

PENINGKATAN HASIL BELAJAR TENDANGAN DEPAN DALAM PENCAK SILAT MELALUI PENGGUNAAN ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS VIII H SMP NEGERI 3 SEMARANG

Muhammad Firdaus Alfin Faza^{1*}, Soeparno², Martin Sudarmono³

¹Universitas Negeri Semarang, Semarang

²SMP Negeri 3 Semarang, Semarang

*Email korespondensi: alpinpaza378@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar tendangan depan pencak silat dengan alat bantu pembelajaran. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas dengan subyek penelitian siswa kelas VIII H SMP Negeri 3 Semarang sebanyak 32 siswa. Penelitian ini dilaksanakan 2 siklus, dimana setiap siklus terdiri dari 4 tahap yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Dari hasil analisis yang diperoleh terdapat peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. Berdasarkan hasil diskripsi pra siklus atau kondisi awal, hasil belajar siswa kelas VIII H SMP Negeri 3 Semarang sebelum diberikan tindakan siswa yang tuntas 28% atau 9 siswa dari 32 siswa, yang belum tuntas 72% atau 23 siswa dari 32 siswa. kemudian pada siklus 1 69% siswa yang tuntas atau 22 siswa dari 32 siswa, yang belum tuntas 31% atau 10 siswa dari 32 siswa. Pada siklus 2 siswa yang tuntas 88% atau 28 siswa dari 32 siswa, yang belum tuntas 13% atau 4 siswa dari 32 siswa. Dari penelitian tindakan kelas dan hasil observasi yang telah dilaksanakan maka dapat disimpulkan bahwa melalui penggunaan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar tendangan depan dalam pencak silat siswa kelas VIII H SMP Negeri 3 Semarang.

Kata kunci: pencak silat, tendangan depan, alat bantu pembelajaran

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan cabang olahraga beladiri bangsa Indonesia yang dikenal sejak jaman nenek moyang. Seiring dengan perkembangan dan kemajuan jaman, pencak silat sekarang ini salah satu materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang harus diajarkan kepada peserta didik, seperti di SMP Negeri 3 Semarang. Maksud dan tujuan pelajaran beladiri kepada peserta didik yaitu, agar peserta didik mengenal olahraga beladiri dan mampu membela dirinya apabila mendapat gangguan yang membahayakan dirinya.

Berdasarkan kurikulum Penjasorkes SMP kelas VIII semester II bahwa, salah satu teknik dasar pencak silat yang harus diajarkan yaitu teknik serangan. Menurut jenisnya serangan dalam pencak silat dibedakan menjadi dua yaitu, serangan tangan dan serangan tungkai dan kaki. Jenis serangan tangan diantaranya adalah pukulan depan, pukulan samping, pukulan lingkaran, tebasan, tebasan, sangga, kepret, tusukan, totokan, patukan, cengkaman, sikuan dan dobrakan. Jenis serangan tungkai dan kaki terdiri dari tendangan, sapuan, dengkulan dan guntingan. Sedangkan tendangan pencak silat diantaranya terdiri dari : tendangan depan, tendangan gajul, tendangan samping, tendangan sabit, tendangan belakang, tendangan berputar.

Tendangan depan merupakan salah satu materi yang diajarkan pada siswa kelas VIII semester II di SMP Negeri 3 Semarang. Dari hasil observasi pra penelitian yang dilakukan peneliti yang berkolaborasi dengan guru penjasorkes di SMP Negeri 3 Semarang kelas VIII H, dari pembelajaran tendangan depan pada siswa kelas VIII H masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik Tendangan Depan yang mengakibatkan hasil belajar siswa-siswi rendah serta tidak memenuhi standar nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Hal ini disebabkan karena siswa takut merasakan sakit saat melakukan Tendangan Depan karena belum mengetahui secara benar teknik Tendangan Depan. Kesulitan yang sering dialami siswa pada gerakan Tendangan Depan diantaranya, tidak dapat mengangkat lutut setinggi perut, lintasan tendangan diayun bukan tendangan/ di hentakkan, siswa tidak bisa mengawali dan mengakhiri tendangan dengan sempurna, badan tidak seimbang, selain itu ditinjau dari pelaksanaan pembelajaran pencak silat di SMP Negeri 3 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 tanpa menggunakan media sebagai alat bantu pembelajaran. Dari pembelajaran yang dilakukan secara konvensional ternyata sebagian besar siswa kurang senang, siswa merasa jenuh dan bosan.

