

MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TENDANGAN T PENCAK SILAT BERBASIS MEDIA BELAJAR PADA SISWA EKSTRAKURIKULER DI SMK TRI ARGA 2

Nico Sandya Pramoda ¹✉, **Johansyah Lubis**¹, **Slamet Sukriadi**¹

¹ Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia.

DOI: 10.21009/jpja.v6i01.55233

Article History

Submitted : Maret 2023

Accepted : Mei 2023

Published : Mei 2023

Keywords

Hasil Belajar, Media Belajar, Pencak Silat, Tendangan T

Learning Outcomes, Learning Media, Pencak Silat, T Kick

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi apakah terdapat peningkatan dalam hasil belajar tendangan pencak silat setelah penerapan media pembelajaran. Metodologi yang digunakan adalah kualitatif, dengan menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau Action Research. Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, yang masing-masing meliputi tahapan perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Populasi dalam studi ini terdiri dari siswa ekstrakurikuler dengan jumlah sampel 16 siswa di SMK Tri Arga 2. Metode pengumpulan data meliputi tes yang mencakup hasil tes awal dan tes akhir pada setiap siklus, serta observasi. Validitas data diverifikasi menggunakan teknik triangulasi. Analisis data menunjukkan peningkatan progresif dalam hasil belajar siswa dari tes awal hingga siklus I dan II, yang terlihat dari peningkatan hasil tes di setiap siklus. Dari hasil tes awal, nilai rata-rata siswa adalah 3,21. Pada siklus I, nilai rata-rata meningkat menjadi 4,32, dan pada siklus II, nilai rata-rata siswa lebih tinggi lagi, yaitu 4,96. Tingkat keberhasilan siswa pada tes awal adalah 2 siswa atau 12,5%. Pada siklus I, jumlah siswa yang berhasil meningkat menjadi 8 atau 50%, dan pada siklus II, jumlahnya meningkat drastis menjadi 15 siswa atau 93,75% dari total 16 siswa yang diteliti.

Abstract

This study aims to evaluate whether there is an improvement in learning outcomes of pencak silat kicks after the application of learning media. The methodology used is qualitative, using the Classroom Action Research (PTK) or Action Research method. This research was conducted in two cycles, each of which included the stages of planning, action implementation, observation, and reflection. The population in this study consisted of extracurricular students with a sample size of 16 students at SMK Tri Arga 2. Data collection methods included tests that included the results of the initial and final tests in each cycle, as well as observation. Data validity was verified using triangulation techniques. Data analysis showed a progressive increase in student learning outcomes from the initial test to cycles I and II, as seen from the improvement in test results in each cycle. From the initial test results, the average student score was 3.21. In cycle I, the average score increased to 4.32, and in cycle II, the students' average score was even higher at 4.96. The student success rate in the initial test was 2 students or 12.5%. In cycle I, the number of successful students increased to 8 or 50%, and in cycle II, the number increased dramatically to 15 students or 93.75% of the total 16 students studied.

✉ Corresponding author :
Alamat : Jakarta, Indonesia
E-mail : nicosandyap@gmail.com

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang ada pada jenjang sekolah terutama pada sekolah menengah kejuruan. Mulai dari sekolah tingkat dasar hingga perguruan tinggi, pendidikan jasmani dan kesehatan adalah salah satu mata pelajaran yang diajarkan dan masuk dalam kurikulum pendidikan. Tujuan pendidikan jasmani meliputi perkembangan kesehatan organ-organ tubuh, kesehatan muskuler, perkembangan sosial, dan perkembangan intelektual. Olahraga juga merupakan jenis usaha untuk meningkatkan kualitas manusia di Indonesia yang bertujuan untuk menumbuhkan karakter dan kepribadian, disiplin, dan sportivitas yang tinggi, serta meningkatkan prestasi yang dapat menumbuhkan rasa kebanggaan nasional.

Pencak silat adalah seni bela diri yang diwariskan dari nenek moyang Indonesia. Pada masa lalu, pencak silat digunakan untuk berburu untuk mendapatkan makanan atau mempertahankan diri dari serangan musuh. Namun, ini kemudian berkembang pada masa penjajahan. Pada masa itu, pembelaan diri yang terutama bergantung pada

kemampuan pribadi, merupakan dasar dari sistem pembelaan diri, baik secara individu maupun dalam kelompok. Sekarang, Pencak Silat telah berkembang menjadi salah satu olahraga kompetitif di berbagai negara. Karena banyaknya kejuaraan *single-event* dan *multi-event*.

