga keseimbangan.
- ❖ Tendangan T, caranya dengan menendang dengan kaki kanan ke depan dengan badan sedikit ke belakang. Letakkan kepalan tangan di dada untuk menjaga keseimbangan.
- ❖ Tendangan jejag, caranya dengan berdiri menggunakan satu kaki sebagai tumpuan. Kemudian angkat lutut setinggi mungkin dan luruskan kaki untuk menendang.
- ❖ Tendangan Belakang, caranya dengan menendang satu kaki ke belakang mengenai lawan.

7) Teknik Tangkisan

Sikap menangkis bertujuan untuk menahan atau menghindari serangan lawan. Terdapat beberapa sikap menangkis dalam pencak silat, misalnya seperti tangkisan atas, tangkisan belah tengah dan tangkisan luar.

8) Teknik Kunci

Pesilat juga mengajarkan teknik mengunci pergerakan lawan. Caranya dengan menahan bagian leher, pergelangan tangan dan dagu lawan lumpuh atau tidak bisa bergerak.

9) Teknik Guntingan

Guntingan adalah teknik menjepit gerakan menggunting bagian tubuh lawan untuk melumpuhkan lawan. Caranya dengan menjepit bagian tubuh lawan

10) Teknik Sikap Berbaring

- ❖ Sikap miring, teknik ini dilakukan dalam posisi tubuh miring dan pandangan lurus sambil menekuk tungkai kaki hingga mendekati dada. Tempatkan salah satu siku tangan di permukaan lantai dan tangan lainnya menopang paha
- ❖ Sikap terlentang, teknik ini dilakukan dalam posisi terlentang sambil menekuk satu tungkai kaki dan kaki lainnya diluruskan. Tempatkan

salah satu tangan di tanah engan menekuk siku, dengan tangan lainnya di atas dada.

- ❖ Sikap terlungkup, teknik ini dilakukan sambil telungkup dengan pandangan lurus. Kedua kaki berada dalam posisi lurus dan kedua tangan menyentuh lantai dengan posisi siku enekuk.

B. Membentuk karakter yang unggul melalui keikutsertaan mengikuti lomba pencak silat di SMK Bakti Utama Pati.

Banyak siswa yang beranggapan bahwa mengikuti kegiatan lomba pencak silat hanya diikuti oleh siswa yang mempunyai tubuh besar, kuat, pintar secara akademik dan mempunyai banyak jurus atau teknik, sehingga mereka merasa keikutsertaannya dalam lomba pencak silat tidak memungkinkan, akan tetapi bukan berarti hal tersebut tidak dapat dipelajari. Beberapa faktor yang dirasa menghambat siswa-siswi dalam berprestasi dalam bidang olah raga ini adalah ;

1. Merasa diri tidak mampu untuk melawan lawan
2. Takut kalah dalam pertandingan
3. Malas dalam berlatih teknik pencak silat
4. Menutup diri dalam mengembangkan prestasi

Dari beberapa faktor penghambat pengembangan diri siswa SMK Bakti Utama Pati di atas maka, perlunya pembentukan karakter siswa supaya berminat dan mempunyai rasa ingin mengikuti lomba pencaksilat. Menghilangkan persepsi buruk tentang kegiatan pencak silat bahwa keikutsertaan lomba pencak silat tersebut mempunyai banyak manfaat dan hilangkan tentang persepsi bahwa atlet itu harus mempunyai tubuh besar, kuat dan mempunyai banyak teknik atau jurus. Semua itu dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- 1) Mulailah mencoba menanamkan percaya diri
- 2) Jangan takut mencoba mengikuti perlombaan pencak silat
- 3) Selalu berlatih
- 4) Jangan mudah putus asa
- 5) Yakinkan diri bila anda mampu

6) Religius

yakni ketaatan dan kepatuhan dalam memahami dan melaksanakan ajaran agama (aliran kepercayaan) yang dianut, termasuk dalam hal ini adalah sikap toleran terhadap pelaksanaan ibadah agama (aliran kepercayaan) lain, serta rukun dan berdampingan

7) Jujur

yakni sikap dan perilaku yang mencerminkan kesatuan antara perkataan, perbuatan, dan pengetahuan (mengetahui apa yang benar, melakukan yang benar, dan mengatakan

yang benar) sehingga menjadikan orang yang bersangkutan sebagai pribadi yang dapat dipercaya.

8) Toleransi

yakni sikap dan perilaku yang mencerminkan penghargaan terhadap perbedaan agama, adat, etnis, ras, bahasa, pendapat, dan hal-hal lain yang berbeda dengan dirinya secara sadar dan terbuka, serta dapat hidup tenang di tengah perbedaan tersebut.

9) Disiplin

yakni kebiasaan dan tindakan yang konsisten terhadap segala bentuk peraturan dan tata tertib yang berlaku

10) Kerja keras

yakni perilaku yang menunjukkan upaya secara sungguh-sungguh (berjuang hingga titik darah penghabisan) dalam menyelesaikan berbagai tugas, permasalahan, pekerjaan, dan lain-lain dengan sebaik-baiknya

11) Kreatif

yakni sikap dan perilaku yang mencerminkan inovasi dalam berbagai segi dalam memecahkan masalah, sehingga selalu menemukan cara-cara baru, bahkan hasil-hasil baru yang lebih baik dari sebelumnya

12) Mandiri

yakni sikap dan perilaku yang tidak tergantung pada orang lain dalam menyelesaikan berbagai tugas maupun persoalan. Namun hal ini bukan berarti tidak boleh bekerjasama secara kolaboratif, melainkan tidak boleh melemparkan tugas dan tanggung jawab kepada orang lain

13) Demokrasi

yakni sikap dan cara berfikir yang mencerminkan persamaan hak dan kewajiban secara adil dan merata antara dirinya dan orang lain

14) Rasa ingin tahu

yakni cara berfikir, sikap dan perilaku yang mencerminkan penasaran dan keingintahuan terhadap segala hal yang dilihat, didengar, dan dipelajari secara lebih mendalam.

