

# UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN TENDANGAN LURUS MENGGUNAKAN MEDIA PARALON PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMP TARUNA TERPADU

Afiyah Nur Fadillah,<sup>1✉</sup> Yusmawati<sup>1</sup>, Johansyah Lubis<sup>1</sup>, Mustara Musa<sup>1</sup>, Taufik Rihatno<sup>1</sup>, Iwan Setiawan<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia.

DOI: 10.21009/jpja.v4i02.52866

## Article History

Submitted : Agustus 2021

Accepted :

September 2021

Published : November 2021

## Keywords

Pengetahuan,  
Kesehatan  
Reproduksi, Perilaku  
Seks.

Knowledge,  
Reproductive Health,  
Sex Behavior

## Abstrak

Penelitian ini memfokuskan pada tendangan lurus pencak silat dengan tujuan untuk mengetahui: peningkatan keterampilan tendangan lurus pencak silat dengan menggunakan alat bantu latihan yaitu paralon. Penelitian ini menggunakan metode *action research* pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Taruna Terpadu yang berjumlah 15 siswa, terdiri dari 11 laki-laki dan 4 perempuan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen tes tendangan lurus pencak silat dengan total ada 20 aspek penilaian yang sudah evaluasi dan ditinjau oleh 3 orang ahli di bidang pencak silat. Penelitian ini menggunakan I siklus yang terdiri dari 6 pertemuan. Pada hasil tes awal penelitian teknik tendangan lurus pencak silat dengan menggunakan media paralon yang diperoleh siswa ekstrakurikuler SMP Taruna Terpadu yaitu dengan rata-rata nilai 72,6 atau 0%, 15 orang siswa pada tes awal ini dinyatakan belum lulus atau belum berhasil memenuhi kriteria nilai maksimal. Setelah menyelesaikan latihan siklus I, hasil tes akhir siswa meningkat secara signifikan dengan nilai 100 dan seluruh siswa ekstrakurikuler SMP Taruna Terpadu dinyatakan berhasil dengan presentase 100%.

## Abstract

*This study focuses on straight kicks of pencak silat with the aim of knowing: improving straight kick skills of pencak silat by using training aids, namely paralon. This study uses an action research method on extracurricular pencak silat students of SMP Taruna Terpadu totaling 15 students, consisting of 11 males and 4 females. In this study, the researcher used a straight kick test instrument of pencak silat with a total of 20 assessment aspects that had been evaluated and reviewed by 3 experts in the field of pencak silat. This study used I cycle consisting of 6 meetings. In the initial test results of the research on straight kick techniques of pencak silat using paralon media obtained by extracurricular students of SMP Taruna Terpadu, namely with an average value of 72.6 or 0%, 15 students in this initial test were declared not to have passed or had not succeeded in meeting the maximum value criteria. After completing the first cycle of training, the results of the students' final test increased significantly with a value of 100 and all extracurricular students of SMP Taruna Terpadu were declared successful with a percentage of 100%.*

## PENDAHULUAN

Berdasarkan buku Pencak Silat Panduan Praktis 2004, Pencak Silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia. Para pendekar dan pakar pencak silat meyakini bahwa masyarakat melayu menciptakan dan menggunakan ilmu bela diri pencak silat ini sejak masa prasejarah. Karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras untuk tujuan survive dengan melawan binatang buas, pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak beladiri pencak silat. Di Indonesia istilah pencak silat digunakan setelah berdirinya Organisasi pencak silat yaitu Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Sebelumnya di daerah Sumatra dikenal dengan istilah silat, sedangkan di tanah Jawa dikenal dengan istilah pencak saja. Pencak Silat mempunyai empat kategori dalam pertandingan yaitu kategori tanding, kategori seni tunggal, kategori seni ganda, dan kategori beregu. Kategori tanding adalah salah satu kategori yang menampilkan dua orang pesilat di gelanggang dari sudut yang berbeda. Keduanya saling bertatap muka atau saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan diantaranya menangkis/mengelak/mengena/menyerang pada target dan menjatuhkan lawan, menggunakan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, juga menggunakan kaidan serta pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus, untuk mendapatkan point terbanyak (kemenangan).