Berdasarkan jenisnya, serangan dalam pencak silat dibedakan menjadi dua yaitu, pukulan dan tendangan. Jenis pukulan pencak silat yaitu: pukulan lurus, pukulan samping, pukulan sangkul, pukulan lingkaran, tebasan, tebaran, sangga, tamparan, kepret, tusukan, totokan, patukan, cengkaman, gentusan, sikuan dan dobrakan. Sedangkan jenis tendangan pencak silat yaitu: tendangan lurus, tendangan samping, tendangan sabit, tendangan berputar serta sapuan (Lubis & Wardoyo, 2014).

Permasalahan yang terjadi ketika peneliti melakukan observasi pada Ekstrakurikuler SMK Tri Arga 2 memberikan suatu ide bagi peneliti di mana siswa ekstrakurikuler yang masih merasa sulit untuk beradaptasi belajar tendangan T. Pada umumnya siswa akan merasa lebih menarik apabila terdapat alat bantu agar lebih mudah dalam menguasai tendangan dan siswa lebih senang serta mau melakukannya secara berulang-ulang dan diharapkan akan meningkatkan kemampuan tendangan tersebut.

METODE

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode penelitian tindakan atau Action Research PTK merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan pembelajaran berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersamaan. (Arikunto dalam Ekawarna & Salam, 2020). Bertujuan untuk menyelesaikan masalah nyata yang terjadi dalam latihan dan meningkatkan kegiatan nyata pelatih dalam kegiatan pengembangan profesinya.

Metode penelitian tindakan dengan teknik observasi dan pengamatan dengan menggunakan siklus penelitian yang dibuat berdasarkan empat langkah utama siklus, teknik pengumpulan data dengan kisi – kisi instrumen tendangan T. Tempat penelitian ini dilakukan di lapangan SMK Tri Arga 2, adapun waktu penelitian ini dilakukan dari tanggal 4 Juni 2024 hingga tanggal 20 Juni 2024 dengan tahapan-tahapan sebagai berikut: observasi, perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, pengamatan dan observasi, refleksi.

Populasi dalam penelitian ini

adalah siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMK Tri Arga 2, sebanyak 16 siswa yang terdiri 11 siswi perempuan dan 5 siswa laki-laki.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan tendangan T. Metode yang digunakan untuk pengumpulan data memungkinkan peneliti untuk mendapatkan informasi yang relevan dengan tujuan penelitian. Tujuan dari penelitian ini ditangani melalui prosedur pengumpulan data, seperti lembar observasi, tes, catatan lapangan, dokumentasi.

Teknik Analisis Data

Dalam menganalisa data yang terkumpul dalam penelitian ini, validasi data yang digunakan adalah dengan nilai peningkatan keterampilan sebagai data kuantitatif skor penilaian indikator teknik tendangan T yang terdiri 16 aspek. Target pencapaian keberhasilan peneliti adalah 80% dari 16 siswa yang mengikuti pembelajaran.

Pada instrumen penilaian dihitung persentase keberhasilan pembelajaran dengan rumus:

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{Indikator Penilaian}}{\sum \text{Indikator penilaian maximal}}$$

Untuk menghitung persentase nilai keberhasilan latihan dirumuskan:

$$\text{Nilai} = \frac{\sum \text{Siswa berhasil latihan}}{\sum \text{Seluruh siswa}}$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan tes keterampilan tendangan T ini dilaksanakan guna untuk mengidentifikasi kondisi kemampuan siswa terhadap teknik tendangan T melalui media belajar paralon. Adapun tes yang diberikan meliputi tes awal, tes siklus 1, tes siklus 2.

Hasil penelitian ini mengkaji tingkat keterampilan siswa ekstrakurikuler SMK Tri Arga 2 dalam melakukan tendangan T. Menurut (Gumantan dalam Sari, 2021) Terdapat tiga tahapan perkembangan remaja berdasarkan usianya : remaja awal yaitu usia 10 sampai 12 tahun; remaja madya bagi siswa berusia 13 sampai usia 15 tahun; dan remaja akhir bagi siswa berusia 16 sampai 19 tahun.

Data awal distribusi hasil tes awal tendangan T

Tabel 1. Distribusi hasil tes awal tendangan T

| | Interval kelas | Frekuensi | Relatif % |
|--------|----------------|-----------|-----------|
| 1 | 1,00 – 1,50 | | |
| 2 | 1,51 – 2,00 | | |
| 3 | 2,01 – 2,50 | 4 | 25 |
| 4 | 2,51 – 3,00 | 5 | 31,25 |
| 5 | 3,01 – 3,50 | 1 | 6,25 |
| 6 | 3,51 – 4,00 | 2 | 12,5 |
| 7 | 4,01 – 4,50 | 2 | 12,5 |
| 8 | 4,51 – 5,00 | 2 | 12,5 |
| Jumlah | | 16 | 100 |