15) Cinta tanah air

yakni sikap dan tindakan yang menempatkan kepentingan bangsa dan negara di atas kepentingan pribadi atau individu dan golongan

16) Semangat kebangsaan

yakni sikap dan perilaku yang mencerminkan rasa bangga, setia, peduli dan penghargaan yang tinggi terhadap bahasa, budaya, ekonomi, politik dan lain sebagainya, sehingga tidak mudah menerima tawaran bangsa lain yang dapat merugikan bangsa sendiri.

17) Menghargai prestasi

yakni sikap terbuka terhadap prestasi orang lain dan mengakui kekurangan diri sendiri tanpa mengurangi semangat berprestasi yang lebih tinggi

18) Komunikatif

senang bersahabat atau proaktif, yakni sikap dan tindakan terbuka terhadap orang lain melalui komunikasi yang santun sehingga tercipta kerja sama secara kolaboratif dengan baik.

19) Cinta damai

yakni sikap dan perilaku yang mencerminkan suasana damai, aman, tenang, dan nyaman atas kehadiran dirinya dalam komunitas atau masyarakat tertentu

20) Gemar membaca

yakni kebiasaan dengan tanpa paksaan untuk menyediakan waktu secara khusus guna membaca berbagai informasi, baik buku, jurnal, majalah, koran dan sebagainya, sehingga menimbulkan kebijakan terhadap dirinya.

21) Peduli lingkungan

yakni sikap dan tindakan yang selalu berupaya menjaga dan melestarikan lingkungan sekitar

22) Peduli sosial

yakni sikap dan perbuatan yang mencerminkan kepedulian terhadap orang lain maupun masyarakat yang membutuhkannya

23) Tanggung jawab

yakni sikap dan perilaku seorang dalam melaksanakan tugas dan kewajibannya, baik yang berkaitan

C. Prestasi Pencak Silat SMK Bakti Utama Pati

Dalam beberapa tahun ini Pencak Silat SMK Bakti Utama Pati telah mencetak beberapa siswa unggul yang pernah mengikuti lomba pencak silat diantaranya adalah sebagai berikut :

No.	Kegiatan	Nama Siswa	Kelas	Tanggal Pelaksanaan	Prestasi
1.	Kompetisi Olahraga Siswa Nasional (KOSN) jenjang SMK tahun 2019	Inge Febri Yuwana	X TKKR	25 November 2019	Juara 3
2.	Kompetisi Olahraga Siswa Nasional	Inge Febri Yuwana	XI TKKR	31 Oktober 2020 secara daring	Harapan 1

	(KOSN) jenjang SMK tahun 2020				
3.	Turnamen Blora Championship 2 Tingkat nasional 2022	Al Musyarofah	X Asisten Keperawatan	26 Juni 2022	Juara 3
4.	Kejuaraan Pencak silat Pati Open 2022	Al Musyarofah	XI Asisten Keperawatan	28 Desember 2022	Juara 1
5.	Kejuaraan Nasional Pencak Silat Grobogan Open 1 2023	Al Musyarofah	XI Asisten Keperawatan	29 Januari 2023	Juara 3

Tabel 3.1 Prestasi siswa lomba pencak silat

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penulisan best practice ini merupakan kegiatan lomba pencak silat yang mempunyai manfaat untuk siswa dan sekolah. Memberikan motivasi untuk siswa selalu mengembangkan potensi diri terus berkarya dengan cara membentuk siswa mempunyai 18 karakter. Adapun kesimpulan dari laporan ini adalah sebagai berikut :

1. Sekolah memberikan fasilitas kepada siswa yang mengikuti perlombaan pencak silat.
2. Dalam mengikuti perlombaan pencak silat, siswa sudah menguasai teknik dasar sebagai acuan untuk menghadapi lawan.
3. Siswa mengikuti perlombaan pencak silat sudah mempunyai 18 karakter, sehingga menang atau kalah dalam pertandingan sudah biasa akan tetapi terus berusaha dan optimis mengikuti perlombaan.
4. Seluruh warga sekolah memberikan dukungan kepada siswa sehingga siswa menjadi lebih percaya diri.
5. Ada pengaruh yang signifikan antara pencak silat terhadap pendidikan karakter siswa di SMK Bakti Utama Pati.
6. Prestasi yang diraih siswa membuat bangga dan sebagai motivasi siswa yang lain untuk mengikuti pertandingan.

B. Saran

Saran dalam pembuatan laporan best practice ini adalah :

1. Selalu membimbing dalam pengembangan potensi yang dimiliki siswa.
2. Terus berlatih teknik dasar pencak silat agar bisa menghadapi lawan
3. Meningkatkan rasa percaya diri dan optimis kepada siswa pada saat pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

Mulyana, Pendidikan Pencak Silat: Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014.

Notoseoitno, Khasanah Pencak Silat. Jakarta: CV Sagung Seto, 1994.

<http://smkbaktiutamapati.sch.id/2023/01/juara-3-kompemis...obogan-open-2023/>

Kriswanto Erwin Setyo. 2015. *Pencak silat*. Yogyakarta: Pustakabarupress.

.

LAMPIRAN FOTO KEGIATAN







SMK BAKTI UTAMA PATI

Selamat Kepada



AL MUSAROHFAH
XI ASISTEN KEPERAWATAN

Atas peraih juara 1 dalam
kejuaraan
Pencak silat Pati Open 2022



@smk.bup



Bakti utama pati

