

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak Silat sebagai bagian dari kebudayaan bangsa Indonesia berkembang sejalan dengan sejarah masyarakat Indonesia. Dengan aneka ragam situasi geografis dan etnologis serta perkembangan zaman yang dialami oleh bangsa Indonesia,

Kini pencak silat kita kenal dengan wujud dan corak yang beraneka ragam, namun mempunyai aspek-aspek yang sama. Pencak Silat merupakan unsur-unsur kepribadian bangsa Indonesia yang dimiliki dari hasil budaya yang turun temurun.

Keanekaragaman budaya di Indonesia telah memberikan nilai tambah yang positif bagi Negara Indonesia di mata internasional. Salah satu budaya yang dapat dibanggakan adalah seni beladiri pencak silat. Pencak Silat merupakan hasil olah gerak serta olah rasa masyarakat Indonesia yang dengan segala kelebihanannya dapat menciptakan seni beladiri yang sangat unik.

Olahraga pencak silat merupakan salah satu olahraga beladiri yang sedang berkembang yang perlu mendapatkan pembinaan dan selanjutnya dikembangkan menjadi olahraga prestasi yang lebih populer. Olahraga pencak silat sudah lama dikenal di Indonesia

Ikatan Pencak Silat Indonesia merupakan induk organisasi resmi pencak silat di Indonesia. Sebelum IPSI berdiri perguruan merupakan organisasi pencak silat dalam scope daerah. Berdirinya IPSI sempat menuai protes dari beberapa perguruan yang telah berkembang sebelumnya.

Beberapa tokoh merasa bahwa IPSI didominasi oleh beberapa perguruan pencak silat saja. Egosentrisme perguruan saat itu sangatlah kuat, mereka ingin perguruan mereka dijadikan wadah organisasi nasional pencak silat. IPSI berdiri sebagai wadah baru organisasi nasional pencak silat nasional.

Salah satu tujuan berdirinya IPSI adalah untuk melestarikan dan mengembangkan pencak silat serta mempersatukan semua aliran dan perguruan pencak silat yang ada di Indonesia

sebagai seni beladiri yang banyak peminatnya dari segala lapisan masyarakat baik pria maupun wanita tanpa batasan usia. Olahraga pencak silat telah tersebar ke seluruh dunia sehingga banyak kejuaraan-kejuaraan yang digelar disertai dengan peraturan pertandingan

yang sifatnya melindungi resiko cedera yang sangat fatal dari para pesilat, dan nomor pertandingannya pun dipisahkan antara atlet putra dan putri berdasarkan berat badan. Cabang olahraga pencak silat terdapat



unsur gerak (motorik) yang dapat membantu siswa

untuk menjalani proses perkembangan jasmani, psikomotorik, kognitif, dan efektif. Hal ini dapat menunjang proses pendidikan jasmani secara keseluruhan. Unsur-unsur gerak dalam pencak silat antara lain pukulan, tendangan, hindaran, dan jatuhan.

Dasar serangan pencak silat didalamnya terdapat bentuk tendangan, yang salah satunya adalah tendangan T yang merupakan teknik dasar yang harus dilatih dengan baik dan benar. Dikarenakan tendangan adalah salah satu bentuk serangan dalam pencak silat yang sering digunakan.

Pada prakteknya, peneliti melihat bahwa salah satu teknik dasar tendangan yaitu tendangan T masih sulit dikuasai bentuknya seperti kaki tidak seimbang oleh siswa kelas VII SMPN 251 Jakarta, terutama pada saat siswa melakukan angkatan kaki dan mendorongnya hingga lurus membentuk huruf T.

Peran guru sangat penting terhadap tercapainya tujuan dari pembelajaran, oleh karena itu guru harus mampu menjalankan tugas dengan menguasai materi, kemampuan dan keterampilan dasar teknik tendangan T. Disamping itu, guru harus memilih teknik

Mengajar yang tepat sebagai alat bantu di dalam memberikan materi tendangan T dalam olahraga pencak silat. Agar kegiatan belajar mengajar



berjalan sesuai dengan tujuan, maka pengajar dapat menggunakan modifikasi media pembelajaran dengan menggunakan alat (palaron)

agar siswa berminat dan tertarik untuk mengikuti pelajaran serta mengurangi resiko cedera pada siswa. Diharapkan dengan menggunakan modifikasi media pembelajaran ini, dapat memberikan kemudahan kepada siswa untuk belajar sesuai dengan tingkat kemampuan yang dimiliki oleh siswa.

Dimana 2 siklus diharapkan siswa dapat menguasai secara maksimal. Sedangkan metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan yang terdiri dari perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Dengan tujuan agar adanya peningkatan pemahaman dan praktek

pada siswa serta memberikan pendekatan kegiatan belajar mengajar yang efektif. Pencak silat merupakan salah satu mata kuliah teori dan praktek. Mengingat media dan aktivitas pembelajaran yang menunjang untuk terlaksananya aktivitas perkuliahan yang mengarah pada ketercapaian tujuan pembelajaran belum memadai dan tidak terlalu banyak. Diperlukan kreativitas seorang dosen untuk mengembangkan sumber belajar pencak silat berupa teori dan praktek dalam bentuk buku ajar yang mengarah pada peningkatan kompetensi bidang pencak silat.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum optimalnya hasil belajar siswa. Hal ini ditandai dengan perolehan hasil belajar siswa yang



belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh minat belajar terhadap hasil belajar siswa

siswa SMPN 251 JAKARTA yang berjumlah 33 siswa. Adapun hasil sebagai berikut : nilai terendah 47, nilai tertinggi 86 nilai rata-rata 63

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Pembatasan masalah penelitian sangat diperlukan dalam setiap penelitian agar masalah yang diteliti lebih terarah. Masalah yang menjadi dasar penelitian ini adalah upaya peningkatan hasil belajar tendangan T dengan modifikasi pembelajaran dalam pencak silat pada siswa kelas VII SMPN 251 Jakarta.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang ada, "Apakah seorang guru mampu mengatasi permasalahan ketidakefektifan belajar dalam hal upaya peningkatan hasil belajar tendangan T dengan modifikasi pembelajaran dalam pencak silat pada siswa kelas VII SMPN 251 Jakarta?"

C. Tujuan Penelitian



Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran secara rinci dan menyeluruh berapa besar seorang guru atau pengajar mampu mengatasi permasalahan ketidakefektifan belajar dalam hal upaya peningkatan hasil belajar tendangan T dengan modifikasi pembelajaran dalam pencak silat.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

- 1). Bagi siswa kelas VII SMPN 251
 - a. Dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar;
 - b. Dapat meningkatkan makna pembelajaran;
 - c. Dapat meningkatkan kemampuan melakukan tendangan T dalam pencak silat;
 - d. Dapat meningkatkan suasana belajar yang menyenangkan.
- 2). Bagi guru atau pengajar
 - a. Menambah pengalaman dalam penggunaan media belajar yang dimodifikasi dapat meningkatkan kualitas proses pembelajaran;
 - b. Menjadi inspirasi pengetahuan untuk menemukan media modifikasi pembelajaran yang lainnya dalam cabang pendidikan jasmani lainnya;
 - c. Memberikan sumbangan pemikiran dengan tujuan membantu



meningkatkan prestasi olahraga pencak silat;

- d. Sebagai bahan masukan bagi pembina dan guru olahraga pencak silat dalam mencari bibit atlet yang potensial.
- 3). Bagi Peneliti
- a. Bahan informasi untuk mengaplikasikan saat memberikan pembelajaran di sekolah;
 - b. Sebagai pengalaman peneliti;
 - c. Bahan untuk mengatasi masalah saat kegiatan belajar mengajar;
 - d. Masukan untuk meningkatkan dan memperbaiki hasil belajar siswa.



E. Hipotesis

Berdasarkan deskripsi teoretis masalah penelitian dan kerangka berfikir diatas, maka hipotesis penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut: “Dengan upaya peningkatan modefikasi media pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam melakukan tendangan T dalam pencak silat pada siswa VII SMPN 251 Jakarta”.



BAB II

TINJAUAN TEORITIS

A. Hakikat Belajar dan Hasil Belajar

1. Hakikat Belajar

Pada esensinya, belajar dilakukan oleh semua makhluk hidup. Untuk manusia, belajar adalah proses untuk mencapai berbagai kemampuan, ketrampilan serta sikap. Mulai dari bayi hingga remaja, seseorang akan terus belajar. Ketika dewasa, diharapkan individu akan mahir dengan tugas-tugas kerja tertentu serta ketrampilan fungsional yang lain. Hakekat belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan secara sadar dan terus menerus melalui bermacam-macam aktivitas dan pengalaman guna memperoleh pengetahuan baru sehingga menyebabkan perubahan tingkah laku yang lebih baik. Perubahan tersebut bisa ditunjukkan dalam berbagai bentuk seperti perubahan dalam hal pemahaman, pengetahuan, perubahan sikap, tingkah laku dan daya penerimaan.



Gambar II.1. Anak-Anak Belajar

Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan untuk mendapatkan suatu perubahan yang baru sebagai akibat pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungan. Hubungan belajar dengan perubahan tingkah laku terhadap suatu situasi tertentu yang berulang-ulang dalam suatu situasi. Dari pengertian tersebut maka dapat diartikan bahwa hakekat belajar adalah perubahan dan meningkatnya kualitas dan kuantitas tingkah laku seseorang yang terjadi akibat melakukan interaksi terus menerus.

(<http://seputarpendidikan003.blogspot.co.id/2013/07/hakekat-belajar.html>)

2. Hakikat Hasil Belajar

Menurut Nana Sudjana (2005: 3), Hakikat hasil belajar adalah perubahan tingkah laku individu yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Menurut Nana Sudjana (1989: 38-40), Hasil belajar yang dicapai siswa dipengaruhi oleh dua faktor utama yakni faktor dari dalam diri siswa itu dan faktor yang datang dari luar diri siswa atau faktor lingkungan.

Faktor yang datang dari diri siswa terutama kemampuan yang dimilikinya. Faktor kemampuan siswa besar sekali pengaruhnya terhadap hasil belajar yang dicapai. Disamping faktor kemampuan



yang dimiliki siswa, juga ada faktor lain, seperti motivasi belajar, minat dan perhatian, sikap dan kebiasaan belajar, ketekunan, sosial ekonomi, faktor fisik dan psikis.

