

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR TENDANGAN "T" DENGAN  
MODIFIKASI MEDIA PEMBELAJARAN DALAM PENCAK SILAT PADA  
SISWA KELAS VII SMPN 251 JAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Menempuh Gelar  
Sarjana Pendidikan (S1) Pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan  
Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45"

Bekasi



OLEH

MUHAMAD IHSAN

NPM: 41182191160151

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI FAKULTAS  
KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

2023

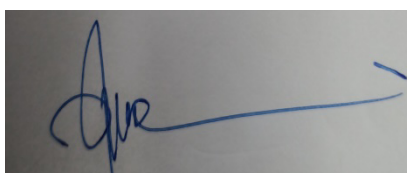


## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini berjudul "UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR TENDANGAN "T" DENGAN MODIFIKASI PEMBELAJARAN DALAM PENCAK SILAT PADA SISWA KELAS VII SMPN 251 JAKARTA" dan telah diujikan didepan dewan penguji dan dinyatakan memenuhi syarat untuk menyusun skripsi pada program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.

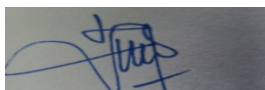
Bekasi, 15 desember 2022

Pembimbing



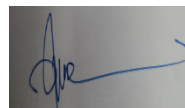
**Mia Kusumawati, M.Pd**

Mengetahui,  
Dekan FKIP



**Yudi budiанти M.Pd**

Disahkan oleh,  
Ketua Jurusan



**Mia Kusumawati, M.Pd**

## LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

. Skripsi dengan judul "Upaya peningkatan hasil belajar tendangan "T" dengan modifikasi media pembelajaran dalam pencak silat pada siswa kelas VIIC SMPN 251 JAKARTA " Telah diterima dan disahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas "45" Bekasi

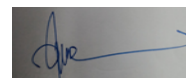
Hari : Kamis  
Tanggal : 26 Januari 2023

Panitia Ujian Sidang Skripsi UNISMA Bekasi

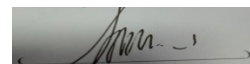
Ketua : Yudi Budianti, M.Pd



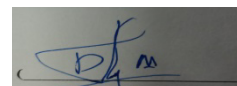
Sekretaris : Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd



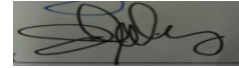
Dosen Penguji 1 Dr. Dindin Abidin, M.Si



2 Elly Diana Mamesah, M.Pd



3 Tatang Iskandar M.Pd  
**MOTO DAN PERSEMBAHAN**



*Moto :*

“Dengan iman dan akhlak saya menjadi kuat, tanpa iman dan akhlak saya menjadi lemah” Jangan takut di awal jika ingin melakukan sesuatu, yakin yang terpenting adalah kita mencoba, masalah bisa atau tidak bisa, berhasil atau tidak berhasil itu kita serahkan pada allah swt. Terus berusaha, nikmati proses dan hasilnya allah tidak akan mengecewakan mu allah saja sudah cukup.

*Persembahan :*

Alhamdulillah kepada ALLAH SWT, skripsi ini akhirnya dapat selesai dengan baik dan ku persembahkan untuk orang tua tersayang, serta sahabat atas dorongan dan do'a yang telah mereka berikan selama menempuh masa perkuliahan sehingga terwujudnya skripsi ini.



## ABSTRAK

**Muhamad Ihsan , 41182191160151.** Penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan keberhasilan tendangan depan pencak silat, penelitian ini dilaksanakan di SMPN 251 Jakarta Timur, metode yang digunakan adalah metode penelitian tindakan kelas (*Class Room Action Research*), Penelitian ini dilakukan sebanyak 2 siklus, yaitu siklus I dan siklus II dan diawali dengan kegiatan observasi awal, Penelitian ini dilaksanakan bersamaan dengan pembelajaran pendidikan jasmani disekolah.

Kegiatan siklus I yang direalisasikan melalui tindakan I memberikan hasil sebagai berikut: 1) siswa belum paham akan konsep tendangan depan pencak silat karena keterbatasan waktu, 2) belum mampu melakukan posisi siap siaga terutama pada sikap badan dan kaki dengan baik dikarenakan masih ada siswa yang belum paham, 3) siswa belum mampu melakukan gerakan dasar terutama pada sikap badan dan kaki, 4) kurangnya motivasi siswa dalam mengikuti pelajaran tendangan "T" pencak silat, 5) masih ada beberapa siswa yang kurang serius dalam melakukan tendangan depan pencak silat.

Kegiatan siklus II yang di realisasikan melalui tindakan II memberikan hasil sebagai berikut: 1) siswa lebih memahami konsep teknik tendangan "T" pencak silat dengan benar, 2) siswa dapat melakukan tendangan "T" pencak silat dengan benar, 3) siswa mampu melakukan tendangan "T" pencak silat dengan menendang kearah sasaran, 4) siswa dapat Bekerja sama toleransi. memecahkan masalah, menghargai temannya dan menunjukkan keberanian.

Hasil penelitian ini adanya peningkatan dalam kemampuan tendangan "T" pencak silat melalui modifikasi pembelajarandalam pencak silat yaitu tali dalam , observasi awal nilai rata - rata siswa 63, siklus I nilai rata - rata 70 dan siklus II nilai rata - rata siswa 72, untuk ketuntasan hasil belajar siswa, observasi awal dinyatakan tuntas sejumlah 9 siswa (63%), siklus I siswa yang dinyatakan tuntas sejumlah 28 siswa (85%), dan siklus II siswa yang dinyatakan tuntas sejumlah 33 siswa (100%).