Teknik tendangan adalah salah satu teknik serangan yang ada dan penting dalam pencak silat. Menurut Bambang Sutiyono (2000: 11) Serangan merupakan suatu usaha pertahanan diri dengan menggunakan seluruh bagian anggota tubuh untuk mencapai suatu sasaran tertentu pada tubuh lawan. Dalam pertandingan pencak silat penggunaan serangan kaki (tendangan) mempunyai beberapa keuntungan. Keunggulan tendangan antara lain mempunyai nilai lebih tinggi dibandingkan pukulan yaitu 2, sedangkan pukulan 1, jangkauan kaki lebih panjang dan lebih kuat dibandingkan tangan. Teknik tendangan dalam pencak silat juga ada

beberapa jenis, antara lain: tendangan lurus, tendangan samping, tendangan sabit, dan tendangan belakang. Tendangan lurus merupakan salah satu tendangan yang biasa digunakan untuk melakukan serangan dalam pertandingan pencak silat sehingga tendangan lurus cukup efektif dalam menyerang lawan.

Pembelajaran pencak silat sering dijumpai di berbagai tempat, misalnya dilingkungan rumah, gelanggang olahraga bahkan ada sekolah khusus. Di sekolah umum juga menyediakan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat yang menjadi tempat untuk mengembangkan minat dan bakat siswa yang tertarik pada cabang olahraga beladiri pencak silat. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan di luar jam pembelajaran formal sekolah yang sudah tercantum dalam kurikulum, dan sekolah biasanya menyediakan waktu dan tempat untuk melaksanakan kegiatan tersebut. Kegiatan ekstrakurikuler ini sangat membantu dalam menyalurkan hobi, minat dan bakat siswa terhadap hal-hal tertentu. Di sisi lain, dilaksanakannya kegiatan ini merupakan bentuk perhatian sekolah terhadap siswa agar lebih aktif dan dapat melakukan aktivitas yang lebih positif.

Hasil dari observasi awal pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Taruna Terpadu ditemukan permasalahan mengenai teknik dasar tendangan lurus. Pada saat melakukan tendangan lurus angkatan kaki siswa masih rendah sehingga menyebabkan perkenaan pada sasaran tendangan lurus juga kurang tepat. Mengingat pentingnya media dalam proses pembelajaran, hal ini mendorong peneliti untuk melakukan penelitian mengenai "Upaya Meningkatkan Keterampilan Tendangan Lurus menggunakan Media Paralon pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Taruna Terpadu".

## KAJIAN TEORITIK

### 1. Keterampilan

Agus Mahendra (2007) menyatakan keterampilan adalah kemampuan untuk membuat hasil akhir dengan kepastian yang maksimum dan pengeluaran energi dan waktu yang minimum. *Open skill* adalah keterampilan yang ketika dilakukan, lingkungan yang berkaitan dengannya bervariasi dan tidak dapat diduga. *Closed skill* adalah keterampilan yang dilakukan dalam lingkungan yang relatif stabil dan dapat diduga (Abdurahman et al., 2019).

### 2. Pencak Silat

Pencak silat merupakan salah satu kebudayaan asli Indonesia yang ada di Indonesia, dimana para pendekar dan ahli pencak silat sangat meyakini bahwa bangsa Melayu pada masa itu menciptakan dan menggunakan ilmu bela diri ini sejak zaman prasejarah. Sebab pada masa itu, manusia menghadapi alam yang keras dalam usahanya bertahan hidup dengan cara melawan binatang buas dan berburu, yang pada akhirnya mendorong manusia untuk mengembangkan gerakan-gerakan bela diri (Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo, 2014).

### 3. Tendangan Lurus

Tendangan lurus adalah tendangan dengan meluruskan kaki sampai dengan ujung kaki. Tendangan ini ditujukan kepada target/sasaran dengan menjulurkan kaki samapi ke arah jari-jari kaki. Bagian kaki yang terkena tendangan adalah pangkal jari kaki bagian dalam. Posisi tubuh menuju sasaran (Kriswanto, 2015).

### 4. Media Paralon

Haryono (2015: 48), media dapat diartikan sebagai alat yang digunakan dalam menyampaikan pesan, merangsang pikiran, perasaan, perhatian, serta kemauan peserta didik dalam belajar, sehingga dapat mendorong terjadinya proses pembelajaran yang disengaja, bertujuan dan terselesaikan (Mardhiyah et al., 2021). Paralon adalah pipa berbentuk tabung atau silinder berlubang yang terbuat dari plastik. Media paralon digunakan untuk penelitian ini yaitu paralon air, berukuran setinggi pinggang atau sekitar 80 cm dan lebar 60 cm. Penggunaannya sebagai angkatan lutut untuk meningkatkan hasil belajar tendangan lurus dalam pembelajaran beladiri pencak silat.

