

**UPAYA PENINGKATKAN HASIL BELAJAR TENDANGAN DEPAN  
DALAM PENCAK SILAT MENGGUNAKAN ALAT BANTU  
PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS VIII A SMP NEGERI 20  
SEMARANG TAHUN 2024**

**Dwi Endah Lestari<sup>1</sup>, Adiska Rani Ditya Candra<sup>2</sup>, Ali Waidi<sup>3</sup>**

Universitas Negeri Semarang

[Dwiendah931@gmail.com](mailto:Dwiendah931@gmail.com)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan tendangan depan siswa kelas VIII A SMP Negeri 20 Semarang dalam pembelajaran pencak silat melalui penggunaan media alat bantu kursi dan bola plastik. Penelitian dilakukan pada tahun ajaran 2023/2024 dengan menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK). Partisipan penelitian adalah 34 siswa. Data penelitian dikumpulkan melalui tes awal, observasi, dan tes akhir setelah penerapan media pembelajaran menggunakan alat bantu kursi dan bola plastik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan siswa setelah menggunakan media alat bantu kursi dan bola plastik. Pada kondisi awal atau pra-siklus, rata-rata keterampilan siswa kelas VIII A dibawah 60 %. Setelah penerapan siklus I, rata-rata keterampilan meningkat menjadi 85 %, dan meningkat lagi pada siklus II menjadi 94 %. Pelaksanaan pra siklus terampilan yang kurang dari jumlah seluruh siswa terdapat 20 siswa dan mengalami peningkatan yang baik menjadi 85 % siswa setelah pelaksanaan siklus I, dan meningkat menjadi sangat baik 94% siswa pada siklus II. Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media pembelajaran kursi dan bola plastik efektif dalam meningkatkan keterampilan tendangan depan siswa dalam pembelajaran pencak silat. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya penerapan media pembelajaran interaktif dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan siswa. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih inovatif untuk meningkatkan hasil pembelajaran dalam bidang olahraga.

**Kata kunci:** keterampilan, pencak silat, kursi dan bola plastik

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari Pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran stabilitas emosional, Tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan hidup bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan Kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan Pendidikan nasional. Pendidikan jasmani, olahraga dan Kesehatan termasuk salah satu upaya untuk mewujudkan manusia seutuhnya yang diselenggarakan disekolah baik dari jenjang Pendidikan dasar sampai menengah.

Dalam usaha meningkatkan mutu pembelajaran pendidikan jasmani, berbagai upaya telah dilakukan baik oleh pemerintah maupun tenaga pengajar itu sendiri. Upaya yang telah dilakukan oleh pemerintah dengan membuat kebijakan-kebijakan baru terkait dengan perubahan-perubahan kurikulum pengajaran yang disesuaikan dengan perkembangan zaman, peningkatan sarana dan prasarana, pelatihan-pelatihan, adanya sertifikasi guru dan lain sebagainya. Upaya peningkatan keprofesionalisme guru itu sendiri dengan mengikuti berbagai pelatihan-pelatihan, menulis karya ilmiah, dan seminar-seminar terkait pembelajaran Pendidikan jasmani.

Dalam pembelajaran cabang olahraga beladiri pencak silat diajarkan macam-macam teknik dasar pencak silat. Johansyah (2004: 7) menyatakan: Teknik yang perlu dikembangkan dalam pencak silat meliputi: (1) langkah dan pola langkah, (2) sikap pasang dan pengembangan, (3) teknik bela, (4) teknik serangan, (5) teknik jatuhan dan, (6) teknik kunci.

Ditinjau dari pelaksanaan pembelajaran pencak silat di SMP NEGERI 20 Semarang dilaksanakan secara konvensional. Guru menjelaskan teknik tendangan depan pencak silat, memberikan contoh tendangan depan dan selanjutnya memberi aba-aba siswa untuk melakukan tendangan depan yang dilakukan secara klasikal atau bersama-sama. Dari pembelajaran yang dilakukan secara konvensional ternyata sebagian besar siswa kurang senang, siswa merasa jenuh dan bosan, siswa justru bercanda (gojek/bahasa Jawa) dengan siswa lainnya. Kondisi yang demikian mengakibatkan tujuan pembelajaran tidak dapat tercapai, siswa kurang menguasai teknik tendangan depan sehingga dalam evaluasi/penilaian hasilnya tidak tuntas.

