

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN-SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di paparkan, dimana masalah prosedur penelusuran siklus pembelajaran peningkatan kemampuan siswa dalam upaya peningkatan hasil belajar tendangan T pencak silat melalui modifikasi media pembelajaran dalam olahraga pencak silat. Pada siswa kelas VII SMPN 251 Jakarta yang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.

Dan hasil penelitian ini dapat disimpulkan, adanya perubahan atau peningkatan siswa dari observasi awal siklus I, dan siklus II peningkatan tersebut terlihat peningkatan dari setiap siklusnya. Dari tes awal nilai rata-rata siswa 63, siklus I nilai rata-rata siswa 70 dan siklus II nilai rata-rata 72. Untuk ketuntasan belajar siswa hasil tes awal yang di nyatakan tuntas sejumlah 9 siswa (27%), siklus I siswa dinyatakan tuntas sejumlah 28 siswa (85%), dan siklus II siswa dinyatakan tuntas sejumlah 33 siswa (100%).

Dengan demikian melalui modifikasi media paralon dapat meningkatkan upaya peningkatan hasil belajar tendangan T dalam olahraga pencak silat pada siswa kelas VII SMPN 251 Jakarta



2. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Kreativitas guru pendidikan jasmani dalam menyampaikan materi pembelajaran pendidikan jasmani hendaknya tidak terpaku kepada salah satu strategi mengajar. Pemilihan strategi mengajar hendaknya disesuaikan dengan materi pembelajaran yang di sampaikan.
2. Dengan adanya penelitian tindakan kelas diharapkan dapat mempelajari kualitas pembelajarankhususnya pembelajaran pendidikan jasmani.
3. Dengan adanya penelitian tentang strategi pembelajaran di harapkan dapat memotifasi guru-guru bidang studi lainyakhhususnya guru penjaskes untuk melakukan penelian tindakan kelas dalam rangka meningkatkan profesionalisme.
4. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan landasan bagi sekolah untuk mengambil kebijakan dalam peningkatan mutu hasil belajar siswa.



DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. (2008). Penelitian tindakan kelas. Jakarta: Bumi aksara

Teknik dasar dan istilah pencak silat nasional (1997) PB IPSI
(<http://seputarpendidikan003.blogspot.co.id/2013/07/hakekat-belajar.html>)

Dr. Johansyah Lubis, M.Pd Pencak Silat edisi kedua (2004)

Mia Kusumawati, M.Pd. penelitian pendidikan penjasorkes, Alfabeta, cv

Prof. Dr. Suharsimi Arikunto. Dasar-dasar evaluasi pendidikan (edisi revisi)
bumi perkasa 2007

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/mts kelas VII.
Kementerian pendidikan nasional (2010)

(<http://www.pengertianku.net/2015/03/pengertian-populasi-dan-sampel-serta-teknik-sampling.html>)



Lampiran 1

RENCANA PERENCANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Nama Sekolah : SMPN 251 Jakarta

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : VII/2

Alokasi Waktu : 2 X 45 menit

Standar Kopetensi: Mempraktekkan keterampilan olahraga dengan peraturan yg sederhana dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar: Mempraktekan keterampilan olahraga bela diri serta nilai kejujuran, menghargai orang lain, kerja keras dan percaya diri.

1. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan tahap persiapan, sikap pandangan, sikap tangan, sikap kaki, dan sikap badan saat melakukan tendangan.
2. Siswa dapat melakukan tahap gerakan awal, sikap pandangan, sikap tangan, sikap kaki, dan sikap badan pada saat melakukan tendangan.
3. Siswa dapat melakukan tahap gerakan melepas tendangan pada saat melakukan tendangan T pencak silat.



4. Siswa dapat melakukan tahap gerakan akhir pada saat melakukan tendangan T pencak silat.

1. Indikator

1. Kognitif

Siswa dapat melakukan gerakan tendangan T pencak silat pada tahap persiapan dan tahap awal.

2. Psikomotor

Siswa dapat melakukan tendangan T pencak silat pada tahap melepas tendangan T pencak silat.

3. Afektif

Siswa dapat melakukan gerakan tendangan T pencak silat pada tahap akhir tendangan T pencak silat.

1. Materi Ajar

Teknik gerakan dasar kaki terhadap tendangan T pencak silat dengan menggunakan media paralon.