### 5. Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan

kegiatan pembelajaran yang dilakukan di luar jam pelajaran yang memenuhi kebutuhan siswa akan pengetahuan, pengembangan, bimbingan dan praktik sehingga dapat memperoleh keterampilan penunjang dasar. Kegiatan ekstrakurikuler pada umumnya bersifat terbuka dan memerlukan lebih banyak inisiatif siswa dalam pelaksanaannya. Dalam kegiatan ekstrakurikuler, siswa mempunyai kebebasan penuh untuk memilih dan mengatur bentuk-bentuk kegiatan yang sesuai dengan keterampilan dan kemampuannya serta sesuai dengan konsep pendidikan yang diikuti (Meria, 2018).

### 6. Karakteristik Siswa SMP

Tahapan perkembangan siswa pada kelompok usia SMP/MTs adalah masa remaja, masa peralihan dari anak-anak ke dewasa. Dalam kurun waktu yang singkat ini, siswa mengalami pertumbuhan yang signifikan dalam kehidupannya, tidak hanya secara fisik tetapi juga secara emosional, sosial, perilaku, intelektual dan moral (Sanrock, 2011) dalam (Marfuah et al., 2017).

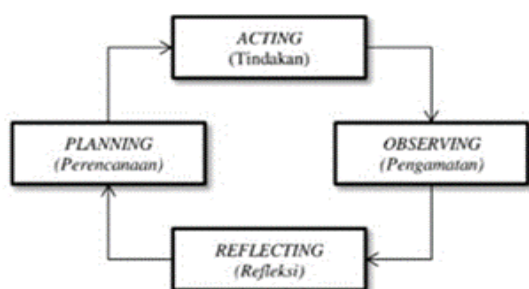
### METODE

Penelitian tindakan adalah adalah suatu upaya penelitian yang dilakukan oleh seseorang yang menemukan suatu permasalahan di masyarakat atau bahkan di bidang pendidikan dengan tujuan untuk memecahkan permasalahan yang sedang dihadapinya. Dengan kata lain, penelitian ini dilakukan untuk memperbaiki sesuatu yang dilakukan seseorang (Riezky Giefary & Yusmawati, n.d. 2017).

Coghlan dan Brannick (2010), mengemukakan bahwa teori tindakan dapat berbentuk program, desain, seperangkat model dan aturan yang dapat digunakan oleh pengambil tindakan untuk mencapai target dengan hasil terbaik. Berdasarkan pandangan – pandangan para ahli yang telah disampaikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan adalah penelitian yang dilakukan dengan beberapa tindakan yang bertujuan untuk memperbaiki suatu metode, model, strategi, kaidah atau konsep dalam suatu program atau kegiatan. bertujuan untuk mencapai hasil terbaik dari kegiatan

sebelumnya. Dengan kata lain, hasil akhir penelitian tindakan akan menghasilkan suatu konsep atau proses tindakan yang lebih baik dibandingkan konsep atau proses sebelumnya (Fahmi et al., 2021).

Penelitian tindakan memiliki berbagai macam model tindakan yang sampai saat ini masih diaplikasikan dalam dunia pendidikan, yaitu diantaranya: Model Kurt Lewin, model John Elliot, model Kemmis and Mc Taggart dan model Hopkins. (nurhalim, 2000). Penelitian tindakan kelas pertama kali diperkenalkan oleh ahli psikologi sosial Amerika yang bernama Kurt Lewin pada tahun 1946. Penelitian tindakan kelas menurut Lewin mencakup empat komponen kegiatan yang dianggap sebagai suatu siklus tunggal, yaitu: perencanaan (planning), tindakan (acting), observasi (observing), Refleksi (reflecting) (Muhson, 2008).



**Gambar 2. 3** Model Kurt Lewin  
(Sumber: Parnawi, 2020)

1. Perencanaan (planning), khususnya langkah-langkah persiapan pelaksanaan penelitian tindakan, misalnya: menyiapkan skenario pembelajaran, membuat media.
2. Tindakan (acting), khususnya deskripsi tindakan yang akan dilakukan, skenario operasional untuk tindakan remediasi yang akan diterapkan dan prosedur tindakan yang akan diterapkan.
3. Pengamatan (observing), khususnya kegiatan mengamati dampak tindakan yang dilakukan

diambil. Kegiatan ini dapat dilakukan melalui observasi, wawancara, angket atau cara lain sesuai dengan data yang dibutuhkan.

