

Upaya Peningkatkan Hasil Belajar Tendangan Depan pencak Silat Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa Kelas VII D Smp Negeri 15 Semarang

Tahun Pelajaran 2023 - 2024

Efforts to Improve Learning Outcomes of Pencak Silat Front Kicks Using Learning Aids for Class VII D Students of Smp Negeri 15 Semarang for the 2023 - 2024 Academic

Deni Makhmud¹, Adi Prasetyo², .

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Semarang, Sekaran, Kec. Gn. Pati, Kota Semarang, Jawa Tengah, 50229, Indonesia

²Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Semarang, Sekaran, Kec. Gn. Pati, Kota Semarang, Jawa Tengah, 50229, Indonesia

Abstrak

Deni Makhmud, 2024. Upaya Upaya Peningkatkan Hasil Belajar Tendangan Depan pencak Silat Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa Kelas VII D SMP Negeri 15 Semarang Tahun Pelajaran 2023 - 2024. Permasalahan penelitian ini adalah gerak dasar kaki saat sikap awal, gerakan saat menendang dan gerakan akhir kurang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses peningkatan hasil belajar tendangan depan pencak silat melalui alat bantu pembelajaran pada siswa kelas VII D SMP Negeri 15 Semarang. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII D SMP Negeri 15 Semarang dengan jumlah total 34 siswa. Instrumen yang digunakan yaitu tes unjuk kerja tendangan depan pencak silat. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dan kuantitatif.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil tendangan depan melalui alat bantu pembelajaran kursi pada siswa kelas VII D SMP Negeri 15 Semarang ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa pada kegiatan pratindakan sebesar 78 dengan persentase ketuntasan sebesar 38%. Kondisi tersebut mengalami peningkatan nilai rata-rata siswa pada siklus I yaitu sebesar 85 dan persentase ketuntasan sebesar 68%. Namun, peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata tendangan depan siswa kembali mengalami peningkatan sebesar 95 dengan persentase ketuntasan sebesar 97%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses pembelajaran tendangan depan pencak silat menggunakan alat bantu pembelajaran kursi berlangsung dinamis dan menyenangkan. Peserta didik aktif melaksanakan tugas dan mengamati gerakan teknik tendangan depan dan saling diskusi dengan teman. Seluruh aspek penilaian dikuasai peserta didik. Kemampuan tendangan depan peserta didik meningkat dengan ditandai dengan seluruh peserta didik tuntas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 85.

Kata Kunci: Tendangan depan pencak silat, alat bantu kursi.

Abstract

Based on the results of the study, it can be concluded that the increase in front kick results through chair learning aids in grade VII D students of SMP Negeri 15 Semarang is characterized by an increase in the average score of students. The average score of students in the pre-action activity was 78 with a completion percentage of 38%. This condition has increased the average score of students in the first cycle, which is 85 and the percentage of completeness is 68%. However, the increase still did not reach the previously set target. Then after continuing to cycle II, the average score of students' front kicks again increased by 95 with a completeness percentage of 97%. This shows that the previously set target has been achieved so that the research is stopped in cycle II. The learning process of pencak silat front kicks using chair learning aids is dynamic and fun. Learners actively carry out ..

Keywords: Pencak silat front kick, chair aids

PENDAHULUAN

Pembelajaran adalah suatu proses yang dirancang secara sistematis untuk menyediakan sumber belajar kepada peserta didik dalam suatu lingkungan belajar. PJOK sebagai pelajaran yang mempunyai peran dalam peningkatan ranah pengetahuan, sikap dan kemampuan motorik. Menurut (Pulu,2020) Materi pelajaran dalam PJOK harus berperan serta pengembangan fungsi-fungsi otot, syaraf, organ-organ tubuh kejiwaan dan kepribadian siswa. Selain itu, sebagai pendidik juga harus memiliki rencana pembelajaran yang didalamnya berisi bekal pengetahuan dan keterampilan tentang strategi dan struktur mengajar untuk peningkatan belajar anak, (Natun, 2022). Pada pembelajaran PJOK terdapat materi pencak silat yang diajarkan kepada asiswa mulai dari tingkat sekolah dasar (SD), hingga (SMA). Kompetisi yang diadakan juga dari tingkat regional hingga internasional, (Amroin, 2021).