2. Metode Pembelajaran

1. Ceramah

2. Demonstrasi

3. Praktek



1. Langkah-Langkah Pembelajaran

1. Kegiatan Awal

1. Siswa dibariskan empat baris/berdoa
2. Mengabsen siswa
3. Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
4. Pemnasan

1. Kegiatan Inti

1. Guru menjelaskan teknik dasar tendang T pencak silat yang termudah dari tahap awal.
2. Siswa melakukan gerakan tendangan T pencak silat dengan menggunakan media paralon sesuai dengan petunjuk guru.

1. Kegiatan Akhir

Pendinginan, berbaris, evaluasi proses pembelajaran, berdoa dan bubar.

1. Alat/Bahan/Sumber

1. Alat/Media
2. Lapangan/aula
3. paralon
4. Pluit



5. Sumber belajar

6. Buku pencak silat

1. Evaluasi



Lampiran 2

CATATAN LAPANGAN NO 1

Hari / Tanggal : Rabu / 8 september 2022

Pukul : 14.20 s/d 15.40 WIB

Lokasi : Lapangan Olahraga SMPN 251 Jakarta

Deskripsi :

Untuk mengetahui kemampuan awal siswa, peneliti melakukan tes awal kemampuan tendangan T pencak silat pada kelas VII untuk merencanakan tindakan apa yang diberikan. Sebelum siswa memasuki lapangan, peneliti telah menyiapkan peralatan yang akan di gunakan.

Pada pukul 14.00 WIB guru pendidikan jasmani memasuki lapangan olahraga, sebagian siswa telah menunggu dan sebagian sedang berganti pakain olahrag. Sebelum semua siswa berada di lapangan guru meniup peluit untuk menyuruh siswa berbaris. Guru memerintahkan ketua kelas untuk menyiapkan teman-temannya dan berdoa. Setelah berdoa guru mengabsen dan menjelaskan materi pembelajaran yang akan disampaikan atau dipelajari, yaitu tentang salah satu teknik dasar olahraga beladiri pencak silat. Kemudian guru memimpin pemanasan, menyiapkan kembali siswa untuk tes satu persatu. Ada 33 siswa dikelas VII yang akan mengikuti tes awal tendangan T pencak silat. Di antaranya 18 laki-laki dan 15 perempuan. Guru dan kolabolator mencatat hasil kemampuan tes awal tendangan T pencak silat kelas VII SMPN 251 Jakarta.



Tanggapan Pengamat:

Dari tes awal siswa banyak yang belum dapat melakukan tendangan T pencak silat dengan benar. Terutama siswa perempuan yang susah mengangkat gerakan mengangkat kaki kearah sasaran, masih banyak siswa dalam tahap awal posisi kaki tidak lurus, namun ada sebagian siswa yang sudah berani dan bisa melakukan tendangan T pencak silat. Nilai siswa yang mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) pada pelaksanaan tes awal hanya 9 siswa atau 27% dari jumlah siswa keseluruhan kelas VII.



Lampiran 3

CATATAN LAPANGAN NO 2

Hari / Tanggal : Rabu / 15 september 2022

Pukul : 14.20 s/d 15.40 WIB

Lokasi : Lapangan Olahraga SMPN 251 Jakarta

Deskripsi :

Tepat pukul 14.20 WIB siswa tanpa di beri bunyi peluit sudah berada dilapangan tanpa diperintah guru mereka sudah siap dalam barisan yang sudah rapih, karena pada tahap tes awal mereka sudah di perintahkan agar belajar untuk disilpin dan sudah berbaris sebelum guru datang, kemudian berdo'a lalu guru mengabsen satu persatu siswa, lalu menjelaskan materi yang akan di pelajari adalah tendangan T pencak silat di bagi kedalam empat tahap gerakan yaitu, persiapan, tahap gerakan awal, tahap gerakan melontarkan kaki, dan tahap akhir. Kemudian guru pun mendemontrasikan gerakan-gerakan yang termudah.

Setelah itu siswa di intruksikan mengikuti gerakan yang di contohkan guru, sampai gerakan yang lebih kompleks dan guru mengevaluasi gerakan-gerakan yang salah, sampai peluit aba-aba selesai. Lalu menyampaikan kekurangan dan kesalahan gerakan pada saat pembelajaran kemudian selesai dan berdo'a.