Hasil belajar merupakan segala upaya yang menyangkut aktivitas otak (proses berfikir) terutama dalam ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Proses berfikir ini ada enam jenjang, mulai dari yang terendah sampai dengan jenjang tertinggi (Suharsimi Arikunto, 2003: 114-115).

Keenam jenjang tersebut adalah:

- a. Pengetahuan (*knowledge*) yaitu kemampuan seseorang untuk mengingat kembali tentang nama, istilah, ide, gejala, rumus-rumus dan lain sebagainya, tanpa mengharapkan kemampuan untuk menggunakannya.
- b. Pemahaman (*comprehension*) yakni kemampuan seseorang untuk memahami sesuatu setelah sesuatu itu diketahui dan diingat melalui penjelasan dari kata-katanya sendiri.
- c. Penerapan (*application*) yaitu kesanggupan seseorang untuk menggunakan ide-ide umum, tata cara atau metode-metode, prinsip-prinsip, rumus-rumus, teori-teori, dan lain sebagainya dalam situasi yang baru dan kongkret.
- d. Analisis (*analysis*) yakni kemampuan seseorang untuk



menguraikan suatu bahan atau keadaan menurut bagian- bagian yang lebih kecil dan mampu memahami hubungan diantara bagian- bagian tersebut.

- e. Sintesis (*synthesis*) adalah kemampuan berfikir memadukan bagian- bagian atau unsur- unsur secara logis, sehingga menjadi suatu pola yang baru dan terstruktur.
- f. Evaluasi (*evaluation*) yang merupakan jenjang berfikir paling tinggi dalam ranah kognitif menurut Taksonomi Bloom. Penelitian disini adalah kemampuan seseorang untuk membuat pertimbangan terhadap suatu situasi, nilai atau ide, atas beberapa pilihan kemudian menentukan pilihan nilai atau ide yang tepat sesuai kriteria yang ada (Anas Sudijono, 2005: 50- 52).

Pada pendidikan formal, semua bidang studi dan bidang pendidikan harus memanfaatkan dasar mental yang ada pada tiap anak untuk meningkatkan kemampuan mentalnya kearah kematangan dan kedewasaan dalam arti seluas- luasnya. Oleh karena itu penyelenggara pendidikan dan pengajaran harus dilaksanakan secara teratur, terarah, dan terencana sesuai dengan pengembangan dasar dan kemampuan mental anak, agar tujuan pendidikan dan pengajaran tercapai secara maksimal (Nursid Sumaatmadja, 2001: 2).

Dalam kegiatan belajar mengajar setiap guru selalu berusaha



melakukan kegiatan pembelajaran secara efektif dan efisien dalam mencapai tujuan pembelajaran. Kegiatan pembelajaran secara efektif disini dimaksudkan agar pembelajaran tersebut dapat membawa hasil atau berhasil guna, dan kegiatan pembelajaran secara efisien dimaksudkan agar pembelajaran tersebut dapat berdaya guna atau tepat guna baik di lingkungan sekolah maupun dalam kehidupan bermasyarakat.

(<http://mapande.blogspot.co.id/2013/11/pengertian-lengkap-hakikat-hasil-belajar.html>)

B. Hakikat Pencak Silat

1. Pengertian Pencak Silat

Pengertian Pencak Silat di Indonesia, pencak silat merupakan seni beladiri tradisional yang berasal asli dari Nusantara, dan pencak silat merupakan bagian dari kebudayaan bangsa Indonesia berkembang sejalan dengan sejarah masyarakat Indonesia.

Pengertian Pencak silat secara umum adalah merupakan metode bela diri yang diciptakan untuk mempertahankan diri dari bahaya yang dapat mengancam keselamatan dan kelangsungan hidup. Sedangkan di dalam kamus bahasa Indonesia, pengertian pencak silat diartikan sebagai suatu permainan/keahlian dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang dan



membela diri dengan atau tanpa senjata. Ada juga yang mengatakan bahwa pencak silat adalah gerak bela diri tingkat tinggi yang disertai dengan perasaan sehingga penguasaan gerak efektif dan terkendali. Pencak silat sebagai bagian dari kebudayaan bangsa Indonesia berkembang sejalan dengan sejarah masyarakat Indonesia. Dengan aneka ragam situasi geografis dan etnologis serta perkembangan zaman yang dialami oleh bangsa Indonesia, Pencak silat kita kenal dengan wujud dan corak yang beraneka ragam, namun mempunyai aspek-aspek yang sama. Pencak silat merupakan unsur-unsur kepribadian bangsa Indonesia yang dimiliki dari hasil budi daya yang turun temurun.

Demi melestarikan dan menjaga kebudayaan bangsa khususnya pada olahraga beladiri tradisional Pencak silat, yang telah populer hingga kalangan dunia. Hal ini terwujud pada saat pelaksanaan kejuaraan dunia yang telah diikuti oleh semua Negara yang berasal dari dalam maupun dari luar Asia.

2. Pengertian Tendangan T

Serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya ke arah depan dan kenaannya pada tumit, telapak kaki dan sisi luar telapak kaki, posisi lurus biasanya digunakan untuk serangan samping dengan sasaran seluruh bagian tubuh.



Beberapa istilah tendangan T menurut buku panduan PB IPSI, sebagai berikut:

- Kenaannya pada tumit, disebut dengan tendangan T tumit.
- Kenaannya pada telapak kaki, di sebut tendangan T telapak kaki.
- Kenaannya pada sisi luar telapak kaki, disebut tendangan T sisi luar telapak kaki.





Gambar II.2. Bentuk dan Sasaran Teknik Tendangan T Pencak Silat

Sumber : Dokumen pribadi

C. Hakikat Media Pembelajaran

1. Pengertian Media

Media sebagai segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dan pengiriman pesan kepada penerima pesan, sehingga dapat merangsang pildran, perasaan, perhatian dan minat serta perhatian siswa sedemikian rupa, yang sehingga proses belajar mengajar berlangsung dengan efektif dan efesien sesuai dengan yang diharapkan (Sadiman, dkk "2002:6").

Mengatakan bahwa media "bentuk jamak dari kata medium" yang merupakan kata yang berasal dari bahasa katuin medius, yang secara

harfiah berarti “tengah” “perantara” atau “pengantar”. Oleh karena itu, media dapat diartikan sebagai perantara atau pengantar pesan dari pengirim ke penerima pesan. Media dapat berupa sesuatu bahan “*software*” dan/atau alat “*hardware*” (Arsyad, 2002 “Sadiman dkk “1990”).

Dari sinilah kita bisa mengetahui bahwa media dapat di butuhkan dalam pembelajaran. dalam hal ini guru berupaya menampilkan rangsangan yang dapat di proses dengan berbagi indra. Semakin banyak indra di gunakan untuk menerima dan mengolah informasi, semakin besar informasi tersebut mengerti dan dapat di pertahankan dalam ingatan. Dengan demikian siswa di harapkan dapat menerima dan menyerap dengan mudah dari pesan-pesan dalam materi yang di sajikan melalui media.

2. Pengertian Media Pembelajaran

Media pembelajaran merupakan salah satu komponen pembelajaran yang mempunyai peranan penting dalam Kegiatan Belajar Mengajar. Pemanfaatan media seharusnya merupakan bagian yang harus mendapat perhatian guru/fasilitator dalam setiap kegiatan pembelajaran. Oleh karena itu guru/fasilitator perlu mempelajari bagaimana menetapkan media pembelajaran agar dapat mengefektifkan pencapaian tujuan pembelajaran dalam proses



belajar mengajar.

Pada kenyataannya media pembelajaran masih sering terabaikan dengan berbagai alasan, antara lain: terbatasnya waktu untuk membuat persiapan mengajar, sulit mencari media yang tepat, tidak tersedianya biaya, dan lain-lain. Hal ini sebenarnya tidak perlu terjadi jika setiap guru/fasilitator telah mempunyai pengetahuan dan ketrampilan mengenai media pembelajaran.

Pembelajaran merupakan suatu proses kegiatan yang melibatkan seseorang atau kelompok dalam upaya memperoleh pengetahuan, wawasan atau keterampilan dengan memanfaatkan berbagai sumber untuk belajar. Penggunaan media pembelajaran adalah bagian yang tidak terpisahkan dari proses belajar mengajar demi tercapainya tujuan pada umumnya dan tujuan pembelajaran di sekolah pada khususnya. Seiring majunya ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) berdampak pada pengadaan media pembelajaran saat ini yang semakin berkembang. Oleh karena itu sekolah diuntut untuk dapat menyesuaikan dan memanfaatkan perkembangan tersebut dengan baik dan benar.

Media pembelajaran dapat berguna bagi seorang pengajar dalam memperjelas suatu materi pembelajaran yang masih kurang jelas atau materi pelajaran yang tidak memungkinkan untuk ditunjukkan secara

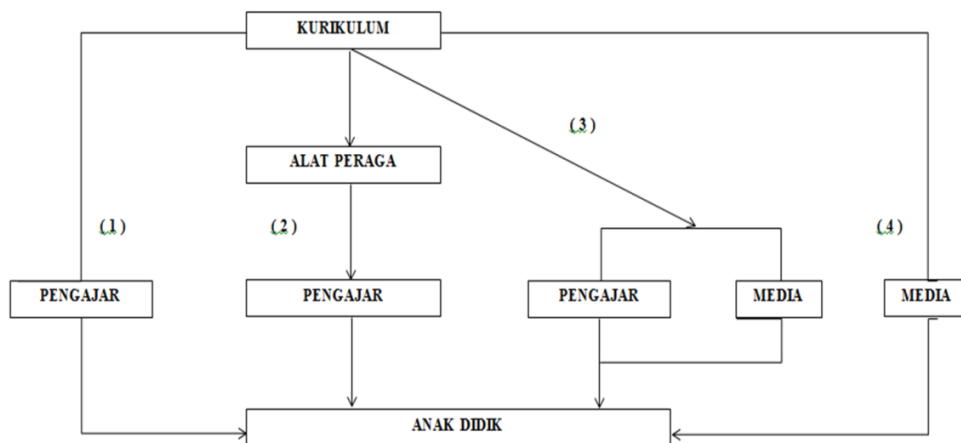


langsung di dalam kelas. Selain itu media pembelajaran juga membantu para pengajar dalam menyampaikan tugas-tugas untuk dikerjakan oleh peserta didik.