Pencak silat adalah seni beladiri asli nusantara yang dipengaruhi oleh nilai-nilai spiritual dan budaya bangsa guru memiliki peranan penting untuk mentransfer kepada generasi penerus bangsa guna membangun kepribadian dan moral yang baik (Subagyo,2012). Menurut Kurniati (2014:2) menyatakan bahwa pencak silat didefinisikan sebagai pembelajaran diri untuk menghindarkan diri dari segala malapetaka. Dilanjutkan penjelasan Hariyadi (2003:5) yang menyatakan bahwa pencak silat olahraga merupakan aktivitas pencak silat sebagai cabang olahraga yang dipertandingkan, dengan sasaran meraih prestasi setinggi-tingginya. Pencak silat merupakan olahraga prestasi yang digemari masyarakat dunia umumnya dan masyarakat Indonesia khususnya.

Pencak silat merupakan budaya bangsa Indonesia, hal ini dikarenakan tumbuhnya kesadaran masyarakat dalam melestarikan budaya bangsa Indonesia. Menurut Lubis dan Wardoyo (2014:17) menyatakan bahwa gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi, dan terkendali. Sedangkan Rahayuni (2014:10) menyatakan bahwa teknik dasar yang wajib dikuasai terbagi dalam empat kategori besar, yaitu pasang, langkah, serangan, dan belaan. Pada Teknik serangan belum tuntas satu yang mendasar ketika digunakan untuk melakukan Teknik pencak silat adalah tendangan depan. Tendangan depan memiliki ciri khas dengan tendangan yang mengarah ke

depan secara lurus. Menurut (Suryadin, 2021) Tendangan adalah salah satu teknik yang sering di gunakan dalam pertandingan pencak silat. Tendangan sangat efektif untuk menyerang maupun mematahkan serangan lawan. Tendangan juga memiliki nilai yang lebih tinggi dibandingkan dengan serangan tangan serta memiliki jangkauan yang lebih jauh. Tendangan juga sangat mudah dilakukan dan dikombinasikan dengan jenis serangan-serangan lainnya.

Berdasarkan Prasiklus yang dilakukan diperoleh hasil yang masih rendah hanya 13 dari 34 siswa yang melakukan Gerakan tendangan depan (38%) benar dan 21 (62%) belum tuntas, rata rata kelas masih dibawah KKM dengan nilai 85. Sehingga dalam memperbaiki keterampilan gerak tersebut diperlukannya sebuah Latihan yang tepat.

Latihan perlu direncanakan karena memiliki tujuan seperti yang dikemukakan oleh Lubis (2014) yaitu (1) merangsang adaptasi fisiologis yang maksimal pada waktu yang ditentukan selama masa kompetisi utama, (2) mempersiapkan atlet pada level kesiapan yang kompleks dalam membangun keterampilan, kemampuan biomotor, ciri-ciri psikologis, dan mengatur tingkat kelelahan. Lubis (2014), prinsip latihan yaitu (1) multilateral adalah pengembangan fisik secara keseluruhan, (2) spesialisasi adalah latihan yang langsung dilakukan untuk menghasilkan adaptasi fisiologis yang diarahkan untuk pola gerak aktifitas, (3) individualisasi, (4) beban berlebih (5) memperhitungkan perbedaan gender (6) variasi latihan (7) pengembangan model Latihan Menurut Sudjana (2014: 86) “Metode latihan pada umumnya digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau kemampuan dari apa yang telah dipelajari”.