4. Refleksi (reflecting), yaitu kegiatan evaluasi terhadap perubahan yang terjadi atau hasil yang dicapai dari data yang dikumpulkan dalam bentuk dampak tindakan yang dirancang. Berdasarkan langkah ini akan diketahui perubahan-perubahan yang terjadi dan dilakukan analisis untuk mengetahui mengapa, bagaimana dan sejauh mana tindakan yang teridentifikasi dapat membawa perubahan signifikan atau memperbaiki masalah. Dari refleksi tersebut dapat dilakukan tindakan perbaikan berupa perencanaan ulang (Muhson, 2008).

Berdasarkan model yang dijelaskan, model tindakan yang relevan sesuai dengan permasalahan yang dihadapi, maka penelitian ini menggunakan model yang pertama kali dikenalkan oleh Kurt Lewin, karena model Kurt Lewin tahapannya tersusun, mudah untuk dipahami, dan banyak dipergunakan untuk penelitian tindakan. Model Kurt Lewin juga merupakan pokok dasar dari adanya berbagai macam model penelitian tindakan yang ada.

#### Siklus I

- a) Tahap Perencanaan Tindakan

Pada pertemuan pertama dilakukan sesuai dengan perencanaan pembelajaran yang akan disampaikan dan akan menjadi acuan pada siklus I.

- b) Tahap Pelaksanaan Siklus I

Kegiatan yang dilakukan yaitu melaksanakan proses pembelajaran dilapangan dengan langkah-langkah kegiatan antara lain:

- Pertemuan 1-2: Membariskan siswa dan berdoa, Menjelaskan materi latihan tendangan lurus pencak silat menggunakan media Paralon, Melakukan pemanasan, Membentuk kelompok dalam proses latihan menjadi 2 kelompok, Melakukan materi latihan tendangan lurus dengan media paralon dihitung setiap melakukan gerakan dengan hitungan 5 detik (10 repetisi x 4

set), Penilaian dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung, Menarik kesimpulan dan Melakukan pendinginan.

➤ Pertemuan 3-4:

Membariskan siswa dan berdoa. Menjelaskan materi latihan tendangan lurus pencak silat menggunakan media Paralon, Melakukan pemanasan, Membentuk kelompok dalam proses latihan menjadi 2 kelompok, Siswa melakukan gerakan-gerakan yang mengacu pada teknik gerakan tendangan lurus. seperti: melakukan kuda-kuda, squat, lunges ditempat terlebih dahulu kemudian melakukan gerakan tendangan lurus dengan media paralon dihitung setiap melakukan gerakan dengan hitungan 5 detik (10 repetisi x 4 set), Penilaian dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung, Menarik kesimpulan, dan Melakukan pendinginan.

➤ Pertemuan 5-6:

Membariskan siswa dan berdoa, Menjelaskan materi latihan tendangan lurus pencak silat menggunakan media Paralon, Melakukan pemanasan, Membentuk kelompok dalam proses latihan menjadi 2 kelompok, Siswa melakukan gerakan-gerakan yang mengacu pada teknik gerakan tendangan lurus. seperti: melakukan pola langkah atau Running ABC (high knee, one leg, ankling dll) menggunakan leader drill terlebih dahulu kemudian melakukan gerakan tendangan lurus dengan

media paralon. (10 repetisi x 4 set), Penilaian dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung, Menarik kesimpulan dan Melakukan pendinginan.

c) Pengamatan Tindakan pada Siklus I

Pada tahap pengamatan peneliti melakukan:

- Mengamati hasil kemampuan tendangan lurus pencak silat, Mengamati kemampuan melakukan rangkaian gerakan tendangan lurus pencak silat dan Mengamati aktivitas siswa selama proses pembelajaran berlangsung.

d) Tahap Refleksi pada Siklus I

- Melakukan Pengelolaan dan Penganalisisan data yang diperoleh dari pertemuan kesatu dan Merefleksikan kekurangan dari pertemuan awal sebagai acuan untuk pertemuan selanjutnya.

**Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian: SMP Taruna Terpadu - jalan raya semplak salabenda Blk. Telkom, Des/Kel, Parakanjaya, Kec. Kemang, Kab. Bogor, Jawa Barat dengan Kode Pos 16310. Waktu Penelitian: Menyesuaikan jadwal latihan pada bulan Mei 2024. Subyek penelitian: Siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Taruna Terpadu.






**Teknik Pengumpulan Data**

Teknik penumpulan data yaitu dengan Kisi-kisi instrumen disusun berdasarkan kajian teoritik, untuk mengukur kemampuan siswa maka dilakukan tes tendangan lurus pencak silat. Adapun tes keterampilan tendangan lurus pencak silat yaitu: posisi awal, gerakan pelaksanaan dan gerak lanjutan dimana dilakukan penilaian mulai dari posisi kaki, posisi tangan, posisi tubuh, pandangan mata serta koordinasi gerakan.