Dari pendapat-pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa media pembelajaran adalah segala sesuatu alat fisik yang diguna untuk menyalurkan pesan yang dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemauan siswa sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar yang disengaja, bertujuan dan terkendali secara umum, manfaat media dalam proses pembelajaran, perasan, perhatian dan kemaun siswa sehingga dapat mendorong terjdsinya proses belajar yang di sengaja, bertujuan dan terkendali secara umum, manfaat media dalam proses pembelajaran adalah mempelancar interaksi guru dengan siswa, sehingga kegiatan belajar mengajar akan lebih efektif dan lebih efisien.

Penggunaan media pembelajaran atau alat-alat moderen di dalam proses pembelajaran tentu tidak bermaksud menggati cara mengajr yang baik, melainkan untuk melengkapi dan membantu para guru dalam menyampaikan suatu materi atau informasi dengan menggunakan media pembelajaran akan terjadi interaksi guru dan siswa secara maksimal.





Gambar II.3. Alur Proses Pembelajaran

3. Media Paralon

Kehidupan siswa di lingkungan sekolah, disatu sisi tampaknya merupakan salah satu bagian kehidupan yang sangat menyenangkan, tetapi mungkin pula menjadi hal yang mencemaskan. Setiap hari mereka dapat belajar dengan bebas, mengikuti belajar di kelas, perpustakaan dan lain-lain semua menjadi masukan bagi perkembangan pengetahuan.

Media tali merupakan salah satu media visual diam. Media yang hanya mengandalkan indra penglihatan. Media paralon merupakan media visual diam yang menyajikan materi yang berbentuk benda tiga dimensi yaitu paralon itu sendiri, selain itu media paralon merupakan unsur pembelajar yang sederhana dan menarik bagi peserta didik

sehingga dapat menarik perhatian siswa dalam belajar. Media paralon merupakan media yang mudah di gunakan dan sangat mudah di jumpai, sehingga semua guru juga dapat menggunakan media tersebut untuk proses pembelajaran visual yang sangat sederhana, khususnya pada olahraga beladiri pencak silat.

D. Hakikat Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh ketika ditempatkan dalam berbagai posisi (Dellito, 2003). Keseimbangan juga dapat diartikan sebagai kemampuan relatif untuk mengontrol pusat masa tubuh (*center of mass*) atau pusat gravitasi (*center of gravity*) terhadap bidang tumpu (*basse of support*) (Indriaf, 2010).

Menurut Ann Thomson, keseimbangan adalah mampu mempertahankan posisi tubuh dalam posisi statis atau dinamis, serta menggunakan aktivitas otot yang minimal. Keseimbangan tubuh merupakan kemampuan manusia untuk mencapai dan mempertahankan postur tubuh tetap tegak melawan gravitasi dan juga untuk mengatur seluruh keterampilan aktivitas fisik (Potter dan Perry, 2005).

Jadi keseimbangan tubuh adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi tubuh agar tetap seimbang baik dalam posisi



diam (statis) atau bergerak (dinamis) dengan mengatur pusat gravitasi terhadap bidang tumpu.

Keseimbangan tubuh dibagi menjadi dua, yaitu:

1) Keseimbangan Statis

Kemampuan tubuh untuk menjaga kesetimbangan pada posisi tetap (sewaktu berdiri dengan satu kaki, berdiri diatas papan keseimbangan).

2) Keseimbangan Dinamis

Kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan ketika bergerak (saat berjalan, berlari, dan bangkit berdiri dari posisi duduk).

Pada posisi berdiri seimbang, susunan saraf pusat berfungsi untuk menjaga pusat gravitasi dalam keadaan stabil dengan batas bidang tumpu tidak berubah kecuali tubuh membentuk batas bidang tumpu lain misalnya melangkah. Pengontrol keseimbangan pada tubuh manusia terdiri dari tiga komponen penting, yaitu sistem informasi sensorik (visual, vestibular dan somatosensoris), *central processing* dan efektor (Army, 2012).

Pada saat berdiri statis atau dinamis sistem visual berperan dalam berfungsi sebagai kontrol keseimbangan, pemberi informasi, serta memprediksi datangnya gangguan. Bagian vestibular berfungsi sebagai pemberi informasi gerakan dan posisi kepala ke susunan saraf pusat



untuk respon sikap dan memberi keputusan tentang perbedaan gambaran visual dan gerak yang sebenarnya. Masukan (input) proprioceptor pada sendi, tendon dan otot di kulit telapak kaki juga merupakan hal penting untuk mengatur keseimbangan saat berdiri statis maupun dinamik.

Sistem saraf pusat berfungsi untuk memetakan lokasi titik gravitasi, menata respon sikap, serta mengorganisasikan respon dengan sensorimotor. Selain itu, efektor berfungsi sebagai perangkat biomekanik untuk merealisasikan respon yang telah terprogram di pusat, yang terdiri dari unsur lingkup gerak sendi, kekuatan otot, sikap, serta stamina.

Pada saat berdiri tegak, hanya terdapat gerakan kecil yang muncul dari tubuh, yang biasa disebut dengan ayunan tubuh. Jumlah ayunan tubuh ketika berdiri tegak dipengaruhi oleh faktor posisi kaki dan lebar dari bidang tumpu.

Posisi tubuh ketika berdiri dapat dilihat kesimetrisannya dengan : kaki selebar sendi pinggul, lengan di sisi tubuh, dan mata menatap ke depan. Walaupun posisi ini dapat dikatakan sebagai posisi yang paling nyaman, tetapi tidak dapat bertahan lama, karena seseorang akan segera berganti posisi untuk mencegah kelelahan.

Keseimbangan statis dan dinamis dalam kehidupan sehari-hari merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan secara mutlak karena



manusia jarang sekali dalam keadaan diam yang sempurna tanpa bergerak sama sekali.

E. Karakteristik Peserta Didik SMPN 251

Masa remaja adalah masa di mana anak bereksperimen dengan berbagai peran dan identitas yang mereka peroleh dari lingkungan budaya sekitar. Peserta didik itu sebagai manusia dengan segala fitrahnya. Mereka mempunyai perasaan dan pikiran serta keinginan atau aspirasi. Mereka mempunyai kebutuhan dasar yang perlu dipenuhi seperti pangan, sandang, papan, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan untuk mendapatkan pengakuan, dan kebutuhan untuk mengaktualisasi dirinya (menjadi dirinya sendiri sesuai dengan potensinya). Dalam tahap perkembangannya, siswa SMP ini berada pada tahap periode perkembangan yang sangat pesat dari segala aspek. Berikut ini disajikan perkembangan yang sangat erat kaitannya dengan Pembelajaran, yaitu perkembangan aspek kognitif, psikomotor, dan afektif.

Menurut Piaget (1970), periode yang dimulai: ada usia 12 tahun, yaitu yang lebih kurang sama dengan usia siswa SMP, merupakan "*period of formal:operation*". Pada usia ini, yang berkembang pada siswa adalah kemampuan berpikir secara simbolis dan bisa memahami sesuatu secara bermakna (*meaningfully*) tanpa memerlukan objek yang konkret, bahkan objek yang visual. Siswa telah memahami hal-hal yang bersifat



imajinatif. Implikasinya dalam pembelajaran bahasa Indonesia bahwa belajar akan bermakna apabila input (materi pelajaran) sesuai dengan minat dan bakat siswa. Pembelajaran bahasa Indonesia akan berhasil apabila penyusun silabus dan guru mampu menyesuaikan tingkat kesulitan dan variasi input dengan harapan serta karakteristik siswa sehingga motivasi belajar mereka berada pada tingkat maksimal.

F. Hakikat Penelitian Tindakan

Penelitian pada dasarnya adalah suatu kegiatan atau proses sistematis untuk memecahkan masalah yang dilakukan dengan menerapkan metode ilmiah. Oleh karena itu, sebelum pembahasan tentang hakikat penelitian perlu dijelaskan terlebih dahulu hakikat metode ilmiah (*scientific methods*). Tujuan dari semua usaha ilmiah adalah untuk menjelaskan, memprediksikan, dan/atau mengontrol fenomena. Tujuan ini didasarkan pada asumsi bahwa semua perilaku dan kejadian adalah beraturan dan bahwa semua akibat mempunyai penyebab yang dapat diketahui. Kemajuan ke arah tujuan ini berhubungan dengan pemerolehan pengetahuan dan pengembangan serta pengujian teori-teori. Eksistensi dari suatu teori yang dapat hidup sangat mudah mempermudah



kemajuan ilmu pengetahuan yang secara simultan menjelaskan banyak fenomena. Dibandingkan dengan sumber pengetahuan yang lain, seperti pengalaman, otoritas, penalaran induktif, dan penalaran deduktif, penerapan metode ilmiah tidak diragukan, paling efisien, dan paling terpercaya. Banyak masalah diasosiasikan dengan pengalaman dan otoritas sebagai sumber pengetahuan yang secara grafis diilustrasikan oleh sebuah cerita tentang Aristoteles. Menurut cerita, suatu hari Aristoteles menangkap seekor lalat dan secara hati-hati menghitung dan menghitung kembali kakinya. Tidak seorang pun meragukan kata-kata Aristoteles. Untuk beberapa tahun penemuannya diterima secara tidak kritis. Karena lalat yang ditangkap Aristoteles telah mengalami kejadian kakinya hilang satu. Apakah anda percaya atau tidak cerita tersebut, itu telah memberikan ilustrasi keterbatasan bertumpu pada pengalaman seseorang dan otoritas sebagai sumber ilmu pengetahuan.

Langkah-langkah tersebut dapat diterapkan secara informal dalam pemecahan berbagai sehari-hari, seperti mengambil rute yang paling efisien dari rumah untuk bekerja atau ke sekolah, atau waktu yang terbaik untuk pergi ke bank. Penerapan yang lebih formal dari metode ilmiah untuk pemecahan berbagai masalah adalah semua yang dilakukan oleh penelitian. (<https://afidburhanuddin.wordpress.com/2013/09/24/hakikat-penelitian/>)



Pencak silat merupakan salah satu mata kuliah teori dan praktek. Mengingat media dan aktivitas pembelajaran yang menunjang untuk terlaksananya aktivitas perkuliahan yang mengarah pada ketercapaian tujuan pembelajaran

belum memadai dan tidak terlalu banyak. Diperlukan kreativitas seorang dosen untuk mengembangkan sumber belajar pencak silat berupa teori dan praktek dalam bentuk buku ajar yang mengarah pada peningkatan kompetensi bidang pencak silat.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan buku ajar teori dan praktek pencak silat untuk mahasiswa pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi yang layak menurut persepsi dosen dan mahasiswa. Dalam penelitian ini menggunakan model pengembangan Research & Development (R&D) dari Borg & Gall.