Yang dimaksud dengan alat bantu pembelajaran adalah alat-alat yang digunakan oleh seorang pendidik dalam menyampaikan materi atau bahan pendidikan/pengajaran. Dalam prakteknya alat bantu ini lebih sering disebut sebagai peraga karena berfungsi untuk membantu dan memperagakan sesuatu di dalam proses pendidikan atau pengajaran. Dengan adanya alat bantu pembelajaran bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) serta menciptakan suasana pembelajaran yang menarik dan menyenangkan, siswa akan merasa lebih aman dan nyaman. Selain itu siswa juga akan merasa lebih fokus, bertambah semangat dan merasa tertantang dalam pembelajaran pencak silat apabila ada alat bantu yang memadai yang dapat digunakan. Berdasarkan beberapa permasalahan yang telah dikemukakan di atas, peneliti merasa tertarik melakukan penelitian Tindakan Kelas (PTK) pada siswa kelas VIII H SMP Negeri 3 Semarang dengan judul “Peningkatan Hasil Belajar Tendangan Depan Dalam Pencak Silat Melalui Penggunaan Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa Kelas VIII H SMP Negeri 3 Semarang.

Pencak silat pada dasarnya merupakan pembelaan diri dari insan Indonesia untuk menghindari siri sari segala malapetaka. Berkaitan dengan pencak silat menurut Mulyana (2013:86) bahwa pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela dan

mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggalnya) terhadap lingkungan hidup dan alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia yang dikutip Mulyana, (2013:85) “Pencak silat memiliki permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan membela diri, baik dengan atau tanpa senjata”. Berdasarkan pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, pencak silat merupakan hasil budaya manusia Indonesia yang mempunyai tujuan untuk membela dan mempertahankan diri dari segala marabahaya untuk mencapai keselarasan dan keselamatan hidup dan meningkatkan rasa taqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa.

Salah satu aspek dalam pencak silat adalah tendangan depan dimana tendangan depan merupakan cara untuk melakukan serangan menggunakan tungkai yang diarahkan lurus ke depan untuk mengenailawan. Johansyah lubis (2004:26) menyatakan “tendangan lurus (depan) adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap ke depan, dengan kenaanya pangkal jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasaran ulu hati”.

R. Kotot Slamet Hariyadi (2003:74) juga menjelaskan tentang Tendangan Lurus (depan) yaitu merupakan tendangan termudah dalam pelaksanaannya, meski demikian sangat efektif untuk melumpuhkan lawan, Dari sikap pasang angkat lutut setinggi sasaran kemudian julurkan tungkai bawah ke depan sampai benar-benar lurus sambil mengunci lutut anda (gerakan perlahan) daerah perkenaan dengan pangkal jari-jari kaki. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, prinsip dasar tendangan depan pencak silat yaitu, lutut kaki tendang diangkat di depan perut, kemudian ditendangkan ke depan dengan lintasan lurus dengan sasaran uluh hati, dagu, dan kemaluan dengan perkenaan pangkal jari kaki.

Sehingga untuk meningkatkan hasil belajar tendangan depan pencak silat di perlukan media pembelajaran sebagai alat bantu pembelajarannya. Manfaat media pembelajaran sebagai alat bantu pembelajaran menurut Hujair AH. Sanaky (2011: 5) berpendapat bahwa:

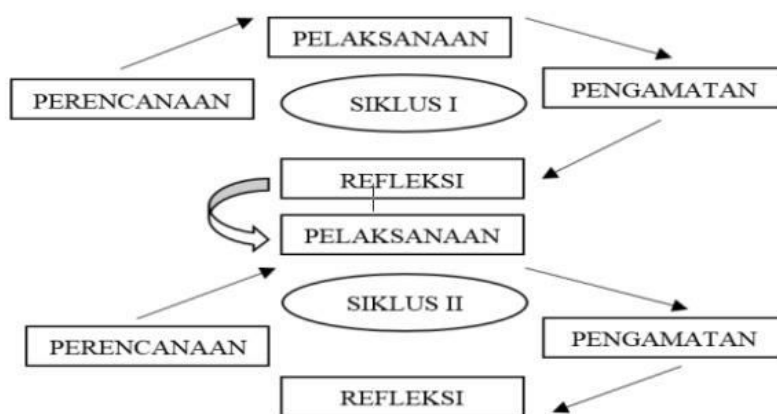
- a. Pengajaran lebih menarik perhatian pembelajaran sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar,
- b. Bahan pengajaran akan lebih jelas maknanya, sehingga dapat lebih dipahami pembelajar, serta memungkinkan pembelajar menguasai tujuan pengajaran dengan baik,
- c. Metode pembelajaran bervariasi, tidak semata-mata hanya komunikasi verbal melalui penuturan kata-kata lisan pengajar, pembelajaran tidak bosan, dan pengajar tidak kehabisan tenaga,
- d. Pembelajar lebih banyak melakukan kegiatan belajar, sebab tidak hanya mendengarkan penjelasan dari pengajar saja, tetapi juga aktivitas lain yang dilakukan seperti: mengamati, melakukan, mendemonstrasikan, dan lain-lain.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa penerapan alat bantu pembelajaran dapat membantu dalam menyampaikan pengertian – pengertian yang bersifat abstrak menjadi lebih konkrit dan lebih mudah dipahami siswa. Disamping itu, guru dapat membuat sendiri alat – alat sesuai dengan kebutuhan dan guna mencapai tujuan pembelajaran. Penerapan alat bantu pembelajaran mempermudah guru untuk menyampaikan ide yang kreatif untuk rancangan pembelajaran.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (classroom action research). Penelitian tindakan kelas adalah suatu kegiatan ilmiah yang dilakukan oleh peneliti atau guru untuk meningkatkan kualitas pembelajaran berdasarkan permasalahan yang ada di dalam kelas (Azizah, 2021). Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Semarang yang beralamat di Jalan

Mayjend D.I. Panjaitan No. 58, Semarang, Jawa Tengah. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII H SMP Negeri 3 Semarang yang berjumlah 32 orang. Penelitian ini dilaksanakan melalui 2 siklus yaitu siklus I dan siklus II. Setiap siklus terdiri dari empat tahapan, yaitu perencanaan (planning), pelaksanaan tindakan (action), observasi (observation), dan refleksi (reflection). Adapun rancangan dari penelitian ini dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Prosedur Penelitian Tindakan Kelas

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melakukan pelaksanaan tindakan maka peneliti dan guru melakukan pengambilan data awal penelitian. Ini dimaksudkan untuk mengetahui kondisi awal keadaan kelas pada saat pembelajaran tendangan depan pencak silat pada siswa kelas VIII H SMP Negeri 3 Semarang. Adapun Deskripsi data yang diambil adalah hasil belajar tendangan depan pencak silat pada siswa kelas VIII H SMP Negeri 3 Semarang.

Berdasarkan data awal penelitian didapatkan bahwa hasil belajar tendangan depan pencak silat siswa pada kelas VIII H SMP Negeri 3 Semarang, dengan kategori cukup dimana 9 siswa dari 32 siswa atau dengan prosentase 28%. Kemudian untuk kategori kurang yaitu dengan prosentase 72% atau 23 siswa dari 32 siswa. Sehingga dari data tersebut dapat dikatakan bahwa hasil belajar tendangan depan siswa tergolong rendah.

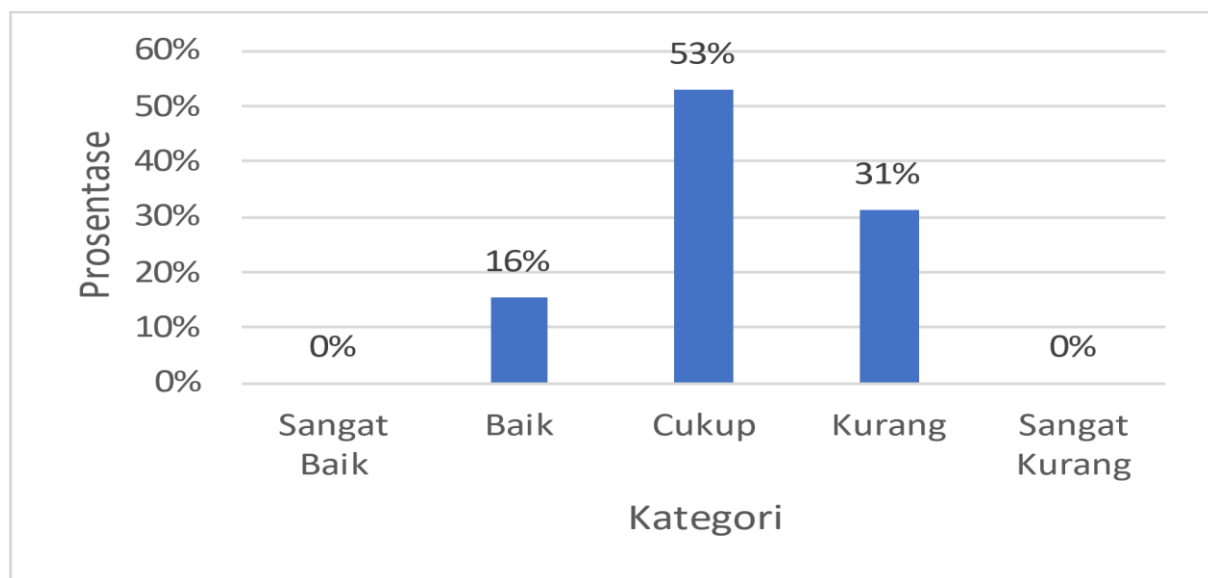
Melalui deskripsi data awal yang telah diperoleh tersebut masing masing aspek menunjukkan kriteria keberhasilan pembelajaran yang kurang. Maka disusun sebuah tindakan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran materi tendangan depan pencak silat pada siswa kelas kelas VIII H SMP Negeri 3 Semarang, melalui penggunaan alat bantu pembelajaran. Pelaksanaan tindakan dilakukan sebanyak 2 siklus, yang masing masing siklus terdiri atas 4 tahapan, yakni: (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan Tindakan, (3) Observasi dan interpretasi, (4) Analisis dan Refleksi.