Penyajian kisi-kisi dimaksudkan untuk memberikan penilaian terhadap tendangan lurus pencak silat, yang digunakan sebagai indikator dalam menyusun instrumen penelitian. Dengan kisi-kisi maka akan memberikan gambaran penilaian dalam hasil keterampilan tendangan lurus.

**Tabel 3. 1** Instrumen Tes Tendangan

Lurus

No.	Gambar	Indikator Uraian Sempurna	Penilaian			
			1	2	3	4
1.		A. Pandangan fokus kearah depan (sasaran/lawan) B. Posisi lengan berada di depan dada atau disebut sikap pasang (salah satu tangan mengepal) C. Posisi kaki dibuka selebar bahu dan posisi jari kaki menghadap kearah depan D. Posisi tubuh menghadap kearah depan (sasaran)				
2.		A. Pandangan fokus kearah depan (sasaran/lawan) B. Posisi lengan salah satu lengan berada di depan dada dan yang satu mengepal melindungi kemaluan C. Posisi kaki mengangkat lutut setinggi pinggang atau 90 derajat D. Posisi tubuh menghadap kearah depan (sasaran)				
		A. Pandangan fokus kearah depan (sasaran/lawan) B. Posisi kedua lengan berada di depan dada atau disebut sikap pasang (salah satu tangan mengepal) C. Posisi kaki dibuka selebar bahu dan posisi jari kaki menghadap kearah depan D. Posisi tubuh menghadap kearah depan (sasaran)				
4.		A. Pandangan fokus kearah depan (sasaran/lawan) B. Posisi kedua lengan berada di depan dada atau disebut sikap pasang (salah satu tangan mengepal) C. Posisi kaki belakang mengangkat lutut setinggi pinggang atau 90 derajat D. Posisi tubuh menghadap kearah depan (sasaran)				
5.		A. Pandangan fokus kearah depan (sasaran/lawan) B. Posisi kedua lengan berada di depan dada atau disebut sikap pasang (salah satu tangan mengepal) C. Posisi kaki dibuka selebar bahu dan posisi jari kaki menghadap kearah depan D. Posisi tubuh menghadap kearah depan (sasaran)				

Pada instrumen penilaian dihitung presentase keberhasilan latihan menggunakan rumus:

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

Presentase Keberhasilan Belajar:

$$\text{Nilai} = \sum \frac{\text{Siswa Berhasil Latihan}}{\text{Seluruh Siswa}} \times 100\%$$

**Sumber Data**

Sumber data dalam penelitian ini adalah pengamatan peneliti sendiri, kolabolator dan siswa ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Taruna Terpadu. Data dari penelitian ini:

- Tes Awal dan Hasil Belajar melalui Tes Akhir pada siklus
- Catatan Lapangan
- Dokumentasi

**Jenis Instrumen**

- a. Lembar Observasi adalah cara pengumpulan data dengan mengadakan pengamatan. Pengamatan dilakukan untuk mengetahui pemahaman siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran keterampilan tendangan lurus pencak silat menggunakan media paralon.
- b. Tes adalah alat ukur atau disebut

juga prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu menggunakan aturan-aturan yang telah ditentukan.

- c. Catatan lapangan adalah berisikan kegiatan atau hal-hal penting yang terjadi selama kegiatan berlangsung.
- d. Dokumentasi adalah untuk mendapatkan data tentang pelaksanaan kegiatan selama penelitian berlangsung yang berupa foto dan video pelaksanaan kegiatan yang dapat dilakukan untuk mengevaluasi kegiatan yang telah berlangsung untuk melihat kekurangan yang perlu diperbaiki dan sebagai laporan hasil penelitian.

**Validasi Data**

Untuk memverifikasi atau keandalan informasi, merupakan keabsahan hasil dari proses penelitian. Validasi informasi adalah suatu kewajiban yang memerlukan pertanggung jawaban dan dapat digunakan sebagai dasar yang kokoh dalam merumuskan kesimpulan. Alat yang digunakan dalam penelitian ini telah melewati serangkaian pengujian untuk memilah butir-butir yang valid, handal, dan jelas dalam komunikasinya. Salah satu strategi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan ketepatan adalah triangulasi. Menurut sugiono, triangulasi dijelaskan sebagai langkah untuk memverifikasi data dari beragam sumber dengan berbagai pendekatan dan pada berbagai waktu.