G . Definisi Operasional

Untuk menghindari salah penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis menjelaskan beberapa istilah sebagai berikut:

- 1). Modifikasi adalah perubahan atau perubahan. (kbbi.web.id);



- 2). Media Pembelajaran adalah alat bantu proses belajar mengajar. Segala sesuatu yang dapat dipergunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemampuan atau keterampilan pebelajar sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar. (belajarspikologi.com);
- 3). Hasil Belajar adalah kemampuan yang diperoleh anak setelah melalui kegiatan belajar. (<http://id.wikipedia.org/wiki/belajar>);
- 4). Tendangan T adalah sebutan lain untuk bentuk tendangan dengan nama gerakan tendangan ke samping. ([http://www.google.co.id/analisis biomekanika pencak silat](http://www.google.co.id/analisis_biomekanika_pencak_silat));
- 5). Pencak Silat adalah suatu kesatuan dengan empat rupa “catur tunggal” seperti tercermin dalam senjata trisula pada lambang IPSI, dimana ketiga ujungnya melambangkan unsur seni, beladiri dan olahraga, sedangkan gagangnya mewakili unsur mental spiritual. (Maryono, 2008:9).

H. Anggapan Dasar

Dalam pelaksanaannya pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Guru harus terlebih dahulu membuat suatu rencana atau persiapan, agar dapat terlaksananya kegiatan belajar mengajar dengan teratur dikelas, dibuatlah persiapan yang berpedoman pada kurikulum dari masing-masing bidang studi. Salah satu mata pelajaran adalah pendidikan jasmani dan kesehatan. Dimana dalam mata pelajaran ini di perlukan suatu rencana. Agar materi pembelajaran



tidak menyimpng dari program dan tujuan yang ditetapkan. Dalam pedidikan jasmani dan kesehatan kegian belajar mengajar dilakukan dalam bentuk praktek

Pengertian Pendidikan adalah sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran untuk peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat.

Pengertian Pendidikan dapat diartikan sebagai usaha sadar dan sistematis untuk mencapai taraf hidup atau untuk kemajuan lebih baik. Secara sederhana, Pengertian pendidikan adalah proses pembelajaran bagi peserta didik untuk dapat mengerti, paham, dan membuat manusia lebih kritis dalam berpikir.

sehingga seorang guru pendidikan jasmani harus mampu memilih strategi. Metode dan gaya mengajar. Terkadang banyak kendala yang di hadapi mulai dari sarana dan prasarana yang kurang memadai, keterampilan gerak, pemahaman dan juga metode dan gaya mengajar yang sesuai dengan kondisi siswa dan materi



yang di ajarkan, sehingga tujuan hasil belajar yang baik dari suatu proses pembelajaran tidak tercapai secara maksimal. Pembuat keputusan sebelum proses pembelajaran dimulai, maka metode mengajar yang akan di gunakan oleh guru pendidikan jasmani sangatlah penting untuk mencapai pembelajaran yang sukses

dan hasil belajar yang baik. Perencanaan metode mengajar dan isi pengajaran sama pentingnya bila gaya mengajar tidak di rencanakan, maka guru pendidikan jasmani akan menghadapi kesulitan untuk menyampaikan materi, mengingat materi yang di sampaikan adalah praktek.

Pembelajaran pendidikan jasmani belum ada metode mengajar yang dianggap paling berhasil, sebab tergantung pada situasi. Seperti halnya dalam mengajar resipokal atau timbal balik. Dimana gaya mengajar ini ditekankan pada umpan balik secara langsung.

Umpan balik yang di berikan oleh pasangan dalam bentuk lisan yaitu koreksi dan perbaikan dari setiap perlakuan gerak yang selesai dilakukan berpedoman pada lembar kriteria yang ada. Dalam belajar tendangan T pencak silat umpan balik langsung

sangat mendukung pencapain tujuan pembelajaran atau hasil belajar mengajar yang lebih baik atau efektif. Guru dalam peranannya kurang efektif maka siswa akan kurang serius dalam melakukan ataupun memberikan umpan balik sehingga menimbulkan kesan bercanda.



Terkadang siswa tidak menghiraukan umpan balik yang dilakukan. Apa bila peran guru siswa pelaku dan siswa pengamat dilakukan dengan baik maka tujuan akan tercapai.



BAB III

PROSEDUR PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Dalam setiap penelitian diperlukan suatu metode. Penggunaan metode dalam penelitian disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitiannya. Hal ini berarti metode penelitian mempunyai kedudukan yang penting dalam pelaksanaan pengumpulan dan analisis data.

Metode penelitian adalah suatu cara atau teknik yang digunakan untuk memecahkan suatu masalah dalam penelitian. Disamping itu, metode penelitian juga merupakan syarat mutlak dalam suatu penelitian. Hasil yang dicapai dari penelitian mempunyai harga yang ilmiah serta berkualitas tinggi dapat dinilai dari metode penelitiannya.

Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Metode Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) dengan pengambilan data kualitatif dan kuantitatif. Pelaksanaan penelitian ini melibatkan guru atau rekan sejawat sebagai kolaborator.

Metode penelitian juga memberikan garis-garis yang tepat dan mengajukan syarat-syarat yang benar, maksudnya adalah untuk menjaga pengetahuan yang di capai dari penelitian mempunyai nilai yang ilmiah serta berkualitas tinggi.

B. Subyek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Itulah definisi populasi dalam penelitian.

Populasi di sini maksudnya bukan hanya orang atau makhluk hidup, akan tetapi juga benda-benda alam yang lainnya. Populasi juga bukan hanya sekedar jumlah yang ada pada obyek atau subyek yang dipelajari, akan tetapi meliputi semua karakteristik, sifat-sifat yang dimiliki oleh obyek atau subyek tersebut. Bahkan satu orangpun bisa digunakan sebagai populasi, karena satu orang tersebut memiliki berbagai karakteristik, misalnya seperti gaya bicara, disiplin, pribadi, hobi, dan lain sebagainya.

Menurut, Ismiyanto – Populasi adalah keseluruhan subjek atau totalitas subjek penelitian yang dapat berupa; orang, benda, / suatu hal yang di dalamnya dapat diperoleh dan atau dapat memberikan informasi (data) penelitian.

Sedangkan Arikunto – Populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi.



2. Sempel

Sempel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya. Jika populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari seluruh yang ada di populasi, hal seperti ini dikarenakan adanya keterbatasan dana atau biaya, tenaga dan waktu, maka oleh sebab itu peneliti dapat memakai sampel yang diambil dari populasi. Sempel yang akan diambil dari populasi tersebut harus betul-betul representatif atau dapat mewakili.

Dan menurut Sugiyono – Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas, obyek/subjek yang mempunyai kuantitas & karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

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

Dari pendapat tersebut di atas dapat di simpulkan bahwa populasi yang di gunakan penelitian ini adalah siswa kelas VII SMPN 251 jakarta yang mengikuti pembelajaran olahraga pencak silat sebanyak 33 siswa dengan modifikasi pembelajaran dalam mengajarkan tendangan T olahraga pencak silat yang di lakukan menggunakan



media atau alat seperti paralon.

C. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dari tanggal 8-17 september 2022 pada tahun pembelajaran 2022-2023 semester ganjil.

2. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 251 Jakarta (SMPN 251 Jakarta).

D. Perencanaan Penelitian Tindakan

1. Perencanaan Tindakan Siklus I

Penetapan Siklus I dirancang sebagai penerapan program pembelajaran tendangan T dalam pencak silat, latihan dengan bentuk peningkatan hasil belajar melalui media paralon dengan memberikan metode pembelajaran teknik dasar tendangan T. Siswa dapat melakukan tendangan T dengan cara membentangkan paralon setinggi pinggang.

2. Perencanaan Tindakan Siklus II

Setelah siswa menerima materi perancangan pembelajaran tendangan T (Siklus I) dan ternyata siswa belum dapat menguasai



tendangan T, maka siswa dapat melakukan tendangan T disiklus kedua.

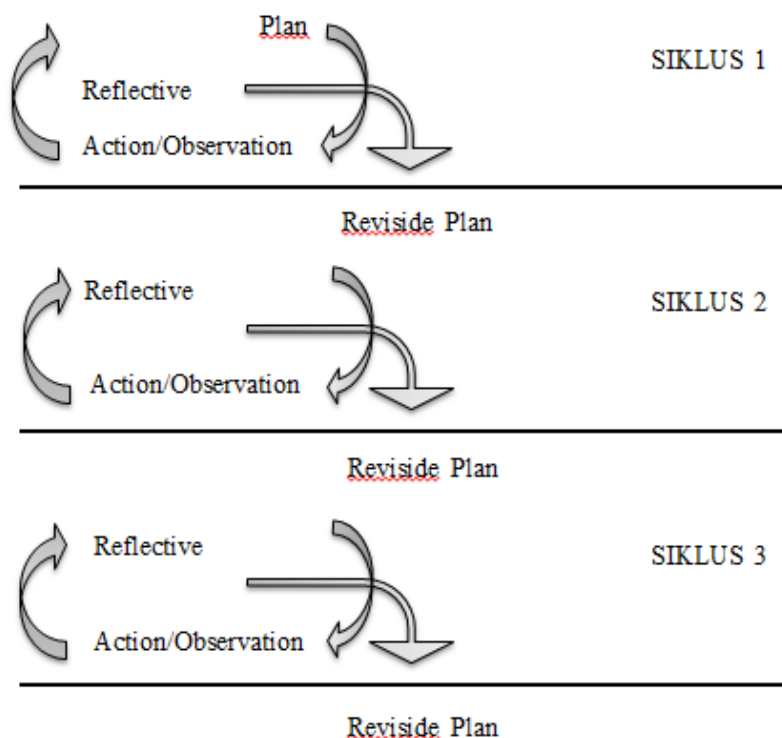
Di Siklus II ini dirancang untuk siswa agar dapat memperbaiki kemampuan dan keterampilan teknik dasar tendangan T. Penilaian kemampuan siswa melakukan tendangan T berdasarkan hasil pengamatan dan penilaian yang dikonsultasikan dengan kolaborator. Penetapan peningkatan kemampuan belajar teknik dasar tendangan T yang di pilih diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar tendangan T dalam olahraga pencak silat.