Hasil tes awal menunjukkan bahwa hanya 2 siswa yang dinyatakan berhasil sementara 14 siswa belum dinyatakan berhasil. Hasil data dari tes siklus 1 siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMK Tri Arga 2 sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi hasil tes siklus I

| | Interval kelas | Frekuensi | Relatif % |
|--------|----------------|-----------|-----------|
| 1 | 1,00 – 1,50 | | |
| 2 | 1,51 – 2,00 | | |
| 3 | 2,01 – 2,50 | | |
| 4 | 2,51 – 3,00 | | |
| 5 | 3,01 – 3,50 | | |
| 6 | 3,51 – 4,00 | 6 | 37,5 |
| 7 | 4,01 – 4,50 | 2 | 12,5 |
| 8 | 4,51 – 5,00 | 8 | 50 |
| Jumlah | | 16 | 100 |

Hasil tes pada siklus 1 menunjukkan peningkatan keberhasilan dengan jumlah 8 siswa yang termasuk dalam kategori berhasil. Hasil data dari tes siklus 2 siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMK Tri Arga 2 sebagai berikut :

Tabel 3. Distribusi hasil tes siklus II **SIMPULAN**

| | Interval kelas | Frekuensi | Relatif % |
|--------|----------------|-----------|-----------|
| 1 | 1,00 – 1,50 | | |
| 2 | 1,51 – 2,00 | | |
| 3 | 2,01 – 2,50 | | |
| 4 | 2,51 – 3,00 | | |
| 5 | 3,01 – 3,50 | | |
| 6 | 3,51 – 4,00 | | |
| 7 | 4,01 – 4,50 | 1 | 6,25 |
| 8 | 4,51 – 5,00 | 15 | 93,75 |
| Jumlah | | 16 | 100 |

Hasil tes pada siklus 2 menunjukkan peningkatan keberhasilan dengan jumlah 16 siswa yang termasuk dalam kategori berhasil sementara 1 siswa belum dinyatakan berhasil.

Pada penelitian banyaknya tiga tes yang diberikan kepada siswa di rentang usia 16-19 untuk penelitian meningkatkan hasil belajar tendangan T pencak silat berbasis media belajar. Adapun tes yang dilakukan oleh peneliti untuk memperoleh data tentang peningkatan keterampilan tendangan T pada siswa ekstrakurikuler di SMK Tri Arga 2 meliputi tes awal dengan tingkat 12,5% keberhasilan, tes pada siklus 1 mengalami peningkatan menjadi 50% keberhasilan, dan pada siklus 2 tingkat keberhasilan siswa dalam melakukan tendangan T dengan media belajar paralon meningkat menjadi 93,75% dari 16 siswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, menunjukkan bahwa pembelajaran tendangan T pencak silat berbasis media paralon dapat meningkatkan keterampilan tendangan T. Adapun masukan dari peneliti, dalam hal mempertahankan keterampilan atau meningkatkan tendangan T dibutuhkan ketekunan dalam giat berlatih sehingga langkah-langkah dalam melakukan tendangan T pencak silat dapat meningkat dan sempurna.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, R. H., Yosika, G. F., & Pranata (2022), D. Identifikasi Profil Antropometri Atlet Remaja Di Klub Renang Se-Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan Jasmani Khatulistiwa*.
- Bompa, Todor O., *Preodization Theory and Methodology of Training*. York University. IOWA. Human Kinetic, 2009.
- Dinda Wahyuni (2018), Defini Konsep dan Teori Kecepatan. Di akses pada <https://staffnew.uny.ac.id/upload/131764494/pendidikan/kecepatan.pdf>
- Djohan Aras (2017), Hubungan Antara Fleksibilitas Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kecepatan Renang. Program Studi Fisioterapi, Fakultas Kedokteran, Universitas Hasanuddin, Makassar.
- Ekawarna, E., & Salam, M. (2020). Pelatihan PTK: Alternatif Solusi Dalam Meningkatkan Kemampuan Guru Menyusun Karya Tulis Ilmiah. *Jurnal Karya Abdi Masyarakat*, 4(2),

195–205.

Lubis, J., & Wardoyo, H. (2014).
Pencak silat. Jakarta : Raja
Grafindo Persada.

M. Ramos Tri Kurniansyah (2020),
Hubungan Antropometri Dengan
Kebugaran Jasmani Pemain
Sepakbola SMA. Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan,
Fakultas Keguruan dan Ilmu
pendidikan, Universitas Jambi,
Indonesia.

Sugiyono. (2016). Metode Penelitian
Kuantitatif dan R&D. Bandung:
Alfabeta. dalam ebook di akses
pada <https://duit.cc/GW8u41M2>

Tahapary, J. M., & Syaranamual, J.
(2020). Latihan Teknik Dasar
Dapat Meningkatkan Hasil.