Siklus I

Pelaksanaan tindakan pada siklus 1 adalah penguatan teknik gerakan tendangan depan pencak silat dengan menggunakan alat bantu pembelajaran bola gantung dan box susun. Dari hasil pengamatan dan pengambilan data diperoleh sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Belajar Tendangan Depan Siswa Pada Siklus 1

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
95 – 100	Sangat Baik	Tuntas	0	0%
85 – 94	Baik	Tuntas	5	16%
75 – 84	Cukup	Tuntas	17	53%
65 – 74	Kurang	Belum Tuntas	10	31%
< 65	Sangat Kurang	Belum Tuntas	0	0%
Jumlah			32	100%



Gambar 2. Diagram Hasil Belajar Tendangan Depan Siswa Pada Siklus 1

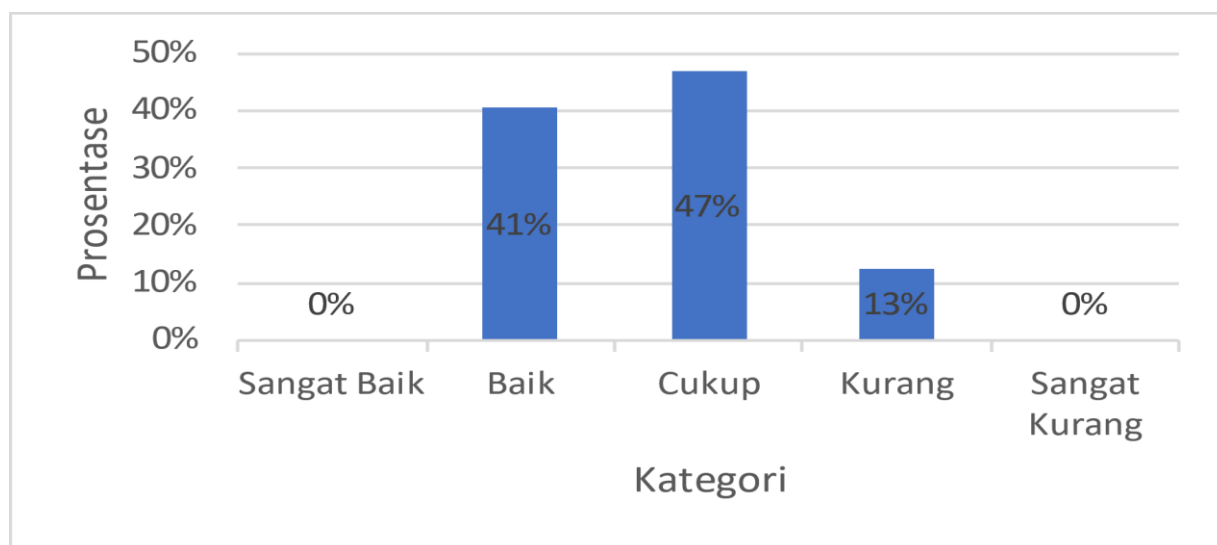
Berdasarkan data di atas, hasil belajar siswa kelas VIII H SMP Negeri 3 Semarang. setelah diberikan tindakan adalah: Sangat Baik dengan prosentase 0%, Baik dengan prosentase 16% atau 5 dari 32 siswa, Cukup dengan prosentase 53% atau 17 siswa dari 32 siswa, Kurang dengan prosentase 31% atau 10 siswa dari 32 siswa, Sangat Kurang dengan prosentase 0 %, dari data tersebut bisa di dapat ada Sejumlah 22 siswa telah mencapai kriteria Tuntas sedangkan 10 siswa Belum Tuntas. Sehingga untuk membuat hasil belajar tendangan depan siswa tuntas seluruhnya maka diperlukan perlakuan lebih lanjut dengan menggunakan alat bantu yang berbeda yang akan dilaksanakan pada siklus ke-2.