E. Desain dan Instrumen Penelitian

1. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah semua proses yang dilaksanakan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian untuk mempermudah dalam metode penelitian, serta langkah-langkah yang harus ditempuh sehingga menghasilkan suatu penelitian yang baik. Desain/langkah-langkah yang digunakan dalam penelitian ini adalah Siklus Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK).





Gambar III.1. Siklus Penelitian Tindakan

Langkah-langkah pengamatan dan observasi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Penelitian dan kolaborator mengamati proses pelaksanaan pembelajaran tendangan T dalam pencak silat dengan menggunakan modifikasi media pembelajaran;
- b. Peneliti dan kolaborator melakukan pengamatan dan penilaian terhadap hasil belajar siswa;
- c. Penelitian secara umum yang telah diuraikan diatas merupakan model rancangan.



2. Instrumen Penelitian

Untuk mengumpulkan data dari sampel penelitian diperlukan alat yang disebut instrumen. Instrumen penelitian adalah alat-alat yang digunakan dalam penelitian, terutama berkaitan dengan proses pengumpulan data.


Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kisi-kisi penilaian gerakan tendangan T yang didalamnya terdapat indikator-indikator sesuai penelitian sebagai data kuantitatif.





Tabel III.1. Kisi-Kisi Penilaian Tendangan T

Gambar	Indikator	Uraian	Jumlah			
			1	2	3	4
	A. Tahap Persiapan					
	a. Sikap Pandangan	Pandangan menghadap kearah samping kanan				
	b. Sikap Tangan	Telapak tangan kanan dibuka didepan dada,telapak tangan kiri juga dibuka dengan posisi berada dibelakang tangan kanan				
	c. Sikap Kaki	Kaki kiri dan kanan sejajar menghadap kedepan selebar bahu				
	d. Sikap Badan	Sikap badan berdiri tegak menghadap kedepan				
	B. Tahap Gerakan Awal					
	a. Sikap Pandangan	Pandangan tetap mengarah kesamping kanan				
	b. Sikap Tangan	Telapak tangan kanan dan kiri ditutup didepan dada dengan posisi berada di belakang				
	c. Sikap Kaki	Lutut diangkat atau ditekuk setinggi pinggul dan kaki kiri sebagai tumpuan keseimbangan				
	d. Sikap Badan	Sikap badan				

Gambar	Indikator	Uraian	Jumlah			
		berdiri tegak menghadap kedepan				

	C. Tahap Melepas Tendangan					
	a. Sikap Pandangan	Pandangan tetap mengarah kesamping kanan				
	b. Sikap Tangan	Telapak tangan kiri berada diposisi depan dada, sedangkan telapak tangan kanan mengepal melindungi bagian kemaluan				
	c. Sikap Kaki	Lutut kaki kanan diangkat membentuk sudut 90°, sedangkan kaki kiri sebagai tumpuan keseimbangan. Setelah itu kaki kanan ditendang lurus kesamping kanan mengarah kesasaran dan telapak kaki kanan membentuk seperti mata pisau				
	d. Sikap Badan	Posisi bahu kanan sejajar dengan kaki kanan pada saat menendang, dengan mengarah kesamping kiri dan posisi badan tetap menghadap kedepan				

	D. Tahap Menarik Tendangan				
	a. Sikap Pandangan	Pandangan tetap mengarah kesamping kanan			
	b. Sikap Tangan	Posisi tangan tetap (telapak tangan kiri berada diposisi depan dada, sedangkan telapak tangan kanan mengepal melindungi bagian kemaluan)			
	c. Sikap Kaki	Lutut ditarik atau ditekuk seperti semula setinggi pinggul dan kaki kiri sebagai tumpuan keseimbangan			
	d. Sikap Badan	Sikap badan berdiri tegak menghadap kedepan			
	E. Tahap Akhir				
	a. Sikap Pandangan	Setelah tendangan mengarah kesasaran, pandangan mengikuti arah badan menghadap kedepan			
	b. Sikap Tangan	Telapak tangan kanan dan kiri dibuka kembali dengan posisi berada didekat dada			
	c. Sikap Kaki	Setelah tendangan			

		mendarat kesasaran, kaki ditarik kembali kearah badan, dan kaki kembali membentuk sudut 90° dengan membentuk sikap pasang kuda-kuda selebar bahu				
	d. Sikap Badan	Sikap badan berdiri tegak menghadap kedepan				



Tabel III.2. Kategori Pemberian Penilaian Tendangan T

Indikator	Uraian
A. Tahap Persiapan	
a. Sikap Pandangan	<ul style="list-style-type: none"> • Nilai 4 apabila pandangan mengarah lurus kedepan sasaran; • Nilai 3 apabila pandangan tidak mengarah lurus kedepan atau kearah sasaran tetapi kebawah; • Nilai 2 apabila pandangan tidak mengarah lurus kedepan atau kearah sasaran tetapi kearah kiri atau kanan; • Nilai 1 apabila pandangan tidak mengarah kedepan tetapi selalu bergerak-gerak tidak fokus.
b. Sikap Tangan	<ul style="list-style-type: none"> • Nilai 4 apabila telapak kedua tangan dibuka dengan posisi lengan kanan didepan lengan kiri dan sejajar selebar bahu; • Nilai 3 apabila tangan kanan dan kiri tidak sejajar dengan bahu; • Nilai 2 apabila kedua tangan mengepal; • Nilai 1 apabila kedua tangan tidak berada didepan dada.
c. Sikap Kaki	<ul style="list-style-type: none"> • Nilai 4 apabila kaki kanan dan kiri berdiri tegak lurus selebar bahu; • Nilai 3 apabila kaki kanan dan kiri berdiri tidak selebar bahu; • Nilai 2 apabila kaki kanan dan kiri tidak sejajar dan tidak tegak lurus; • Nilai 1 apabila kaki kanan dan kiri tidak sejajar dan tidak tegak lurus selebar bahu.
d. Sikap Badan	<ul style="list-style-type: none"> • Nilai 4 apabila posisi badan tegak menghadap kedepan dengan pemberatan 50% pada kaki kanan dan kiri; • Nilai 3 apabila posisi badan menghadap serong; • Nilai 2 apabila posisi badan menghadap serong

Indikator	Uraian
	<p>dengan beban berat badan 60-70% pada kaki depan dan 30-40% pada kaki kiri;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nilai 1 apabila posisi badan tidak tegak, yaitu condong kedepan atau kebelakang.
B. Tahap Gerakan Awal	
a. Sikap Pandangan	<ul style="list-style-type: none"> • Nilai 4 apabila pandangan mengarah lurus kedepan sasaran; • Nilai 3 apabila pandangan mengarah kebawah lawan; • Nilai 2 apabila pandangan kearah kiri atau kanan; • Nilai 1 apabila pandangan kesegala arah tidak fokus.
b. Sikap Tangan	<ul style="list-style-type: none"> • Nilai 4 apabila telapak tangan kanan dikepal melindungi bagian kemaluan dan telapak tangan kiri dibuka berada didepan dada; • Nilai 3 apabila telapak tangan kiri dikepal menutupi bagian wajah; • Nilai 2 apabila telapak kedua tangan mengepal didepan wajah; • Nilai 1 apabila kedua tangan berada dibawah.
c. Sikap Kaki	<ul style="list-style-type: none"> • Nilai 4 apabila lutut kaki kanan diangkat setinggi pusar dan telapak kaki membentuk mata pisau dan kaki kiri tegak lurus; • Nilai 3 apabila kaki kiri ditekuk tidak tegak; • Nilai 2 apabila telapak kaki kanan tidak membentuk mata pisau dan kaki kiri ditekuk; • Nilai 1 apabila kaki kanan tidak diangkat setinggi pusar, tidak membentuk mata pisau dan kaki kiri tidak tegak lurus.
d. Sikap Badan	<ul style="list-style-type: none"> • Nilai 4 apabila badan sedikit condong kearah kiri dengan pembebanan berat badan 80-90% pada kaki kiri dan 10% pada kaki kanan; • Nilai 3 apabila bertumpu pada kaki kiri 50% dan kaki kanan 50%;

Indikator	Uraian
	<ul style="list-style-type: none"> • Nilai 2 apabila badan tidak condong kearah kiri dan hanya tegak lurus; • Nilai 1 apabila badan tidak condong kearah kiri tetapi sedikit condong ke kanan.
C. Tahap Melepas Tendangan	
a. Sikap Pandangan	<ul style="list-style-type: none"> • Nilai 4 apabila pandangan tepat kearah sasaran; • Nilai 3 apabila pandangan mengarah kearah bawah lawan; • Nilai 2 apabila pandangan tidak melihat kearah sasaran tetapi melihat kebelakang; • Nilai 1 apabila pandangan kesegala arah tidak fokus.
b. Sikap Tangan	<ul style="list-style-type: none"> • Nilai 4 apabila telapak tangan kanan dikepal melindungi bagian kemaluan dan telapak tangan kiri dibuka melindungi bagian wajah; • Nilai 3 apabila telapak tangan kiri dikepal menutupi bagian wajah; • Nilai 2 apabila telapak kedua tangan mengepal didepan wajah; • Nilai 1 apabila kedua tangan berada didepan dada.
c. Sikap Kaki	<ul style="list-style-type: none"> • Nilai 4 apabila lutut kaki kanan diangkat membentuk 90° serta kaki kiri sebagai tumpuan keseimbangan, lalu kaki kanan diluncurkan lurus kesasaran dengan bagian telapak kaki membentuk seperti mata pisau; • Nilai 3 apabila kaki kanan diluncurkan kesasaran telapak kakinya tidak membentuk mata pisau; • Nilai 2 apabila kaki kanan yang diangkat membentuk sudut kurang dari 90° dan tidak menggunakan telapak kaki; • Nilai 1 kaki kanan yang diangkat membentuk sudut kurang dari 90° dan diluncurkan tidak pada arah sasaran.
d. Sikap Badan	<ul style="list-style-type: none"> • Nilai 4 apabila badan condong kearah kiri