Dalam metode pengumpulan data penelitian ini, teknik melibatkan lembar Observasi, catatan lapangan dan dokumentasi. Dengan demikian, untuk memastikan validasi data menggunakan triangulasi, penelitian ini melibatkan pemeriksaan data yang sama melalui lembar evaluasi sebelum dan sesudah tindakan dilakukan. Berikut merupakan pakar yang memvalidasi penelitian ini:

**Tabel 3. 2** Daftar pakar yang memvalidasi instrumen penelitian

No.	Nama	Ahli	Instansi
1.	Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd	Dosen Pencak Silat	Universitas Negeri Jakarta
2.	Siti Syawaliah Hidayat Putri, S.Pd	Wasit Juri Pencak Silat	IPSI Kota Bogor
3.	Diego Fagan Ranti, A.Md	Pelatih Ekstrakurikuler Pencak Silat	SNMP Taruna Terpadu

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian kali ini diawali dengan observasi sekolah pada hari Jumat, tanggal 26 April 2024 untuk meminta izin kepada pihak sekolah bahwa peneliti akan melakukan penelitian di lingkungan SMP Taruna Terpadu. Peneliti melakukan tes awal untuk mengumpulkan data siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Taruna Terpadu pada hari Rabu, tanggal 1 Mei 2024. Pelaksanaan tes awal dilakukan peneliti terhadap 15 siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Taruna Terpadu yang terdiri dari 11 laki-laki dan 4 perempuan. Kegiatan Tes awal ini dilakukan untuk mengidentifikasi kondisi awal kemampuan siswa terhadap latihan khususnya pada teknik tendangan lurus melalui media paralon. Setelah melakukan tes awal, maka hasil tes awal dapat dijabarkan sebagai berikut: dari 15 siswa tersebut, rata-rata nilai siswa dari tes awal ini yaitu 72,6 belum ada bisa dinyatakan Lulus karena belum mencapai nilai maksimal yang ditentukan yaitu di rentang kelas nilai 100 – 107. Sehingga pada tes awal ini 15 siswa tersebut dinyatakan belum berhasil dalam melakukan tendangan lurus pencak silat. Hasil tes awal sebagai berikut: nilai terendah 60, nilai tertinggi 96, dan nilai rata-rata 72,6. Hasil Tes Awal siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Taruna Terpadu dapat dilihat dalam tabel distribusi dan grafik dibawah ini:

**Tabel 4. 1** Distribusi hasil tes awal tendangan lurus melalui media paralon

No.	Interval Kelas	Frekuensi	Relatif (%)
1.	60 – 67	6	40%
2.	68 – 75	5	33,33%
3.	76 – 83	1	6,67%
4.	84 – 91	2	13,33%
5.	92 – 99	1	6,67%
6.	100 – 107	0	0%
JUMLAH		15	100%

Dari tabel di atas terlihat bahwa belum ada siswa yang masuk kelas di rentang nilai 100 - 107 atau 0% sebanyak 15 siswa atau seluruhnya. Hasil kemampuan tes awal tendangan lurus melalui media paralon pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Taruna terpadu juga dapat dilihat pada diagram dibawah ini:



**Gambar 4. 1** Diagram Pie Hasil Tes Awal tendangan lurus

Hasil nilai tersebut, khususnya pada hasil tes awal yang sudah dilakukan merupakan refleksi awal dalam proses penelitian untuk menyusun rencana penelitian. Tindakan, observasi, dan refleksi yang dilakukan setiap siklus pada pelaksanaan tes awal banyak siswa yang belum memenuhi kriteria tendangan lurus yang benar mulai dari sikap pasang, sikap pandangan, sikap lengan, sikap kaki hingga tubuh. Dengan demikian, dari hasil tes awal tendangan lurus pencak silat sudah jelas bahwa langkah selanjutnya yang akan dilakukan adalah memberikan tindakan melalui latihan untuk meningkatkan teknik tendangan lurus melalui media paralon, guna meningkatkan keterampilan teknik tendangan lurus pencak silat di Ekstrakurikuler pencak silat SMP Taruna Terpadu.

Membentuk siklus adalah langkah awal dalam proses penelitian, khususnya dalam menyusun perencanaan. Berdasarkan hasil diskusi antara peneliti dan kolabolator, maka dalam menyusun perencanaan harus mengacu pada hasil observasi awal yang telah dilakukan. Dalam perencanaan ini, strategi pelatihan apa yang peneliti terapkan kepada siswa agar sesuai dengan tujuan latihan dan peneliti juga menyiapkan peralatan yang diperlukan untuk digunakan selama proses latihan tendangan lurus pencak silat.