Tanggapan Pengamat:

Siswa sudah mulai bisa menerapkan gerakan tendangan T pencak silat.



pada siklus I ini siswa sudah mulai banyak yang benar dalam melakukan gerakan tendangan T pencak silat. Pengamat dan kolabolator menyimpulkan ada 28 siswa yang tuntas dalam melakukan gerakan tendangan T pencak silat siswa yang sudah memahami dan mengaplikasikan gerakan tendangan T pencak silat menggunakan media tali serta mencapai nilai kreteria kektuntasan minimum (KKM).



Lampiran 4

CATATAN LAMPIRAN NO 3

Hari / Tanggal : Rabu / 22 september 2022

Pukul : 14.20 s/d 15.40 WIB

Lokasi : Lapangan Olahraga SMPN 251 Jakarta

Deskripsi :

Setelah sudah selesai berbaris dan berdo'a, guru mengitruksikan agar siswa melakukan tendangan T pencak silat, mulai dari tahap awal sampai tahap akhir. Sampai siswa sudah mulai mengerti tentang konsep dasar tendangan T pencak silat dibandingkan dengan pertemuan awal. Lalu siswa satu persatu di tes, setelah selesai tes guru membariskan siswa, lalu mengevaluasi dan menutup kegiatan pembelajaran.

Tanggapan Pengamat:

Siswa sudah mulai paham tentang konsep dan mampu melaksanakan gerakan tendangan T pencak silat dan minat siswa makin meningkat, dengan media pembelajaran tali. Dan hasil tindakan untuk siklus II menurut pengamat dan kolabolator jumlah siswa yang tuntas dalam pembelajaran tendangan T pencak silat sebanyak 33 siswa terdapat peningkatan dibandingkan dengan siklus I yang tuntas sebanyak 28 siswa kemudian penelitian dilaksanakan sampai di sini.



Lampiran 5

HASIL TES TENDANGAN T PENCAK SILAT

KELAS VII SMPN 251 JAKARTA

1	No	Nama	Tahap Persiapan				Tahap Gerak Awal				Tahap Melepas Tendangan				Tahap Akhir				Jumlah	Ket	
14	12	Cokro Negoro	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	44	69	T
15	13	Dwi Aryani	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	44	69	T
16	14	Dwi Jayanti	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	70	T
17	15	Hadi Pumomo	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	44	69	T
18	16	Hafidz Aditiya Riski	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	43	67	T
19	17	Ismi Zahra	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	42	66	T
20	18	Kesya Naura	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	42	66	T
21	19	Khairunnisa	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	4	3	3	3	49	77	T
22	20	M. Khalid Pratama Yusuf	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	45	70	T
23	21	Muhammad Andhika Akbar	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	47	73	T
24	22	Muhammad Faruq	3	2	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	46	72	T
25	23	Muhammad Noval Giathian	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	45	70	T
26	24	Muhammad Ritzy Faiz	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43	67	T
27	25	Muhammad Syehan Faiz	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43	67	T
28	26	Putri Ayu	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	45	70	T
29	27	Rifqi Atha Hummam	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	52	81	T
30	28	Rita Lestari	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	44	69	T
31	29	Rudi Kurniawan	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	47	73	T
32	30	Siti Rohani	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	43	67	T
33	31	Tubagus Ahmad Daffa	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	43	67	T
34	32	Widi Astuti	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	49	77	T
35	33	Wulan Permata Sari	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	47	73	T
36	Jumlah																		2,376		
37	Rata-Rata																		72		
38	Jumlah Siswa Tuntas																		33		
39	Ketuntasan																		100%		

