



**PENINGKATAN HASIL BELAJAR PENJASORKES
MATERI TENDANGAN PENCAK SILAT
MELALUI ALAT BANTU TALI BENTANG**

**Gusti Ngurah Arya Yuda
STAHN Mpu Kuturan Singaraja**

INFORMASI ARTIKEL

ABSTRAK

*Dikirim : 04 Maret 2020
Revisi pertama : 09 Maret 2020
Diterima : 11 Maret 2020
Tersedia online : 04 April 2020*

*Kata Kunci: Hasil Belajar, Tendangan
Pencak Silat, Alat Bantu Tali Bentang*

Email: aryayuda562@gmail.com

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar siswa Kelas XI pada mata pelajaran Penjasorkes materi tendangan Pencak Silat. Kendala yang dialami siswa adalah keseimbangan dan sasaran tendang yang belum tepat. Proses pembelajaran belum memperhatikan karakter siswa. Pembelajaran materi tendangan pencak silat dengan alat standar nasional sangat berbahaya. Alternatif pemecahan masalah melalui alat bantu tali bentang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar Penjasorkes materi tendangan pencak silat dengan alat bantu tali bentang pada siswa Kelas XI. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK). Subjek penelitian berjumlah 32 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes dan observasi. Teknik analisis secara kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil belajar siswa prasiklus sebesar 34,37%, siklus I sebesar 81,25%, dan siklus II sebesar 93,75%. Dapat disimpulkan bahwa alat bantu tali bentang dapat meningkatkan hasil belajar Penjasorkes materi tendangan pencak silat pada siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pekutatan.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Penjasorkes merupakan salah satu mata pelajaran yang mampu mengembangkan individu secara menyeluruh, yang cakupannya tidak hanya pada aspek jasmani saja, tetapi juga pada aspek mental, emosional, sosial dan spiritual. Perlu disadari bahwa keberhasilan dari suatu proses pembelajaran Penjasorkes ditentukan oleh banyak faktor yaitu: guru dan dosen sebagai pengajar, model pembelajaran, sarana-prasarana dan situasi dalam pembelajaran. Kondisi rendahnya kualitas Penjasorkes disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya terbatasnya kemampuan tenaga pengajar Penjasorkes dalam menerapkan pembelajaran yang tepat dan terbatasnya sumber-sumber yang digunakan dalam proses pembelajaran Penjasorkes. Selain itu juga diperlukan adanya pengadaan sarana dan prasarana yang memadai, sumber dan bahan ajaran, serta dengan penyempurnaan kurikulum.

Pembelajaran Penjasorkes pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pekutatan masih tergolong rendah faktanya dari 32 siswa hanya 34,37% yang tuntas atau ada 11 orang siswa yang tuntas, sedangkan yang belum tuntas berkisar (65,62%) atau 21 siswa yang belum tuntas.

Kesulitan yang dialami oleh siswa pada materi tendangan pencak silat dapat diidentifikasi beberapa kelemahan yaitu sebagian besar siswa belum mampu dalam menjaga keseimbangan pada saat mengangkat kaki (melakukan tendangan) dan belum tepatnya tendangan mengenai sasaran yaitu setinggi dada lawan. Kecenderungan itu terjadi karena siswa belum memahami teknik tendangan pencak silat sesuai dengan peraturan Persilat. Belum adanya alat bantu untuk menyesuaikan target dan sasaran yang aman dan tidak membahayakan siswa dalam melaksanakan tendangan. Sehingga hal tersebut menyebabkan proses pembelajaran tidak sesuai dengan tujuan dan hasil pembelajaran.

Penulis mengambil alternatif pemecahan masalah dengan memodifikasi sasaran tendang yang aman dengan menggunakan tali bentang. Tali bentang yang digunakan berupa tali atau bisa juga dengan kain selendang dengan panjang 200 cm dan dipegang membentang di depan si penendang. Jarak antara penendang dengan yang memegang tali bentang satu langkah atau 100 cm. Tali bentang dipegang oleh dua orang dengan tinggi sejajar dengan dada yang memegang. Kaki yang melakukan tendangan harus melewati atas tali bentang dan tidak di perkenankan mengenai tali bentang atau menyentuh tali bentang. Tali bentang bermanfaat untuk mengetahui tinggi dan sasaran tendang yang dilaksanakan oleh siswa dan siswa mampu menjaga keseimbangan dengan melaksanakan tendangan tanpa membahayakan dirinya.