Tindakan dan observasi merupakan langkah selanjutnya dalam siklus yang dilakukan peneliti setelah tahap perencanaan selesai. Eksekusi gerakannya fokus pada latihan teknik tendangan lurus melalui media paralon. Observasi pelaksanaan tindakan, mengamati proses latihan, mengamati tingkah laku yang ditunjukkan siswa, dan melihat kemampuan siswa dalam menerima serta menyikapi tindakan yang diberikan merupakan tugas peneliti pada saat proses tindakan berlangsung

Proses akhir dari siklus ini penting, baik berupa refleksi maupun evaluasi yang dilakukan oleh peneliti dan kolaborator terhadap pelaksanaan tindakan yang diambil. peneliti dan kolaborator mendiskusikan tentang kekurangan, keberhasilan, dan implementasi tindakan, yang kemudian menjadi panduan untuk langkah berikutnya.

Setelah pelaksanaan kegiatan dan tujuan latihan yang dicapai selama siklus ini, peneliti dan kolaborator sepakat bahwa keterampilan teknik tendangan pencak silat lurus mengalami peningkatan yang signifikan. Oleh karena itu peneliti dan kolaborator sepakat bahwa Siklus I telah berhasil atau selesai 100% dan mengakhiri penelitian.

**Tabel 4. 2** Distribusi Hasil tes Siklus I Tendangan Lurus melalui Media Paralon

No.	Interval Kelas	Frekuensi	Relatif (%)
1.	60 – 67	0	0%
2.	68 – 75	0	0%
3.	76 – 83	0	0%
4.	84 – 91	0	0%
5.	92 – 99	0	0%
6.	100 – 107	15	100%
<b>JUMLAH</b>		15	100%

Berdasarkan data pada tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat 15 orang siswa yang mendapat rentang nilai 100 – 107 yang merupakan 100% dari jumlah seluruh siswa. Hasil dari siklus I menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan tes awal. Siswa dinyatakan berhasil yaitu 15 siswa pada rentang 100 – 107 atau 100%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pada kemampuan keterampilan teknik tendangan lurus ekstrakurikuler pencak silat SMP Taruna Terpadu telah berhasil atau tuntas 100% dan hasil tes siklus I kemampuan keterampilan teknik tendangan lurus pencak silat dapat ditunjukkan melalui diagram berikut ini:



**Gambar 4. 2** Diagram Pie Hasil tes Siklus I Teknik tendangan lurus melalui Media Paralon

Berdasarkan hasil tes siklus I, peneliti dan kolabolator menyimpulkan bahwa pada siklus I siswa mengalami peningkatan lebih dari hasil tes awal yang telah dilakukan sebelumnya dan telah mencapai tujuan atau target yang ditetapkan. Oleh karena itu peneliti dan kolabolator menyelesaikan penelitian sampai sini dengan tingkat keberhasilan siswa yaitu 100% atau 15 siswa yang sudah mencapai target yang diinginkan.



**Tabel 4. 3** Hasil siswa berhasil dan belum berhasil

Tes Awal		Siklus I	
Siswa Berhasil	Siswa Belum Berhasil	Siswa Berhasil	Siswa Belum Berhasil
0	15	15	0



**Gambar 4. 3** Grafik Hasil Tes Keseluruhan

#### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi dan diskusi awal dengan peneliti dan kolaborator diperoleh informasi bahwa latihan pembentukan teknik dasar khususnya teknik dasar tendangan lurus Pencak Silat melalui media paralon tidak pernah diberikan oleh pelatih. Pendekatan yang diterapkan juga selalu bersifat sepihak atau hanya satu arah, pendekatan ini yang diterapkan oleh pelatih khususnya dalam setiap pertemuan pada saat materi teknik dasar khususnya tendangan lurus di ekstrakurikuler SMP Taruna Terpadu dan pelatih juga selalu menggunakan variasi latihan yang monoton, sehingga membuat siswa merasa jenuh pada saat proses latihan berlangsung.