Lampiran 6

DAFTAR NILAI TES AWAL TENDANGAN T PENCAK SILAT

KELAS VII SMPN 251 JAKARTA

10	Arsya Jatiadi Nugraha	4	4	4	4	3	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	52	81	41	T
11	Audi An Rizkyta	1	3	3	3	2	3	1	3	2	3	3	3	2	1	2	2	37	58	29	
12	Cokro Negro	3	2	3	3	3	3	1	3	1	3	2	3	2	3	1	3	39	61	30	
13	Dwi Aryani	3	2	2	2	3	3	3	3	1	3	1	3	2	1	3	3	38	59	30	
14	Dwi Jayanti	3	3	3	1	3	2	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	41	64	32	
15	Hadi Purnomo	3	2	3	2	3	3	3	3	1	3	2	1	3	2	1	3	38	59	30	
16	Hafidz Aditiya Riski	3	3	2	3	3	1	2	3	3	3	1	2	3	1	3	3	39	61	30	
17	Ismi Zahra	3	1	1	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	1	36	56	28	
18	Kesya Naura	2	2	3	2	3	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	30	47	23	
19	Khairunnisa	3	2	2	3	3	3	1	3	3	3	1	3	3	2	3	2	40	63	31	
20	M. Khalid Pratama Yusuf	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	54	84	42	T
21	Muhammad Andhika Akbar	3	2	2	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	2	3	41	64	32	
22	Muhammad Faruq	3	1	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	41	64	32	
23	Muhammad Noval Giathian	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	3	1	1	3	3	39	61	30	
24	Muhammad Ritzy Faiz	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	52	81	41	T
25	Muhammad Syehan Faiz	2	2	2	2	1	2	1	2	3	3	3	3	2	3	2	3	36	56	28	
26	Putri Ayu	2	1	3	3	1	2	2	3	1	3	3	2	3	1	2	2	34	53	27	
27	Rifqi Atha Hummam	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	51	80	40	T
28	Rita Lestari	3	3	1	3	3	2	3	2	1	2	2	3	2	1	3	3	37	58	29	
29	Rudi Kurniawan	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	1	3	41	64	32	
30	Siti Rohani	2	1	1	2	1	2	2	3	1	2	3	3	1	2	2	2	30	47	23	
31	Tubagus Ahmad Daffa	3	2	3	3	3	3	1	3	2	2	1	3	1	3	1	3	37	58	29	
32	Widi Astuti	3	3	3	3	3	2	3	2	2	4	4	3	3	3	3	3	47	73	37	T
33	Wulan Pemata Sari	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	47	73	37	T
Jumlah																		2,125			
Rata-Rata																		63			
Jumlah Siswa Tuntas																		9			
Ketuntasan																		27%			

Ket

SP : Sikap Pandang SK : Sikap Kaki T : Tuntas
 ST : Sikap Tangan SB : Sikap Badan



Lampiran 7

DAFTAR NILAI TES SIKLUS I TENDANGAN T PENCAK SILAT

KELAS VII SMPN 251 JAKARTA

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V
11	Audi Ari Rizkyta	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	40	63	31	
12	Cokro Negoro	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	43	67	34	T
13	Dwi Aryani	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	44	69	34	T
14	Dwi Jayanti	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	70	35	T
15	Hadi Pumomo	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	43	67	34	T
16	Hafidz Aditiya Riski	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	43	67	34	T
17	Ismi Zahra	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48	75	38	T
18	Kesya Naura	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	34	53	27	
19	Khairunnisa	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	46	72	36	T
20	M. Khalid Pratama Yusuf	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48	75	38	T
21	Muhammad Andhika Akbar	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	47	73	37	T
22	Muhammad Faruq	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	45	70	35	T
23	Muhammad Noval Giathian	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	45	70	35	T
24	Muhammad Ritzy Faiz	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43	67	34	T
25	Muhammad Syehan Faiz	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	40	63	31	
26	Putri Ayu	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	40	63	31	
27	Rifqi Atha Hummam	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	52	81	41	T
28	Rita Lestari	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	43	67	34	T
29	Rudi Kurniawan	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	47	73	37	T
30	Siti Rohani	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	35	55	27	
31	Tubagus Ahmad Daffa	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	43	67	34	T
32	Widi Astuti	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	49	77	38	T
33	Wulan Permata Sari	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	47	73	37	T
Jumlah																			2,310		
Rata-Rata																			70		
Jumlah Siswa Tuntas																			28		
Ketuntasan																			85%		