Hal ini sesuai dengan pernyataan Kristiyanto (2010: 37) bahwa dengan mengulang-ulang respon tertentu yang sesuai sampai beberapa kali, maka akan terjadi penguatan hubungan stimulus-respon. Kegiatan berlatih (*exercise*) yang berulang akan meningkatkan probabilitas penguasaan hasil belajar. Latihan yang diterapkan disekolah masih terlihat masih kurang ideal, karena factor sarana prasarana dan Latihan yang digunakan masih monoton, sehingga hasil belajar keterampilan gerak yang dihasilkan juga kurang maksimal. Hasil belajar yang dimaksud adalah psikomotor dari hasil gerak keterampilan yang dilakukan. Berdasarkan hasil observasi mata pelajaran PJOK siswa

kelas VII D SMP Negeri 15 Semarang, Masih banyak ditemukan siswa yang belum tuntas saat melakukan Gerakan tendangan depan.

Untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan tendangan depan siswa pada mata pelajaran pencak silat harus dimodifikasi variasi gerakannya. Menurut Kristiyanto (2010:17) menyatakan bahwa PTK dalam pendidikan jasmani dan kepelatihan olahraga adalah suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif dan dilakukan untuk meningkatkan kemampuan rasional dari tindakan-tindakan guru/calon guru pendidikan jasmani maupun pelatih/calon pelatih olahraga dalam melaksanakan tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukannya, serta memperbaiki kondisi praktek-praktek pembelajaran pendidikan jasmani/kepelatihan olahraga tersebut dilakukan, dimulai dari adanya perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi untuk setiap siklusnya.

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan tersebut maka peneliti untuk mengemukakan alternatif pemecahan masalah guna meningkatkan hasil belajar, dengan penelitian berjudul “Upaya Upaya Peningkatkan Hasil Belajar Tendangan Depan pencak Silat Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa Kelas VII D SMP Negeri 15 Semarang Tahun Pelajaran 2023 - 2024”

METODE

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMP N 16 Semarang dan rencana waktu pelaksanaannya pada semester II yaitu pada bulan April. Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII D SMP N 16 Semarang, berjumlah 34 siswa, yang terdiri dari 21 siswa laki-laki, dan 13 siswa perempuan. Beberapa jenis instrument yang sering digunakan dalam penelitian, yaitu tes, angket atau kuesioner, interview, observasi, skala bertingkat dan dokumentasi. Instrument dalam penelitian ini adalah tes unjuk kerja menggunakan lembar observasi. Adapun teknik pengumpulan data penelitian ini diantaranya melalui tes praktik, observasi lapangan. Data penelitian dikumpulkan dan disusun melalui teknik pengumpulan data meliputi : sumber data, jenis data, teknik pengumpulan data dan instrument yang digunakan. Analisis data dilakukan dengan cara merefleksi hasil observasi dan evaluasi terhadap proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru dan siswa di lapangan dan diolah menjadi kalimat yang bermakna dan dianalisis. Data yang diperoleh pada penelitian ini dianalisis dengan menggunakan deskriptif komparatif yaitu dengan membandingkan data kuantitatif dari kondisi awal, siklus I, dan Siklus II. Indikator keberhasilan tindakan meliputi perubahan siswa dalam kegiatan pembelajaran. Siswa terlihat lebih aktif dan senang dalam mengikuti pembelajaran

serta ditandai dengan peningkatan siswa pada pembelajaran Tendangan depan pencak silat. Indikator yang dilakukan dalam pembelajaran tendangan depan pencak silat meliputi, melakukan sikap awal, gerakan awalan, gerakan saat menendang, gerakan akhir. Minimal 80% dari jumlah siswa mencapai hasil belajar tuntas dengan KKM 85. Adapun tahapan-tahapan tersebut adalah sebagai berikut : 1) Proses Tindakan Siklus I, a) Perencanaan (Planning), b)Pelaksanaan / Tindakan (Acting), c) Observasi (Observation),d) Refleksi (Reflecting), 2) Proses Tindakan Siklus II

Persamaan dan rumus

Skor penilaian tendangan depan pencak silat yang terdiri dari 16 aspek pada instrument penilaian dihitung nilai dan prosentase dengan rumus