Siklus II

Pelaksanaan tindakan pada siklus 2 adalah penguatan teknik gerakan tendangan depan pencak silat dengan menggunakan alat bantu pembelajaran punching kotak. Dari hasil pengamatan dan pengambilan data diperoleh sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Belajar Tendangan Depan Siswa Pada Siklus 2

Rentang Nilai	Keterangan	Kriteria	Jumlah Anak	Prosentase
95 – 100	Sangat Baik	Tuntas	0	0%
85 – 94	Baik	Tuntas	13	41%
75 – 84	Cukup	Tuntas	15	47%
65 – 74	Kurang	Belum Tuntas	4	13%
< 65	Sangat Kurang	Belum Tuntas	0	0%
Jumlah			32	100%

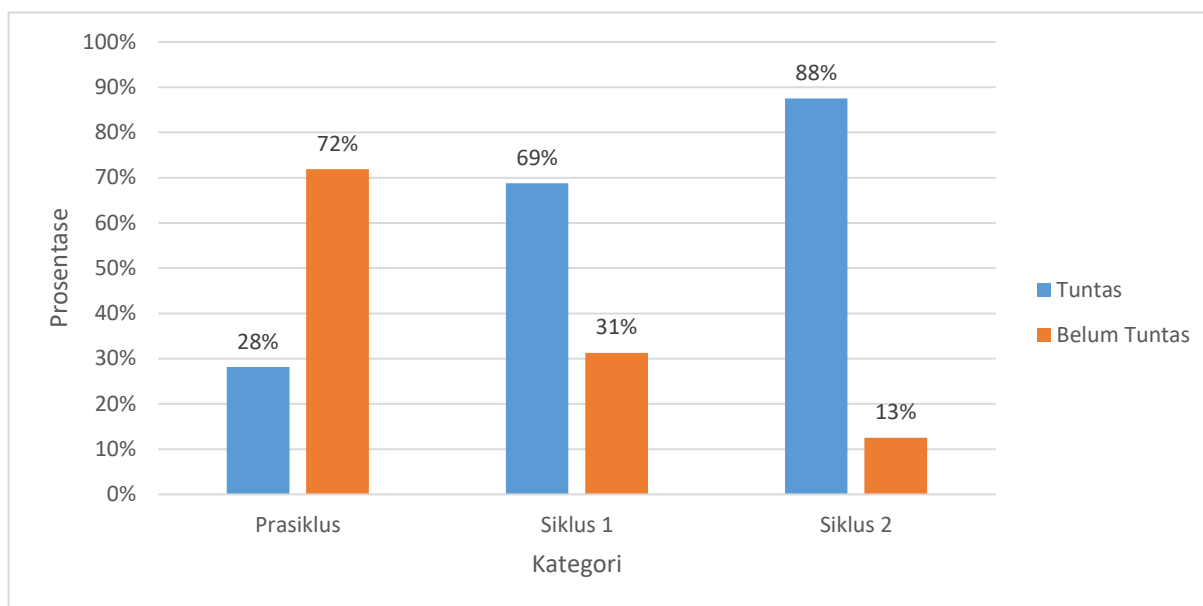


Gambar 2. Diagram Hasil Belajar Tendangan Depan Siswa Pada Siklus 2

Berdasarkan data di atas, hasil belajar siswa kelas VIII H SMP Negeri 3 Semarang. setelah diberikan tindakan adalah: Sangat Baik dengan prosentase 0%, Baik dengan prosentase 41% atau 13 dari 32 siswa, Cukup dengan prosentase 47% atau 15 siswa dari 32 siswa, Kurang dengan prosentase 13% atau 4 siswa dari 32 siswa, Sangat Kurang dengan prosentase 0 %, dari data tersebut bisa di dapat ada Sejumlah 28 siswa telah mencapai kriteria Tuntas sedangkan 4 siswa Belum Tuntas.

Pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar tendangan depan pencak silat. penelitian ini dilaksanakan di kelas VIII H SMP Negeri 3 Semarang melalui penggunaan alat bantu pembelajaran. Melalui penggunaan alat bantu pembelajaran, pembelajaran tendangan depan pencak silat yang semula bersifat monoton dan membosankan akan menjadi lebih menyenangkan dan membangkitkan minat siswa untuk mengikuti pembelajaran.

Materi pembelajaran tendangan depan pencak silat melalui penggunaan alat bantu pembelajaran dari data awal setelah diberi tindakan pada siklus I dan siklus II dapat



disimpulkan bahwa hasil belajar siswa meningkat dan target belajar telah tercapai. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan terjadi pada data awal ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II yang di tabulasikan kedalam diagram batang berikut:

Gambar 3. Pencapaian Hasil Belajar Tendangan Depan Pencak Silat Tiap Siklus

Dari gambar di atas dapat di deskripsikan pencapaian hasil belajar tendangan depan pencak silat siswa kelas VIII H SMP Negeri 3 Semarang dari pra siklus, siklus I dan siklus II. Pada pencapaian hasil belajar pra siklus siswa yang tuntas sebanyak 28% atau 9 dari 32 siswa, kemudian pada siklus I siswa yang tuntas sebanyak 69% atau 22 dari 32 siswa, sedangkan pada siklus II siswa yang tuntas 88% atau 28 siswa dari 32 siswa.

Peningkatan terjadi pada siklus I dan siklus II setelah diberikan tindakan melalui penggunaan alat bantu pembelajaran. Hasil belajar tendangan depan pencak silat meningkat walaupun belum optimal. Pelaksanaan tindakan siklus II menyebabkan hasil belajar tendangan depan pencak silat meningkat menjadi lebih baik dan tercipta proses pembelajaran yang lebih aktif, efektif, efisien, tidak membosankan dan menyenangkan sehingga bisa mendukung suatu proses pembelajaran yang berkualitas karena evaluasi yang dilakukan pada siklus I.

Selain mempengaruhi peningkatan kemampuan tendangan depan pencak silat pada siswa, penggunaan alat bantu pembelajaran dalam pembelajaran tendangan depan pencak silat juga berpengaruh pada pemahaman siswa terhadap materi teknik dasar tendangan depan pencak silat yang disampaikan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa pembelajaran melalui penggunaan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar tendangan depan pencak silat siswa kelas VIII H SMP Negeri 3 Semarang.

KESIMPULAN

Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas VIII H SMP Negeri 3 Semarang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi atau pengamatan, dan (4) refleksi atau evaluasi.

Dari hasil analisis yang diperoleh terdapat peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. Berdasarkan hasil diskripsi pra siklus atau kondisi awal, hasil belajar siswa kelas VIII H SMP Negeri 3 Semarang sebelum diberikan tindakan siswa yang tuntas 28% atau 9 siswa dari 32 siswa, yang belum tuntas 72% atau 23 siswa dari 32 siswa. kemudian pada siklus 1 69% siswa yang tuntas atau 22 siswa dari 32 siswa, yang belum tuntas 31% atau 10 siswa dari 32 siswa. Pada siklus 2 siswa yang tuntas 88% atau 28 siswa dari 32 siswa, yang belum tuntas 13% atau 4 siswa dari 32 siswa.

Dari penelitian tindakan kelas dan hasil observasi yang telah dilaksanakan maka dapat disimpulkan bahwa melalui penggunaan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar tendangan depan dalam pencak silat siswa kelas VIII H SMP Negeri 3 Semarang.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, A. (2021). Pentingnya Penelitian Tindakan Kelas bagi Guru dalam Pembelajaran. *Auladuna: Jurnal Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 3, 15-22.
- Hujair, A. (2011). *Media Pembelajaran Buku Pegangan Wajib Guru dan Dosen*. Yogyakarta: Kaukaba.
- Johansyah, L. (2004). *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kotot, S. (2003). *Teknik dasar pencak silat tanding*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mulyana, d. (2013). *Metode Penelitian Komunikasi : Contoh – contoh Penelitian Kualitatif Dengan Pendekatan Praktis*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.