Indikator	Uraian
	segaris dengan tendangan dan tetap menjaga keseimbangan; <ul style="list-style-type: none"> • Nilai 3 apabila posisi badan tidak segaris dengan tendangan dan tidak menjaga keseimbangan; • Nilai 2 apabila posisi badan tegak lurus tidak segaris dan tidak menjaga keseimbangan; • Nilai 1 apabila posisi badan tegak lurus tidak segaris dengan tendangan dan bergerak-gerak.
D. Tahap Menarik Tendangan	
a. Sikap Pandangan	<ul style="list-style-type: none"> • Nilai 4 apabila pandangan mengarah lurus kedepan sasaran; • Nilai 3 apabila pandangan mengarah kebawah lawan; • Nilai 2 apabila pandangan kearah kiri atau kanan; • Nilai 1 apabila pandangan kesegala arah tidak fokus.
b. Sikap Tangan	<ul style="list-style-type: none"> • Nilai 4 apabila telapak tangan kanan dikepal melindungi bagian kemaluan dan telapak tangan kiri dibuka berada didepan dada; • Nilai 3 apabila telapak tangan kiri dikepal menutupi bagian wajah; • Nilai 2 apabila telapak kedua tangan mengepal didepan wajah; • Nilai 1 apabila kedua tangan berada dibawah.
c. Sikap Kaki	<ul style="list-style-type: none"> • Nilai 4 apabila lutut kaki kanan diangkat setinggi pusar dan telapak kaki membentuk mata pisau dan kaki kiri tegak lurus; • Nilai 3 apabila kaki kiri ditekuk tidak tegak; • Nilai 2 apabila telapak kaki kanan tidak membentuk mata pisau dan kaki kiri ditekuk; • Nilai 1 apabila kaki kanan tidak diangkat setinggi pusar, tidak membentuk mata pisau dan kaki kiri tidak tegak lurus.

Indikator	Uraian
d. Sikap Badan	<ul style="list-style-type: none"> • Nilai 4 apabila badan sedikit condong kearah kiri dengan pembebanan berat badan 80-90% pada kaki kiri dan 10% pada kaki kanan; • Nilai 3 apabila bertumpu pada kaki kiri 50% dan kaki kanan 50%; • Nilai 2 apabila badan tidak condong kearah kiri dan hanya tegak lurus; • Nilai 1 apabila badan tidak condong kearah kiri tetapi sedikit condong ke kanan.
E. Tahap Akhir	
a. Sikap Pandangan	<ul style="list-style-type: none"> • Nilai 4 apabila setelah tendangan mendarat, pandangan tetap mengarah lurus kedepan sasaran; • Nilai 3 apabila pandangan mengarah kebawah lawan; • Nilai 2 apabila pandangan kearah kiri atau kanan; • Nilai 1 apabila pandangan kesegala arah tidak fokus.
b. Sikap Tangan	<ul style="list-style-type: none"> • Nilai 4 apabila telapak kedua tangan dibuka dengan posisi lengan kanan didepan lengan kiri dan sejajar selebar bahu; • Nilai 3 apabila tangan kanan dan kiri tidak sejajar dengan bahu; • Nilai 2 apabila kedua tangan mengepal; • Nilai 1 apabila kedua tangan tidak berada didepan dada.
c. Sikap Kaki	<ul style="list-style-type: none"> • Nilai 4 apabila kaki kanan dan kiri berdiri tegak lurus selebar bahu; • Nilai 3 apabila kaki kanan dan kiri berdiri tidak selebar bahu; • Nilai 2 apabila kaki kanan dan kiri tidak sejajar dan tidak tegak lurus; • Nilai 1 apabila kaki kanan dan kiri tidak sejajar dan tidak tegak lurus selebar bahu.

Indikator	Uraian
d. Sikap Badan	<ul style="list-style-type: none"> • Nilai 4 apabila posisi badan tegak menghadap kedepan dengan pemberatan 50% pada kaki kanan dan kiri; • Nilai 3 apabila posisi badan menghadap serong; • Nilai 2 apabila posisi badan menghadap serong dengan beban berat badan 60-70% pada kaki depan dan 30-40% pada kaki kiri; • Nilai 1 apabila posisi badan tidak tegak, yaitu condong kedepan atau kebelakang.

F. Prosedur Analisa Data

Prosedur analisa data yang di gunakan dalam menganalisis data yang terkumpul pada peelitian ini adalah dengan mencari persentase dan nilai peningkatan belajar sebagai data kuantitatif penilain yang di berikan oleh kolaborator adalah penilan titiap-tiap indikator sebagai berikut:

Keterangan :

1. Point = 4 Gerakan sempurna.
2. Point = 3 Gerakan hampir sempurna.
3. Point = 2 Gerakan kurang sempurna.
4. Point = 1 Gerakan tidak sempurna.

Jumlah maksimal = 85

Skor penilain indikator tendangan T olahraga pencak silat yang terdiri dari 16 aspek pada instrumen penilain dan prosentase dengan rumus:



$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{Indikator Penilaian}}{\sum \text{Indikator Penilaian Maksimal}} \times 100$$

$$\text{Ketuntasan Belajar} = \frac{\sum \text{Siswa Tuntas Belajar}}{\sum \text{Seluruh Siswa}} \times 100\%$$

Nilai minimal keberhasilan : 65

Nilai ketuntasan kelas : 100%

Adapun indikator keberhasilan penelitian adalah :

1. Siswa dapat melakukan geran tendangan "T" olahraga pencak silat mulai dari tahap persiapan, tahap melepas tendangan, dan tahap akhir.
2. Siswa dapat memahami konsep tendangan "T" olah raga pencak silat.
3. Siswa mampu memahami pembelajaran menggunakan media paralon.
4. Siswa dapat mempraktekan gerakan tendangan "T" pencak silat yang benar.





BAB IV

PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA

A. Proses Pelaksanaan Penelitian

1. Deskripsi Awal

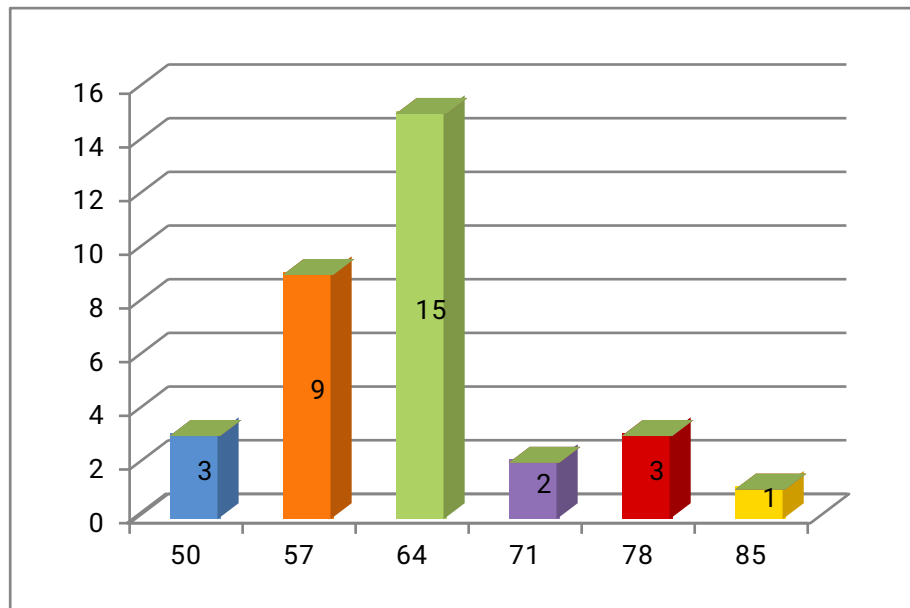
Peneliti melakukan kegiatan tes awal pada kelas VII SMPN 251 JAKARTA untuk mengidentifikasi kondisi kemampuan awal terhadap pembelajaran pendidikan jasmani khususnya untuk teknik tendangan T pencak silat dengan menggunakan media paralon. Sampel peneliti adalah siswa SMPN 251 JAKARTA yang berjumlah 33 siswa. Adapun hasil tes awa sebagai berikut : nilai terendah 47, nilai tertinggi 86 nilai rata-rata 63 dengan simpangan baku 8,30.

Tabel IV.1. Distribusi Hasil Tes Awal Tendangan T Pencak Silat

No	Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	Prosentasi
			Absolut	Relatif (%)
1	47-53	50	3	9,09
2	54-60	57	9	27,27
3	61-67	64	15	45,45
4	68-74	71	2	6,06
5	75-81	78	3	9,09
6	82-88	85	1	3,03
Jumlah			33	100,00

Dari tabel distribusi tes awal di lihat bahwa dari 33 siswa. Hanya 1 yang masuk ke rentang 82-88 atau 3,03% dari jumlah siswa. Sedangkan nilai siswa yang masuk kerentang 75-81 sebanyak 3

orang atau 9,09% dari jumlah siswa. Kriteria minimum siswa (KKM) hasil tes awal kemampuan tendangan T PENCAK SILAT siswa kelas VII SMPN 251 Jakarta dapat di lihat pada grafik di bawah ini:



Gambar IV.1. Diagram Histogram Hasil Tes Awal Tendangan "T" Pencak Silat

Tahap siklus selanjutnya merupakan proses akhir dalam siklus yaitu

refleksi, dimana peneliti dan kolabolator melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan tindakan peneliti dan kolaborator mendiskusikan bagaimana keberhasilan, kekurangan dalam penerapan tindakanyang nantinya akan dijadikan pedoman dalam perencanaan siklus berikutnya.

2. Pelaksanaan Siklus

Penelitian ini dilaksanakan sesuai dengan jam pembelajar pendidikan jasmani di sekolah waktu yang di gunakan sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran yang telah di buat 2x45 menit. Penelitian dilaksanakan sebanyak dua siklus, setiap siklus dilaksanakan sebanyak satu kali sesuai dengan pertemuan yang ada dalam silabus. Siklus ini berhenti sampai siswa memperlihatkan peningkatan yang sesuai dengan target yang telah ditentukan.

a. Pelaksanaan Siklus 1

1). Perencanaan Tindakan 1

Tujuan yang di harapkan:

- Siswa dapat memahami konsep teknik tendangan T pencak silat dengan benar.
- Siswa dapat mempraktekkan tahapan gerakan tendangan T pencak silat.
- Siswa mampu melakukan tendangan T pencak silat tepat



ke arah sasaran.

- Siswa dapat bekerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai temannya dan menunjukkan keberanian.