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

$$\text{Prosentase Ketuntasan Belajar} = \frac{\text{Jumlah siswa yang tuntas}}{\text{Jumlah seluruh siswa}} \times 100\%$$

HASIL

Sebelum melakukan tindakan, peneliti malakukan studi pendahuluan melalui observasi dan tes keterampilan tendangan depan pencak silat siswa kelas VII D dengan maksud untuk mengetahui kondisi awal dan memperoleh gambaran serta mengidentifikasi permasalahan berkenaan dengan keterampilan tendangan depan pencak silat yang telah diberikan. Selanjutnya, guru membuat tes hasil belajar. Sebelum pelaksanaan tindakan dilakukan di kelas, guru dan observasi mendiskusikan lembar observasi. Berdasarkan data tersebut maka peneliti merefleksikan keterampilan tendangan depan tersebut agar mampu diperbaiki pada siklus I dengan harapan semua siswa mampu meningkatkan hasil belajarnya. Studi pendahuluan dalam penelitian ini berdasarkan pengamatan saat pembelajaran Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Olahraga pada peserta didik kelas VII D SMP Negeri 15 Semarang.

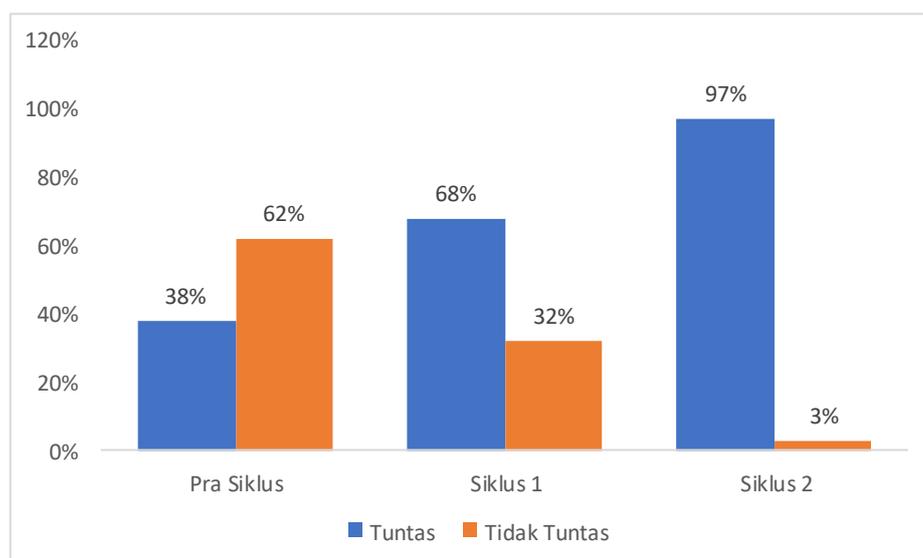
Hasil pra siklus terlihat bahwa nilai yang diperoleh data sebagai berikut: peserta didik yang mencapai ketuntasan sebanyak 13 peserta didik atau 38% dan 21 peserta didik belum mencapai ketuntasan atau 62% dari jumlah peserta secara keseluruhan sebanyak 34 siswa.

Hasil penelitian yang dilakukan penelitian pada peserta didik kelas VII D SMP Negeri 15 Semarang pada mata pelajaran PJOK khususnya pada materi pencak silat, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Nilai Keterampilan Pra Siklus, Siklus 1 dan Siklus 2

KKM : 85					
No	Kategori	Rentang Nilai	Jumlah Siswa Pra Siklus	Jumlah Siswa Siklus 1	Jumlah Siswa Siklus 2
1	Sangat Baik	90-100	0	4	32
2	Baik	80-89	16	25	2
3	Cukup	70-79	11	4	0
4	Kurang	60-69	4	1	0
5	Sangat Kurang	<60	3	0	0
Jumlah			34	34	34