Berdasarkan uraian diatas, terdapat beberapa kelemahan yaitu latihan hanya didominasi oleh pelatih, tidak adanya variasi dan tahapan latihan yang mendukung materi tendangan lurus, sehingga terdapat kekurangan dalam komunikasi antara siswa dengan pelatih dan hal ini menimbulkan rasa bosan pada siswa, oleh karena itu sebagian siswa ada yang pasif dalam mengikuti latihan dan

menyebabkan banyak siswa yang melakukan teknik dasar tendangan lurus pencak silat kurang sempurna. Oleh karena itu, Latihan yang dilakukan dapat dinyatakan tidak efektif. Siklus I Hasil pemantauan tindakan pada siklus I diambil dari:

a) Tes siklus I tendangan lurus pencak silat

Berdasarkan data nilai akhir, hasil latihan tendangan lurus pencak silat siklus I secara umum dapat dikatakan sangat baik, karena siswa berhasil menguasai teknik tendangan lurus pencak silat dengan presentase 100% dan mengalami peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan keberhasilan hasil tes awal siswa yaitu 0% atau tidak ada siswa yang mencapai nilai maksimal yang sudah ditetapkan pada tes awal. Nilai akhir Siklus I, dari 15 siswa sudah mencapai hasil pada variasi latihan tendangan lurus, karena hasil nilai yang diperoleh sudah sesuai dengan nilai yang ditetapkan, maka dengan demikian sesuai dengan data diatas dapat dinyatakan bahwa hasil nilai teknik tendangan lurus seluruh siswa ekstrakurikuler SMP Taruna Terpadu dinyatakan sudah tuntas.

b) Data Kualitatif hasil pengamatan catatan lapangan siklus I

Berdasarkan catatan lapangan pada siklus I diketahui bahwa pada saat proses latihan berlangsung banyak siswa yang lebih aktif dalam melakukan gerakan-gerakan, dan ada juga yang sudah memiliki rasa percaya diri dengan kemampuannya. Pada saat melakukan tendangan lurus, banyak siswa yang memperhatikan sasaran, kedisiplinan dan tidak banyak yang mengulangi kesalahan. Berdasarkan data di atas siklus I ini sudah mencapai tujuan yang telah ditetapkan, oleh karena itu peneliti dan kolaborator menyelesaikan penelitian ini dengan tingkat keberhasilan siswa 100% atau 15 siswa sudah mencapai target yang dituju.

#### SIMPULAN

Menurut hasil penelitian yang dilakukan peneliti dan kolaborator, media paralon dapat meningkatkan kemampuan tendangan lurus pencak silat siswa ekstrakurikuler SMP Taruna Terpadu dengan hasil yang progresif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurahman, R. M., Simanjuntak, V. G., Program, E. P., Pendidikan, S., Kesehatan, J., Rekreasi, D., & Untan, F. (2019). Keterampilan Gerak Dasar Tendangan Sabit di Perguruan Pencak Silat Kijang Berantai Kota Pontianak.
- Fahmi, P. :, Chamidah, D., Suryadin, |, Muhammadong, H. |, Saraswati, S., Muhsam, J., Laily, |, Listiyani, R., Heny, |, Rahmawati, K., Wanda, |, Yanuarto, N., Masfa, |, Tarjo, M. |, Adirasa, H., Prasetyo, M., & Pd, I. (2021). Penelitian Tindakan Kelas Panduan Lengkap dan Praktis. <https://penerbitadab.id>
- Hausal, H., Lubis, J., & Puspitorini, W. (2018). Model Latihan Teknik Dasar Serangan Tungkai Pencak Silat Berbasis Media Belajar. <http://doi.org/http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jpja|58>
- Kriswanto, E. S. (2015). Pencak silat Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat Teknik-Teknik dalam Pencak Silat Pengetahuan Dasar Pertandingan Pencak Silat.
- Marfuah, M., Besar, B., Penggerak, G., & Yogyakarta, D. I. (2017). Karakteristik siswa SMP. <https://www.researchgate.net/publication/353830670>
- Meria, A. (2018). Ekstrakurikuler dalam Mengembangkan Diri Peserta Didik di Lembaga Pendidikan.
- Muhson, A. (2008). Penelitian Tindakan Kelas dalam Kegiatan Workshop Pengembangan Kompetensi Guru Ekonomi SMP - Staff Pengajar Jurusan Pendidikan Ekonomi FISE UNY.
- Pratiwi, E., & Novri Asri, Mp. (2018). Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani Untuk Guru Sekolah Dasar. [www.bening-mediapublishing.com](http://www.bening-mediapublishing.com)
- Riezky Giefary, & Yusmawati. (n.d.). Meningkatkan Keterampilan Passing Atas Bola Voli melalui Model Pembelajaran Teams Games Tournament. 2017.
- Rifa Hanifa Mardhiyah, Sekar Nurul Fajriyah Aldriani, Febyana Chitta, & Muhammad Rizal Zulfikar. (2021). Pentingnya Keterampilan Belajar di Abad 21 sebagai Tuntutan dalam Pengembangan Sumber Daya Manusia.