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji serta syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan beribu-ribu nikmat sehingga atas seizin-Nya Penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga selalu tercurah limpahkan kepada Nabi Besar Muhammd SAW. Semoga kita semua mendapatkan syafaatnya di kemudian hari. Tak lupa Penulis ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah membantu Penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam "45" Bekasi. Adapun judul skripsi ini adalah "UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR TENDANGAN "T" DENGAN MODIFIKASI PEMBELAJARAN DALAM PENCAK SILAT PADA SISWA KELAS VII SMPN 251 JAKARTA".

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dan yang diharapkan dan pastinya masih banyak sekali kekurangan.



Namun demikian, Penulis berharap bahwa hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan dan kemajuan dunia pendidikan di Indonesia, khususnya mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Berbagai saran tentu saja sangat Penulis butuhkan untuk perbaikan hasil penelitian ini di kemudian hari. Dalam kesempatan ini pula, Penulis mengutarakan rasa terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Tatang Iskandar M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi.
2. Mia Kusumawati, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi sekaligus pembimbing skripsi yang saya buat.
3. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Beserta Para Stafnya.
5. Bapak dan ibu kedua orang tua tercinta beserta keluarga yang telah membantu dan memberikan dorongan moril maupun materil untuk melanjutkan studi sampai ke jenjang sarjana.
6. Kepala Sekolah dan Guru - guru SMPN 251 Jakarta Timur yang telah memberikan izin dan membantu dalam penelitian skripsi ini.
7. Rekan-rekan angkatan 2016 yang selalu mendukung penulis dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir, dan tentunya semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, dengan tidak mengurangi rasa hormat penulis tidak dapat



sebutkan satu persatu Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat dan berguna untuk perkembangan ilmu pengetahuan, pendidikan dan olahraga.

Bekasi,10 november  
2022

Muhamad Ihsan





## DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
LEMPAR PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	
iii	
ABSTRAKS.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	
xii	
<b>BAB I    PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Betakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Hipotesis.....	8



## BAB II TINJAUAN TEORITIS

A. Hakikat Hasil Belajar.....	9
B. Hakikat Pencak Silat.....	13
C. Hakikat Media Pembelajaran.....	15
D. Hakikat Keseimbangan.....	19
E. Karakteristik Peserta Didik SMPN 251.....	22
F. Hakikat Penelitian Tindakan.....	23
G. Definisi operasional.....	28
H. Anggapan Dasar.....	29

## BAB III PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian.....	33
B. Subyek Penelitian.....	34
C. Waktu dan Tempat Penelitian .....	34
D. Perencanaan Penelitian Tindakan.....	28
E. Desain dan Instrumen Penelitian.....	29
F. Prosedur Analisa Data.....	38

## BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA

A. Proses Pelaksanaan Penelitian.....	40
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	48
C. Pengamatan Kolabolator.....	52



BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan.....	54
B. Saran-saran.....	55

Daftar Pustaka.....

56

Lampiran – lampiran





## DAFTAR TABEL

Tabel III.1. Kisi-Kisi Penilaian Tendangan T.....	31
Tabel III.2. Kategori Pemberian Penilaian Tendangan T.....	34
Tabel IV.1. Distribusi Hasil Tes Awal Tendangan T Pencak Silat.....	40
Tabel IV.2. Distribusi Hasil Tes Siklus I Tendangan T Pencak Silat.....	49
Tabel IV.3. Distribusi Hasil Tes Siklus II Tendangan T Pencak Silat.....	51
Tabel IV.4. Distribusi Hasil Tes Keseluruhan.....	53



## DAFTAR GAMBAR

Gambar II.1. Anak-Anak Belajar.....	9
Gambar II.2. Bentuk dan Sasaran Teknik Tendangan T Pencak Silat.....	15
Gambar II.3. Alur Proses Pembelajaran.....	18
Gambar III.1. Siklus Penelitian Tindakan.....	29
Gambar IV.1. Diagram Histogram Hasil Tes Awal Tendangan “T” Pencak Silat.....	41
Gambar IV.2. Diagram Histogram Hasil Tes Siklus I Tendangan “T” Pencak Silat.....	50
Gambar IV.3. Diagram Histogram Hasil Tes Siklus II Tendangan “T” Pencak Silat.....	52
Gambar IV.4. Diagram Histogram Hasil Tes Keseluruhan.....	53



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Rencana Perencanaan Pembelajaran (RPP).....	57
Lampiran 2. Catatan Lapangan No. 1.....	60
Lampiran 3. Catatan Lapangan No. 2.....	61
Lampiran 4. Catatan Lapangan No. 3.....	62
Lampiran 5. Hasil Tes Tendangan T Pencak Silat.....	63
Lampiran 6. Daftar Nilai Tes Awal Tendangan T Pencak Silat.....	64
Lampiran 7. Daftar Nilai Tes Siklus I Tendangan T Pencak Silat.....	65
Lampiran 8. Daftar Nilai Tes Siklus II Tendangan T Pencak Silat.....	66
Lampiran 9. Tabulasi Data Awal Tes Tendangan T Pencak Silat.....	67
Lampiran 10. Tabulasi Data Siklus I Tes Tendangan T Pencak Silat.....	68
Lampiran 11. Tabulasi Data Siklus II Tes Tendangan T Pencak Silat.....	69
Lampiran 12. Perhitungan Simpangan Baku.....	70
Lampiran 13. Perhitungan Distribusi Frekuensi.....	71
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	73
Lampiran 15. Riwayat Hidup Peneliti.....	78
Lampiran 16. Pernyataan.....	79