Gambar 1. Perbandingan Hasil Nilai Keterampilan Lompat Jauh pada Kegiatan Prasiklus, Siklus 1 dan Siklus 2



PEMBAHASAN

Hasil penelitian hasil keterampilan tendangan depan siswa kelas VII D SMP Negeri 15 Semarang dari prasiklus, siklus 1, dan siklus 2 disajikan pada tabel di bawah ini. Pada siklus 1 dilakukan pembelajaran dengan melaksanakan tendangan depan dengan menggunakan media pembelajaran alat bantu kursi. Media bantu kursi ini menekankan pada masalah teknik Gerakan awal, Gerakan awalan, Gerakan Pelaksanaan, dan Gerakan Akhir. Pada siklus 1 ini guru peneliti sudah melaksanakan pembelajaran sesuai dengan modul ajar, akan tetapi ada beberapa siswa masih bingung dalam melakukan gerakan tendangan depan menggunakan alat bantu kursi. Hasil diskusi dan tanya jawab diperoleh kesimpulan bahwa siswa masih perlu berlatih melakukan tendangan depan menggunakan media bantu kursi sesering mungkin. Pada pelaksanaan tindakan ternyata siswa belum terbiasa mengambil kesimpulan dari kegiatan yang

dilakukan, pada saat pembelajaran tendangan depan pencak silat melalui media bantu kursi dan berdiskusi juga masih didominasi oleh satu atau dua orang siswa dan masih ada materi yang belum dikuasai oleh siswa.

Pada siklus 2 dilakukan pembelajaran tendangan depan dengan media pembelajar alat bantu kursi dan ditambah dengan step by step melakukan tendangan depan sesuai dengan refleksi pada siklus 1, proses pembelajaran berlangsung dinamis, dan menyenangkan guru dan siswa melaksanakan pembelajaran dengan gembira. Siswa aktif melakukan kegiatan pembelajaran dan saling bertukar pikiran dengan siswa lainnya. Pada pelaksanaan siklus 2, diketahui siswa sudah dapat melakukan kegiatan permainan sunda manda dan ditambah dengan step by step melakukan tendangan depan dengan gembira dan penuh semangat dengan peningkatan aktivitas yang efektif dengan ditandai adanya peningkatan hasil belajar siswa dengan ketuntasan mencapai 97%. Dari jumlah siswa kelas VII D SMP Negeri 15 Semarang sebanyak 33 sudah mendapatkan nilai hasil belajar di atas batas nilai KKM yaitu 85.

Setelah dilakukan penelitian tindakan selama 2 siklus dan setiap siklus dilakukan tes untuk memperoleh hasil belajar tendangan depan, maka diperoleh data sebagai berikut: Dari hasil refleksi diketahui bahwa pada siklus 1 siswa masih ragu- ragu dan belum memahami pola pembelajaran tendangan depan pencak silat dengan media alat bantu kursi. Pelaksanaan pembelajaran belum maksimal masih ada siswa yang tidak memperhatikan pembelajaran dan ada beberapa materi yang belum dikuasai oleh beberapa siswa. Walaupun guru sudah melakukan perannya sesuai dengan perencanaan dan model pembelajaran sudah tepat, secara keseluruhan tujuan pembelajaran belum tercapai sesuai rencana, jadi masih perlu adanya sebuah tindakan untuk meningkatkan hasil belajar tendangan depan khususnya pada aspek psikomotorik atau keterampilan dengan memberikan sentuhan model pembelajaran melalui bermain pada tendangan depan pencak silat.

Upaya peningkatan hasil belajar tendangan depan pencak silat berhasil dengan baik jika dilihat dari peningkatan pada tiap siklus yang rata-rata mencapai ketuntasan pada setiap tindakan siklus peningkatan hasil belajar yang paling besar pada siklus ke 2 karena 33 siswa (97%) mencapai batas minimum KKM, hal ini terjadi karena siswa sudah mulai memahami konsep pembelajaran tendangan depan dengan alat bantu menggunakan kursi siswa merasa senang dalam mengikuti pembelajaran sehingga hasil yang diperoleh siswa meningkat dan proses pembelajaran sudah berjalan sesuai dengan rencana dan mendapat hasil sesuai dengan yang diharapkan.