2). Pelaksanaan Tindakan 1

Pelaksanaan tindakan diawali guru dengan mempersiapkan siswa. Setelah itu guru memberikan motivasi. Konsep gerakan tendangan T pencak silat yang benar, penjelasan dimulai dari yang termudah sampai yang kompleks.

- a) Tahap Persiapan
- b) Tahap Gerakan Awal
- c) Tahap Melepas Tendangan
- d) Tahap Akhir



Keempat tahap tersebut meliputi:

- a) Sikap Pandangan
- b) Sikap Tangan
- c) Sikap Kaki
- d) Sikap Badan

Setelah keempat tahap selesai siswa harus menggabungkan empat tahap tersebut bahwa inti dari gerakan tendangan T pencak silat adalah kaki dapat diangkat dan menendang ke arah sasaran dan peneliti mulai menerapkan pembelajaran dengan menggunakan media paralon.

Kegiatan yang dilakukan adalah:

- a) Guru menjelaskan konsep teknik gerakan tendangan T pencak silat.
- b) Siswa melakukan gerakan tendangan T pencak silat dengan cara melintasi arah tendangan keatas paralon .
- c) Siswa berbaris dan melakukan sikap persiapan gerakan tendangan T pencak silat melalui media paralon.
- d) Siswa melakukan gerakan awal tendangan T pencak silat dengan mengangkat paha kanan hingga membentuk sudut 90.
- e) Siswa melakukan gerakan melepas tendanga T pencak



silat dengan mendorong kaki mengarah media diatas paralon.

- f) Siswa melakukan gerakan akhir tendangan T pencak silat dengan menarik kembali kaki setelah melakukan tendangan atau dorongan.

3). Hasil Observasi 1

Pengamatan yang di lakukan kolabolator selama berlangsungnya pembelajaran memberikan hasil sebagai berikut:

- a) Siswa belum paham akan konsep tendangan T pencak silat karena keterbatasan waktu.
- b) Siswa belum mampu melakukan tahap awal terutama pada sikap badan. Karena sikap badan yang masih kurang tegak dan agak condong kebelakang, sedang sikap kaki masih ada siswa yang melakukan tidak selebar bahu tetapi masih rapat dan ada juga masih lebar.
- c) Siswa belum mampu melakukan tahap pelaksanaan terutama pada sikap badan yang tidak miring dan masih dalam posisi tegak serta sikap tungkai kaki siswa tidak lurus pada saat melakukan tendangan hingga tidak membentuk sudut 90.



- d) Kurang motivasi dalam mengikuti pelajaran tendangan T pencak silat.
- e) Masih ada siswa yang kurang serius dalam melakukan pelajaran tendangan T pencak silat.

4). Analisa dan Refleksi

Peneliti dan kolabolator sepakat bahwa tujuan dan pembelajaran yang telah di lakukan pada siklus ini sudah terlihat ada peningkatan namun masih ada beberapa hal yang harus diparbaiki seperti tahap awal dan tahap terusan.terutama pada sikap badan dan kaki masih banyak siswa yang melakukan kesalahan. Untuk memperbaiki maka penelitian ini dilanjutkan pada siklus 2 dengan lebih memperhatikan kepada gerakan tahap awal dan tahap terusan khususnya sikap badan dan kaki.

b. Pelaksanaan Siklus II

Tindakan siklus ke dua tidak jauh berbeda dengan siklus pertama. Siklus kedua dilakukan dengan tujuan yang sama pada siklus yang pertama. Yang membedakan pada siklus kedua ini adalah siswa lebih difokuskan pada sikap badan. Tahap angkatan kaki,tahap akhir dan siswa dapat melakukan tendangan T pencak silat kearah sasaran.



1). Perencanaan Tindakan II

Tujuan yg diharapkan dalam tahap ini adalah sebagai berikut:

- a) Siswa lebih memahami konsep teknik tendangan T pencak silat dengan benar.
- b) Siswa dapat melakukan gerakan tendangan T pencak silat.
- c) Siswa dapat melakukan gerakan tendangan T pencak silat pada tahap persiapan dan pelaksanaan terutama pada sikap badan kaki.
- d) Siswa dapat melakukan gerakan tendangan T pencak silat dengan mengarah sasaran.
- e) Siswa dapat bekerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan menunjukkan keberanian.

2). Pelaksanaan Tindakan II

Pada tindakan siklus-siklus kedua ini peneliti menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan tendangan T pencak silat dari tahap termudah hingga kompleks, kemudian peneliti menggabungkan rangkaian gerak tendangan T pencak silat dengan secara keseluruhan. Peneliti juga menjelaskan dan memotivasi siswa untuk dapat melakukan tendangan T pencak silat dengan benar dan mengarah sasaran kemudian



menggabungkan gerakan tendangan T pencak silat menjadi gerakan yang utuh dengan melakukan tindakan selanjutnya menggunakan media tali yang sedikit berbeda dengan siklus I, dimana pada siklus ini siswa dapat melakukan tendangan tepat pada sasaran.

Kegiatan yang di lakukan adalah:

- a) Guru menjelaskan konsep teknik dasar gerakan tendangan T pencak silat melalui media paralon.
- b) Siswa berbaris dan melakukan gerakan tahap persiapan melalui media paralon.
- c) Siswa melakukan tahap geran awal dengan mengangk lutut sehingga membentuk sudut 90° .
- d) Siswa melakukan tahap melepas tendangan tanpa media paralon sehingga kaki lurus membentuk huruf T.
- e) Siswa melakukan tahap akhir dengan menarik kembali kaki setelah melepas tendangan.

3). Hasil Observasi II

Hasil observasi yang di peroleh peneliti dan kolabolator selama berlangsungnya tindakan siklus II adalah:

- a) Siswa sudah paham akan konsep tendangan T pencak silat dari yg termudah sampai yang kompleks.



- b) Siswa sudah mampu melakukan gerakan sikap badan dan kaki tendangan T pencak silat.
 - c) Siswa mampu melakukan tahap awal tendangan T pencak silat dengan benar.
 - d) Siswa mampu melakukan tahap pelaksanaan tendangan T pencak silat dengan benar.
 - e) Siswa dapat melakukan tahap akhir tendangan T pencak silat dengan benar.
 - f) Siswa dapat melakukan gerakan tendangan T pencak silat sampai mengarah ke sasaran.
 - g) Motivasi siswa meningkat dalam mengikuti pelajaran tendangan T pencak silat.
- 4). Analisis Refleksi II

Kolaborator Peneliti mendiskusikan hasil observasi siklus II dan menarik kesimpulan bahwa upaya peningkatan hasil belajar tendangan T pencak silat melalui modifikasi media pembelajaran dalam olahraga pencak silat dapat meningkatkan motivasi siswa dalam pembelajaran olahraga pencak silat dengan menggunakan media paralon. Dilihat dari siswa yang sudah mampu memahami konsep, melakukan gerakan tendangan T pencak silat serta menunjukkan sikap



positif selama pembelajaran berlangsung.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Setelah dilakukan tes awal untuk mengetahui kondisi siswa sebelum menggunakan media paralon, 27% siswa yang tuntas sebanyak 9 orang dengan rata-rata kelas dengan nilai 63% ketuntasan siswa, setelah dilakukan tindakan siklus I sebesar 85% siswa yang tuntas sebanyak 28 siswa dengan rata-rata kelas dengan nilai 70. Hasil tindakan I tersebut kemudian di analisis oleh peneliti dan kolabolator, untuk perencanaan tindakan siklus II. Melihat peningkatan kemampuan hasil belajar tendangan T pencak silat dengan media pembelajaran paralon. Setelah di laksanakan tindakan siklus II maka di peroleh prosentase ketuntasan siswa sebesar 100%, siswa yang tuntas sebanyak 33 siswa dengan rata-rata kelas nilai 72. Dengan demikian perjai peningkatan dalam upaya peningkatan hasil belajar tendangan T pencak silat melalui modifikasi pembelajaran dengan menggunakan media paralon.

1. Hasil Penelitian Siklus I

Setelah melaksanakan pembelajaran tendanga T dalam olahraga pencak silat melalui modifikasi media pembelajaran dengan media paralon, maka di peroleh hasil penilaian sebagai berikut:

Nilai Terendah : 53



Nilai Tertinggi : 88

Rata-Rata : 70

Simpangan Baku : 6,55

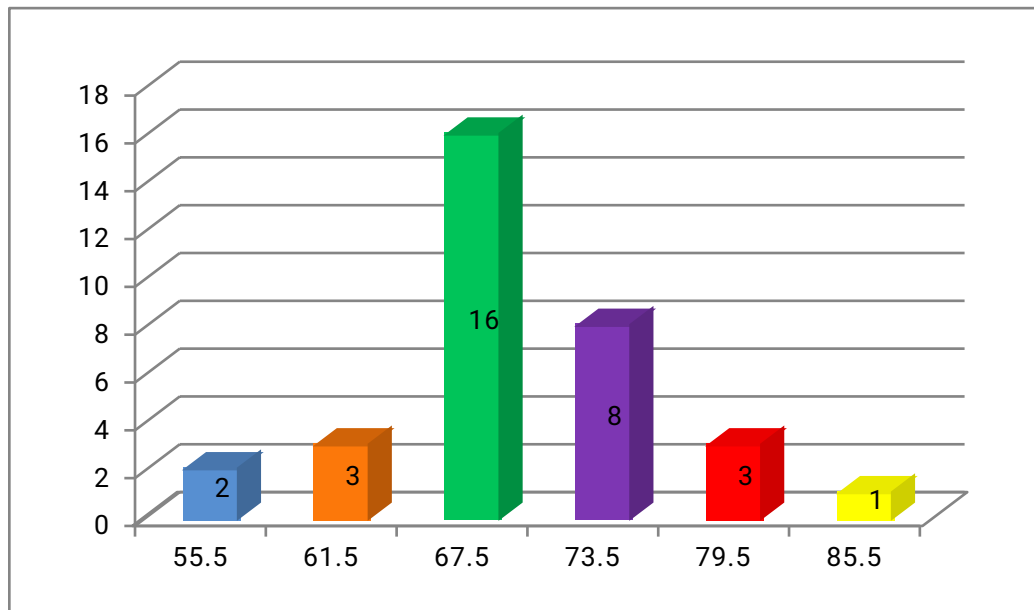
Tabel IV.2. Distribusi Hasil Tes Siklus I Tendangan T Pencak Silat