Ket

SP : Sikap Pandang

SK : Sikap Kaki

T : Tuntas

ST : Sikap Tangan

SB : Sikap Badan



Lampiran 8

DAFTAR NILAI TES SIKLUS II TENDANGAN T PENCAK SILAT

KELAS VII SMPN 251 JAKARTA

1	No	Nama	Tahap Persiapan				Tahap Gerak Awal				Tahap Melepas Tendangan				Tahap Akhir				Jumlah			Ket	
17	15	Hadi Purnomo	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	44	69	34	T	34
18	16	Hafidz Aditya Riski	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	43	67	34	T	34
19	17	Isni Zahra	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	42	66	33	T	33
20	18	Kesya Naura	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	42	66	33	T	33
21	19	Khairunnisa	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	4	3	3	3	49	77	38	T	38
22	20	M. Khalid Pratama Yusuf	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	45	70	35	T	35
23	21	Muhammad Andhika Akbar	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	47	73	37	T	37
24	22	Muhammad Faruq	3	2	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	46	72	36	T	36
25	23	Muhammad Noval Giathian	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	45	70	35	T	35
26	24	Muhammad Ritzy Faiz	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43	67	34	T	34
27	25	Muhammad Syehan Faiz	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43	67	34	T	34
28	26	Putri Ayu	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	45	70	35	T	35
29	27	Rifqi Atha Hummam	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	52	81	41	T	41
30	28	Rita Lestari	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	44	69	34	T	34
31	29	Rudi Kurniawan	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	47	73	37	T	37
32	30	Siti Rohani	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	43	67	34	T	34
33	31	Tubagus Ahmad Daffa	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	43	67	34	T	34
34	32	Widi Astuti	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	49	77	38	T	38
35	33	Wulan Permata Sari	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	47	73	37	T	37
36	Jumlah																		2,376				
37	Rata-Rata																		72				
38	Jumlah Siswa Tuntas																		33				
39	Ketuntasan																		100%				

Ket



SP : Sikap Pandang SK : Sikap Kaki T : Tuntas
ST : Sikap Tangan SB : Sikap Badan



Lampiran 9

TABULASI DATA AWAL TES TENDANGAN T PENCAK SILAT

KELAS VII SMPN 251 JAKARTA

No	\bar{X} Nilai X	$(X - \bar{X})$	$(X - \bar{X})^2$
1	86	23	529
2	63	0	0
3	55	8	64
4	69	6	36
5	58	5	25
6	61	2	4
7	61	2	4
8	61	2	4
9	67	4	16
10	81	18	324
11	58	5	25
12	61	2	4
13	59	4	16
14	64	1	1
15	59	4	16
16	61	2	4
17	56	7	49
18	47	16	256
19	63	0	0
20	67	4	16
21	64	1	1



22	64	1	1
23	61	2	4
24	67	4	16
25	56	7	49
26	53	10	100
27	75	12	144
28	58	5	25
29	64	1	1
30	47	16	256
31	58	5	25
32	73	10	100
33	73	10	100
n = 33	-		2.215
	X = 63		



Lampiran 10

TABULASI DATA SIKLUS I TES TENDANGAN T PENCAK SILAT

KELAS VII SMPN 251 JAKARTA

No	\bar{X} Nilai X	$(X - \bar{X})$	$(X - \bar{X})^2$
1	86	16	256
2	70	0	0
3	72	2	4
4	75	5	25
5	67	3	9
6	69	1	1
7	69	1	1
8	69	1	1
9	75	5	25
10	81	11	121
11	63	7	49
12	67	3	9
13	69	1	1
14	70	0	0
15	67	3	9
16	67	3	9
17	66	4	16
18	53	17	289
19	72	2	4
20	75	5	25
21	73	3	9



22	70	0	0
23	70	0	0
24	67	3	9
25	63	7	49
26	63	7	49
27	81	11	121
28	67	3	9
29	73	3	9
30	55	15	225
31	67	3	9
32	77	7	49
33	73	3	9
n = 33	-		
	X = 70		1.401



Lampiran 11

TABULASI DATA SIKLUS II TES TENDANGAN T PENCAK SILAT

KELAS VII SMPN 251 JAKARTA

No	\bar{X} Nilai X	$(X - \bar{X})$	$(X - \bar{X})^2$
1	83	11	121
2	81	9	81
3	80	8	64
4	84	12	144
5	70	2	4
6	70	2	4
7	67	5	25
8	70	2	4
9	75	3	9
10	78	6	36
11	69	3	9
12	69	3	9
13	69	3	9
14	70	2	4
15	69	3	9
16	67	5	25
17	66	6	36
18	66	6	36
19	77	5	25
20	70	2	4
21	73	1	1



22	72	0	0
23	70	2	4
24	67	5	25
25	67	5	25
26	70	2	4
27	81	9	81
28	69	3	9
29	73	1	1
30	67	5	25
31	67	5	25
32	77	5	25
33	73	1	1
n = 33	-		884
	X = 72		