Pengembangan pembelajaran dengan modifikasi ini sangat tepat dilaksanakan, karena sangat membantu siswa dalam menerapkan teknik tendangan yang baik dan aman untuk dilaksanakan. Banyak variasi pembelajaran yang dapat diterapkan dan sesuai karakteristik dan kemampuan siswa sehingga siswa tidak mengalami kesulitan dalam melaksanakan tendangan pencak silat. Dengan modifikasi siswa mampu mengembangkan keterampilan lebih cepat dibandingkan dengan peralatan yang standar untuk cabang olahraga beladiri pencak silat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis melaksanakan kegiatan penelitian dengan judul “Peningkatan Hasil Belajar Penjasorkes Materi Tendangan Pencak Silat Melalui Alat Bantu Tali Bentang”. Dimana penelitian ini di fokuskan pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pekutatan.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, dapat dikaji rumusan masalah yang diperoleh adalah apakah dengan alat bantu tali bentang dapat meningkatkan hasil belajar tendangan pencak silat pada siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pekutatan?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar tendangan pencak silat dengan alat bantu tali bentang pada siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pekutatan.

KAJIAN PUSTAKA

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Begitu juga dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis.

Penjasorkes merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Penjasorkes bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.

6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Oleh karena itu, tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan mencakup pengembangan individu secara menyeluruh.

Hasil Belajar

Menurut (Asep Jihad-Abdul Haris, 2008: 15) hasil belajar adalah perubahan tingkah laku siswa secara nyata setelah dilakukan proses belajar mengajar yang sesuai dengan tujuan pengajaran. Hasil belajar merupakan suatu puncak dari proses belajar. Hasil belajar tersebut terjadi terutama berkat evaluasi guru, dan juga merupakan hasil dari suatu interaksi tindakan belajar dan tindak mengajar. Dari sisi guru tindak mengajar diakhiri proses evaluasi hasil belajar, sedangkan dari sisi siswa hasil belajar merupakan berakhirnya puncak suatu proses belajar (Dimiyati dan Mudjiono, 2006: 3-4).

Adapun masing-masing ranah terdiri atas sejumlah aspek dan saling berkaitan yang dikategorikan oleh Bloom dan kawan-kawan sebagai jenis perilaku hasil belajar (Dimiyati dan Mudjiono, 2006: 26-30) adalah sebagai berikut:

1. Ranah kognitif (Bloom, dkk) terdiri atas enam perilaku, yaitu:
 - a. Pengetahuan, mencapai kemampuan ingatan tentang hal yang telah dipelajari dan tersimpan dalam ingatan.
 - b. Pemahaman, mencakup kemampuan menangkap arti dan makna tentang hal yang dipelajari.
 - c. Penerapan, mencakup kemampuan menerapkan metode atau kaidah untuk menanggapi masalah yang nyata dan baru.
 - d. Analisis, mencakup kemampuan merinci suatu kesatuan ke dalam bagian-bagian sehingga struktur keseluruhan dipahami dengan baik.
 - e. Sintesis, mencakup kemampuan membentuk suatu pola baru.
 - f. Evaluasi, mencakup kemampuan membentuk pendapat tentang beberapa hal berdasarkan kriteria tertentu.
2. Ranah afektif (Kartwohl & Bloom, dkk) terdiri atas lima perilaku, yaitu:
 - a. Penerimaan, mencakup kepekaan tentang hal tertentu dan kesediaan memperhatikan hal tersebut.
 - b. Partisipasi, mencakup kerelaan, kesediaan memperhatikan, dan berpartisipasi dalam suatu kegiatan.
 - c. Penilaian dan penentuan sikap, mencakup menerima suatu nilai, menghargai, mengakui, dan menentukan sikap.
 - d. Organisasi, mencakup kemampuan membentuk suatu sistem nilai sebagai pedoman dan pegangan.
 - e. Pembentukan pola hidup, mencakup kemampuan menghayati nilai dan membentuknya menjadi pola nilai kehidupan pribadi.
3. Ranah psikomotor (Simpson) terdiri atas tujuh perilaku, yaitu:
 - a. Persepsi, yang mencakup kemampuan memilah-milahkan hal-hal secara khas, dan menyadari adanya perbedaan yang khas tersebut.