No	Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	Prosentase
			Absolut	Relatif (%)
1	53-58	55,5	2	6,06
2	59-64	61,5	3	9,09
3	65-70	67,5	16	48,48
4	71-76	73,5	8	24,24
5	77-82	79,5	3	9,09
6	83-88	85,5	1	3,03
Jumlah			33	100,00

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa yang mendapat nilai di atas 77-82 sebanyak 3 siswa atau 9,09% dari jumlah siswa frekuensi terbesar terdapat pada interval 65-70 sebanyak 16 siswa dengan prosentase 48,48% dari jumlah siswa dan frekuensi terkecil pada interval 83-88 sebanyak 1 siswa dengan prosentase 3,03% dari jumlah siswa. Dan masih terdapat siswa yang masih di bawah KKM. Siswa yang memenuhi KKM sejumlah 28 siswa yang belum memenuhi KKM sebanyak 5 siswa. Dengan demikian dapat disimpulkan untuk kemampuan hasil belajar tendangan T pencak silat melalui media paralon dalam olahraga pencak silat terdapat peningkatan dari nilai rata-rata tes awal 63, menjadi rata-rata 70



dalam siklus 1 dan siswa yang tuntas menjadi 28 siswa. hasil siklus 1 kemampuan tendangan T pencak silat kelas VII SMPN 251 Jakarta dapat di lihat dalam grafik dibawah ini



Gambar IV.2. Diagram Histogram Hasil Tes Siklus I Tendangan "T" Pencak Silat

Berdasarkan aspek penelitian pada siklus I peneliti dan kolaborator menyimpulkan pada siklus I aspek psikomotor atau kemampuan hasil belajar tendangan T pencak silat sudah ada peningkatan.

2. Hasil Penelitian Siklus II

Setelah melaksanakan proses pembelajaran tendangan T olahraga pencak silat melalui media pembelajaran paralon pada siklus II, maka di peroleh hasil penelitian sebagai berikut : nilai terendah 66, nilai tertinggi 84, nilai rata-rata 72, dan simpangan baku 5,19.

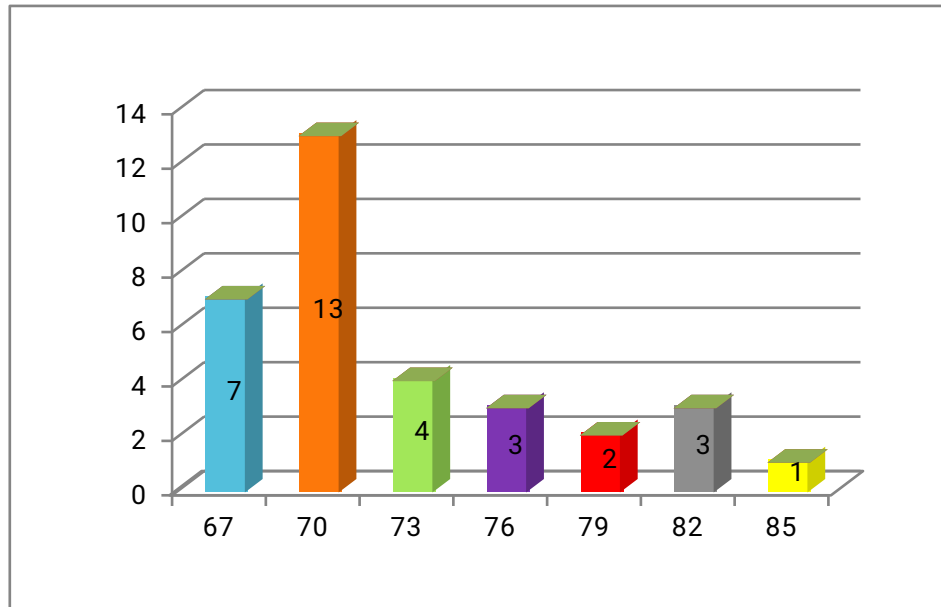
Tabel IV.3. Distribusi Hasil Tes Siklus II Tendangan T Pencak Silat

No	Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	Prosentasi
			Absolut	Relatif (%)
1	66-68	67	7	21,21
2	69-71	70	13	39,39
3	72-74	73	4	12,12
4	75-77	76	3	9,09
5	78-80	79	2	6,06
6	81-83	82	3	9,09
7	84-86	85	1	3,03
Jumlah			33	100,00

Pada tabel diatas dapat di simpulkan nilai yang mendapat frekuensi nilai terbesar terdapat pada interval 69-71 sebanyak 13 orang dengan prosentase 39,39% dan interval terkecil 84-86 sebanyak 1 orang dengan prosentase 3,03% maka kolabolator dan peneliti menyimpulkan bahwa semua siswa telah tuntas memenuhi kreteria nilai kkm berjumlah 33. Hasil siklus II hasil belajar tendangan T olahraga pencak silat SMPN 251 Jakarta dapat di lihat dari grafik di



bawah ini:



Gambar IV.3. Diagram Histogram Hasil Tes Siklus II Tendangan "T" Pencak Silat

Dengan demikian di tinjau dari hasil penilain siklis I telah terjadi peningkatan dari 85% menjadi 100% pada tindakan siklus II. Berdasarkan aspek penilaian pada siklus II, maka dapat di simpulkan dengan menggunakan media pembelajaran paralon dapat meningkatkan kemampuan tendangan T dalam olahraga pencak silat.

C. Pengamatan Kolabolator

Hasil belajar tendangan T pencak silat kelas VII SMPN 251 Jakarta, tes awal dari nilai rata-rata 72 siswa. Untuk hasil ketuntasan hasil belajar siswa tes awal dinyatakan tuntas berjumlah 9 siswa (27%). Siklus I siswa



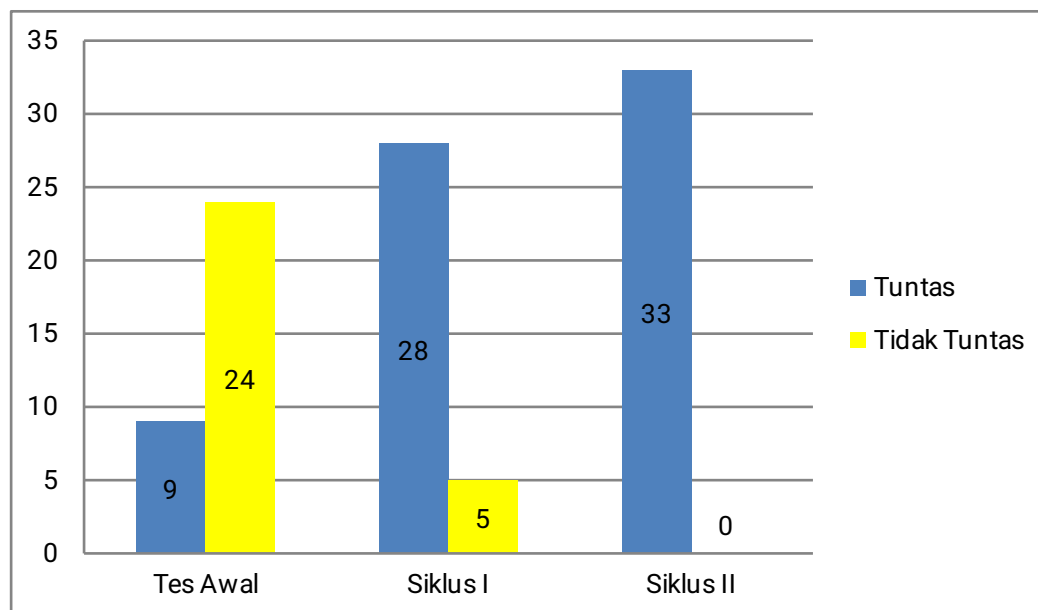
yang dinyatakan tuntas berjumlah 28 siswa (85%). Dan siklus II siswa dinyatakan tuntas berjumlah 33 siswa (100%).

Peneliti dan kolablator setelah melihat hasil tes awal, siklus I, siklus II dan peningkatan siswa yang mengikuti pembelajaran tendangan T pencak silat dengan menggunakan media paralon.

Bahwa hasil belajar tendangan T pencak silat dengan menggunakan modifikasi media paralon mampu meningkatkan kemampuan dan hasil belajar tendangan T pencak silat, serta meningkatkan di setiap siklusnya. Dengan demikian peneliti dan kolablator memberhentikan penelitian sampai di sini karena permasalahan telah terjawab.

Tabel IV.4. Distribusi Hasil Tes Keseluruhan

No	Uraian	Hasil Tes	
		Tuntas	Tidak Tuntas
1	Tes Awal	9	24
2	Siklus I	28	5
3	Siklus II	33	0



Gambar IV.4. Diagram Histogram Hasil Tes Keseluruhan



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. Kementrian
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: Mempraktekkan 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. Demontrasi

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 kolaborator 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 Aditya 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 Ritzky 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	Rafiqi Atha Hummam	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	52	81	T
30	28	Rata Lestari	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	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	3	2	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	3	52	81	41	T
11	Audi Ari Rizkyta	1	3	3	3	2	3	1	3	2	3	3	3	2	1	2	2	37	58	29		
12	Cokro Negoro	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	65	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 Permata 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	3	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	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	Khairumisa	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	2	3	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	2		45	70	35	T	35
29	27	Rifqi Atha Hummam	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	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	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	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	4	3	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	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	Nilai \bar{X}	$(\bar{X} - X)$	$(\bar{X} - X)^2$
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	Nilai \bar{X}	$(\bar{X} - X)$	$(\bar{X} - X)^2$
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	-		1.401
	X = 70		



Lampiran 11

TABULASI DATA SIKLUS II TES TENDANGAN T PENCAK SILAT

KELAS VII SMPN 251 JAKARTA

No	Nilai \bar{X}	$(\bar{X} - X)$	$(\bar{X} - X)^2$
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

$$= 86 - 53$$

$$= 33$$

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) = $\frac{R}{BK}$

$$= \frac{33}{6}$$

$$= 5,5$$

3. Variabel Tes Siklus II

Rentang (R) = Data Terbesar - Data Terkecil

$$= 84 - 66$$

$$= 18$$

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

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



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

$$= 1 + 5,016$$

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

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

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

$$= 3$$



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 selesai pada tahun 2016. Pada tahun 2016 peneliti melanjutkan pendidikan di perguruan, tepatnya di Universitas Islam 45 Bekasi (UNISMA) jurusan pendidikan jasmani kesehatan 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