Lampiran 12

PERHITUNGAN SIMPANGAN BAKU

1. Tes Awal

$$S = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n-1}}$$

$$S = \sqrt{\frac{2.215}{33-1}}$$

$$S = \sqrt{\frac{2.215}{32}}$$

$$S = \sqrt{69,21}$$

$$S = 8,30$$

2. Tes Siklus I

$$S = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n-1}}$$

$$S = \sqrt{\frac{1.401}{33-1}}$$

$$S = \sqrt{\frac{1.401}{32}}$$

$$S = \sqrt{43,78}$$

$$S = 6,55$$

3. Tes Siklus II

$$S = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n-1}}$$

$$S = \sqrt{\frac{884}{33-1}}$$

$$S = \sqrt{\frac{884}{32}}$$

$$S = \sqrt{27,62}$$

$$S = 5,19$$

Lampiran 13

PERHITUNGAN DISTRIBUSI FREKUENSI

1. Variabel Tes Awal

Rentang (R) = Data Terbesar - Data Terkecil

$$= 86 - 47$$

$$= 39$$

Banyak Kelas (BK) = $1 + (3,3)\log n$

$$= 1 + (3,3)\log 33$$

$$= 1 + (3,3) 1,52$$

$$= 1 + 5,016$$

$$= 6,016 \text{ atau } 6$$

Panjang Kelas (PK) = $\frac{R}{BK}$

$$= \frac{39}{6}$$

$$= 6,5$$

2. Variabel Tes Siklus I

Rentang (R) = Data Terbesar - Data Terkecil



$$= 86 - 53$$

$$= 33$$

$$\begin{aligned}\text{Banyak Kelas (BK)} &= 1 + (3,3)\log n \\ &= 1 + (3,3)\log 33 \\ &= 1 + (3,3) 1,52 \\ &= 1 + 5,016 \\ &= 6,016 \text{ atau } 6\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Panjang Kelas (PK)} &= \frac{R}{\text{BK}} \\ &= \frac{33}{6} \\ &= 5,5\end{aligned}$$

3. Variabel Tes Siklus II

$$\begin{aligned}\text{Rentang (R)} &= \text{Data Terbesar} - \text{Data Terkecil} \\ &= 84 - 66 \\ &= 18\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Banyak Kelas (BK)} &= 1 + (3,3)\log n \\ &= 1 + (3,3)\log 33 \\ &= 1 + (3,3) 1,52 \\ &= 1 + 5,016\end{aligned}$$

= 6,016 atau 6

$$\text{Panjang Kelas (PK)} = \frac{R}{BK}$$

$$= \frac{18}{6}$$

$$= 3$$



Lampiran 14

DOKUMENTASI PENELITIAN





Lampiran 15

RIWAYAT HIDUP



Muhamad Ihsan , Dilahirkan di Jakarta tepatnya di kelurahan kalisari Kecamatan pasar rebo pada hari kamis tanggal 09 juli 1998 . Anak kedua dari dua bersaudara pasangan dari bapak suparno dan ib sri sunarni . Peneliti menyelesaikan pendidikan di Sekolah Dasar di SDN kalisari 04 pada tahun 2010. Pada tahun itu juga peneliti melanjutkan Pendidikan di SMP Negeri 251 jakarra dan tamat pada tahun 2013 kemudian melanjutkan Sekolah Menengah Atas di SMK Pb soedirman1 pada tahun 2013 dan seslesai pada tahun 2016. Pada tahun 2016 peneliti melanjutkan pendidikan di perguruan, tepatnya di Universitas islam 45 bekai (UNISMA) jurusan pendidikan jasmani keshatan dan rekreasi

(PENJASKESREK) fakultas keguruan dan ilmu pendidikan (FKIP). Peneliti menyelesaikan kuliah strata satu (S1)

Lampiran 16

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhamad Ihsan

NPM : 41182191160151

Jurusan : Pendidikan jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR TENDANGAN "T" DENGAN MODIFIKASI PEMBELAJARAN**



DALAM PENCAK SILAT PADA SISWA KELAS VII SMPN 251 JAKARTA

dibuat untuk memenuhi syarat dalam menempuh sidang skripsi pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi. Skripsi ini merupakan salah satu tugas akhir yang dibuat oleh penulis yang ide dan pemikiran Sendiri dan bukan menyadur dari karya orang lain. Demikian surat ini saya buat dengan sebenar benarnya.

Jakarta,20 november 2022

Muhamad Ihsan