Alat bantu merupakan salah satu media dalam pembelajaran yang sangat berperan penting untuk mendukung pencapaian tujuan pembelajaran. Melalui alat bantu yang digunakan dalam pembelajaran materi pembelajaran lebih konkrit dan mudah dipahami siswa serta lebih menarik. Alat bantu yang dapat digunakan untuk membantu pembelajaran tendangan depan pencak silat antara lain: bola plastik yang di gantung dan kursi.

Berdasarkan permasalahan diatas maka penting adanya penelitian tindakan kelas tentang pembelajaran pencak silat. Siswa mempunyai peluang untuk mengeksplorasi gerak secara luas dan bebas sesuai dengan tingkat kemampuan yang dimiliki siswa serta bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan siswa. Sehingga peneliti tertarik untuk membuat PTK tentang “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Tendangan Depan Dalam Pencak Silat Menggunakan Alat Bantu pembelajaran Pada Siswa Kelas VIII A SMP N 20 Semarang”.

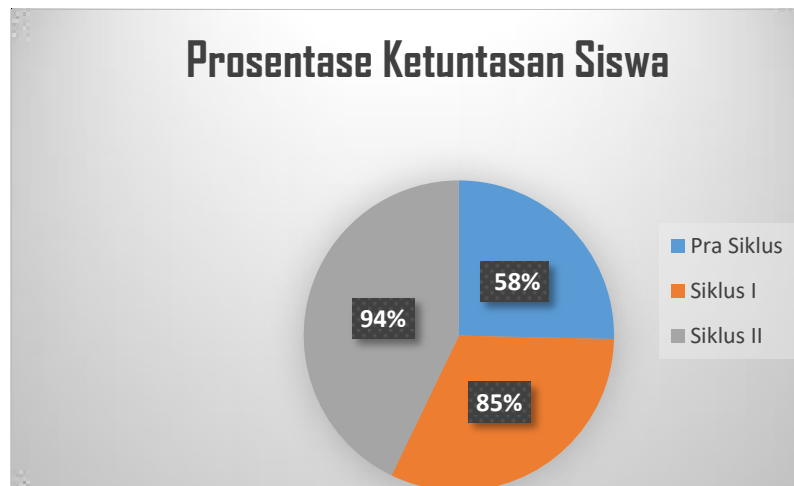
## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Penelitian Tindakan Kelas adalah proses investigasi terkendali untuk menemukan dan memecahkan masalah pembelajaran di kelas, proses pemecahan masalah itu dilakukan secara persiklus dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas proses dan hasil pembelajaran di kelas tertentu. Menurut Suharsimi Arikunto (2012) Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan suatu pencerminan terhadap kegiatan belajar berupa tindakan yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara Bersama. Tindakan tersebut diberikan oleh guru atau dengan arahan dari guru yang dilakukan oleh siswa.