Peningkatan efektifitas pembelajaran tendangan depan pembelajaran pencak silat dengan media pembelajaran kursi terjadi karena dalam perbaikan pembelajaran secara konsekuen penulis melaksanakan aktifitas-aktifitas perbaikan pembelajaran dalam proses belajar mengajar antara lain sebagai berikut: 1) Menjelaskan materi pembelajaran dengan pelan dan menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh siswa. 2) Menggunakan metode pembelajaran drill menggunakan alat bantu kursi karena anak usia SMP kelas VII senang dengan bermain yaitu dengan menggunakan alat bantu dalam melakukan tendangan depan. 3) Pemanfaatan media yang tepat dan menarik. 4) Pelaksanaan pemberian bimbingan yang sesuai. 5) Pemberian tugas dan Latihan

KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian tindakan kelas dengan dua siklus dan dilakukan analisis dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil tendangan depan melalui alat bantu kursi ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa.. Proses pembelajaran tendangan depan menggunakan alat bantu kursi berlangsung dinamis dan menyenangkan. Peserta didik aktif melaksanakan tugas dan mengamati gerakan teknik tendangan depan dan saling diskusi dengan teman. Seluruh aspek penilaian dikuasai peserta didik. Kemampuan tendangan depan peserta didik meningkat dengan ditandai dengan seluruh peserta didik tuntas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal).

UCAPAN TERIMA KASIH (jika ada)

Ucapan terima kasih peneliti sampaikan juga kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, diantaranya Kepala SMP Negeri 15 Semarang atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di sekolah. Wali Kelas VII D atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian di Kelas VII Hik.

REFERENSI

Pustaka Primer (Jurnal):

- Suryadin, T., Sahudi, U., & Kulyana, K. (2021). Pengaruh Latihan Tendangan Ke Atas Kursi Terhadap Keterampilan Tendangan Depan Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Smk Bina Insan Mandiri. *Journal RESPECS*, 3(2), 45-52.
<https://www.researchgate.net/publication/353927095>.
- Pulu, H. A. (2020). Meningkatkan Variasi Gerak Dasar dengan Metode Pembelajaran Demonstrasi Pada Permainan Bola Kasti Siswa Kelas V SDN Inpres Rainis. *Dinamika Pembelajaran*, 2(2). <http://ejournal.unima.ac.id/index.php/dilan/article/view/2086/1305>.
- Natun, S. (2022). Peningkatkan Hasil Belajar Penjaskes Materi Bola Voli Mini Melalui Metode Drill Variasi Gerak Siswa Kelas IV Semester I Tahun Pelajaran 2021-2022 di SD Negeri 3 Jatiprahu kecamatan Karang Kabupaten Trenggalek. *Jurnal Terapan Pendidikan Dasar dan Menengah*, 2(3), 451-456. <https://ojs.unublitar.ac.id/index.php/jtpdm/article/view/515>.
- 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. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(3).
[.https://www.researchgate.net/publication/365603688](https://www.researchgate.net/publication/365603688)
- Kristiyanto, A. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam Pendidikan Jasmani & Keplatihan Olahraga*. Surakarta: UNS Press.

Buku Teks:

- Arikunto, Suharsimi (2010:16), *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara
- Hariyadi, K.S. (2003). *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta: PT. Dian Karya.
- Subagyo. (2012). *Pencak Silat*. Surabaya: Unesa University Press

Sudjana, N. (2014). Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar. Bandung. CV Alfabeta

Lubis, Johansyah dan Wardoyo, Hendro. (2014). Pencak Silat Edisi Kedua. Jakarta: Raja Grafindo.
JMP Online Vol. 4 No. 3 Maret (2020) 99-113

Rahayuni, K. (2014). Pencak Silat. Malang: Universitas Negeri Malang.