Permasalahan yang terjadi pada siswa kelas VIII A SMP NEGERI 20 Semarang harus dicarikan solusi yang tepat. Pembelajaran tendangan depan yang dilakukan secara klasikal atau bersama-sama ternyata kurang menarik perhatian siswa. Pada umumnya siswa akan lebih senang melakukan tendangan depan apabila ada target atau sasaran yang harus dikenai, sehingga akan menjadi lebih semangat. Upaya meningkatkan perhatian dan memenuhi hasrat gerak siswa, maka dalam pembelajaran tendangan depan pencak silat pada siswa kelas VIII A SMP NEGERI 20 Semarang tahun pelajaran 2023/2024 dibutuhkan alat bantu yang tepat. Srijono Brotosuryo, Sunardi dan M. Furqon H. (1994: 297) menyatakan: Dengan menggunakan alat bantu mengajar atau media, pengajaran dapat menjadi lebih konkrit dan menarik, sehingga mudah untuk dimengerti dan dipahami anak didik. Oleh karena itu guru membuat media pembelajaran menggunakan kursi dan bola plastik.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil pembelajaran pada siklus I menggunakan media alat bantu kursi merupakan hasil pengamatan dari peneliti. Hal ini dilakukan sebagai perbandingan disetiap siklusnya. Didalam siklus I hasil yang didapatkan adanya peningkatan dari pembelajaran pra siklus data siswa yang masuk dalam kategori kurang dalam penilaian keterampilan pra siklus yaitu sejumlah 58% (20 siswa), didalam pembelajaran siklus I ada peningkatan jumlah siswa yang keterampilannya masuk kategori baik sejumlah 29 siswa atau 85%. Didalam penelitian ini hasil pembelajaran didalam siklus II peningkatan keterampilan siswa mengenai tendangan depan menggunakan media pembelajaran kursi dan bola plastik merupakan hasil pengamatan dari peneliti. Peningkatan yang signifikan terjadi didalam pembelajaran siklus II ini, dari data pembelajaran siklus II dapat disimpulkan bahwa jumlah siswa yang masuk kategori baik terdapat 32 (94%) siswa, dari jumlah keseluruhan siswa kelas VIII A yang masuk kategori sangat baik terdapa 3 siswa, sedangkan yang masih kurang terdapat 2 siswa.



Gambar 1. Diagram lingkaran peningkatan keterampilan tendangan depan dalam pembelajaran pencak silat siswa kelas VIII A

Tabel 1. Prosentase ketentuan hasil keterampilan siswa kelas VIII A

| No | Keterangan  | Pra Siklus<br>Jumlah/Prosentase | Siklus I<br>Jumlah/Prosentase | Siklus II<br>Jumlah/Prosentase |
|----|-------------|---------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| 1  | Baik Sekali |                                 |                               | 3 siswa                        |
| 2  | Baik        |                                 | 29 siswa / 85%                | 32 siswa / 94%                 |
| 3  | Cukup       |                                 |                               |                                |
| 5  | Kurang      | 20 siswa / 58 %                 |                               | 2 siswa                        |

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang sudah dilakukan oleh peneliti, menunjukkan bahwa hasil penelitian peningkatan keterampilan tendangan depan pada pembelajaran pencak silat pada siswa kelas VIII A dari kegiatan awal sampai siklus II mengalami peningkatan yang berarti penelitian ini sesuai dengan yang peneliti harapkan, dengan rata rata hasil pada keterampilan kondisi awal atau pra siklus yaitu 58% kemudian ada peningkatan pada pembelajaran siklus I menjadi 85% dan ada peningkatan yang terjadi didalam siklus II menjadi 94%. Jumlah siswa yang masuk dalam kategori baik sekali selama akhir pembelajaran siklus II sebanyak 3 siswa, dan yang baik 29 siswa dan yang masuk dalam kategori kurang ada 2 siswa. Maka dapat disimpulkan bahwa upaya peningkatan keterampilan tendangan depan dalam pembelajaran pencak silat menggunakan media pembelajaran kursi dan bola plastik pada kelas VIII A Smp Negeri 20 Semarang tahun 2023/2024 berhasil.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. *Ilmu Pendidikan*, 36, 1991
- Arikunto Suharsimi. 2012. *Penelitian Tindakan Kelas*.  
<http://www.google.co.id/search?q=tendangan+depan+pencak+silat&hl>
- Johansyah Lubis. 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Srijono Brotosuryo, Sunardi dan M. Furqon H. 1994. *Perencanaan Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.

Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis Bagian Proyek Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D II.

Suedi Ahmad (2009) <http://suediguru.blogspot.com/2009/06/media-pembelajaran - alat - peraga – dan -alat.html>