- b. Kesiapan, mencakup kemampuan penempatan diri dalam keadaan dimana akan terjadi suatu gerakan atau rangkaian gerakan.
- c. Gerakan terbimbing, mencakup kemampuan melakukan gerakan sesuai contoh, atau gerakan peniruan.
- d. Gerakan yang terbiasa, mencakup kemampuan melakukan gerakan-gerakan tanpa contoh.
- e. Gerakan kompleks, mencakup kemampuan melakukan gerakan atau keterampilan yang terdiri dari banyak tahap, secara lancar, efisien, dan tepat.
- f. Penyesuaian pola gerakan, mencakup kemampuan mengadakan perubahan dan penyesuaian pola gerak dengan persyaratan khusus.
- g. Kreativitas, mencakup kemampuan melahirkan pola gerak-gerak yang baru atas dasar prakarsa sendiri.

Hasil belajar yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah peningkatan hasil belajar tendangan pencak silat pada siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Pekutatan melalui alat bantu tali bentang. Dimana hasil belajar yang ditingkatkan adalah hasil belajar psikomotor materi tendangan lurus pencak silat.

Pencak Silat

Pencak silat merupakan salah satu bentuk kebudayaan bangsa Indonesia. Pencak silat juga merupakan warisan nenek moyang kita yang perlu dilestarikan. Pencak silat merupakan cara membela diri yang disesuaikan dengan kondisi alam sekitar yang telah berkembang pada zaman prasejarah. Pencak silat pada dasarnya adalah pembelaan diri insani Indonesia untuk menghindari diri dari segala malapetaka (Sudiana, 2009: 19). Pencak silat, merupakan kata majemuk “Pencak” dan “Silat” yang masing-masing mempunyai pengertian khusus. Pencak mempunyai pengertian sebagai gerak dasar bela diri yang terikat pada peraturan dan digunakan dalam belajar, latihan dan pertunjukan. Silat mempunyai pengertian sebagai gerak bela diri yang sempurna, yang bersumber dari kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama, menghindarkan diri dari bala atau bencana, seperti perampok, penyakit, tenung, atau segala sesuatu yang jahat.

Pengurus Besar Ikatan Pencak Silat Indonesia (PB IPSI) pada tahun 1975 (dalam Hisbullah Rachman, 2008: 21) mendefinisikan bahwa pencak silat adalah hasil budidaya manusia Indonesia untuk membela atau mempertahankan *eksistensi* (kemandirian) dan *integritas* (manunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Pencak silat sebagai bela diri mempunyai ciri-ciri umum yakni mempergunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan untuk pembelaan diri. Pembelaan diri dapat dilakukan dengan tangan kosong atau menggunakan senjata. Pencak silat mempunyai pandangan bahwa kita boleh mempunyai lawan, akan tetapi jangan mempunyai musuh, tidak dibenarkan untuk menyerang terlebih dahulu bahkan harus sedapat-dapatnya menghindari kontak fisik.

Pencak silat juga merupakan sarana yang ampuh untuk pembinaan mental spiritual, terutama untuk mewujudkan budi pekerti yang luhur, dan memantapkan

jiwa. Pencak silat telah menunjukkan identitas khas Indonesia dan telah terbukti membentuk kepribadian kokoh bagi pengikutnya. Tidak hanya pembinaan terhadap aspek olahraganya, seni dan bela diri semata-mata melainkan dapat mengembangkan watak luhur, sikap kesatria, percaya diri dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Adapun fungsi daripada pencak silat (Nur Dyah Naharsari, 2008: 9) adalah:

a. Pencak silat sebagai olahraga

Segala kegiatan atau usaha yang mendorong, membangkitkan, mengembangkan, dan membina kekuatan jasmani maupun rohani bagi setiap manusia dapat digolongkan sebagai olahraga. Usaha-usaha untuk mengembangkan unsur-unsur olahraga terdapat pada pencak silat dan dapat dilakukan melalui:

1. Pencak silat sebagai olahraga pendidikan

Pencak silat sebagai olahraga pendidikan ditekankan pada pembinaan keterampilan jasmani, terutama pembentukan sikap dan gerak serta mengembangkan pembinaan mental/rohani dengan menanamkan rasa percaya diri dan sifat-sifat budi luhur.

2. Pencak silat sebagai olahraga prestasi

Sebagai olahraga prestasi, pencak silat dibina sesuai dengan azas dan norma olahraga, yaitu di samping mengembangkan pembinaan fisik dan teknik, diutamakan pula dalam memupuk sifat-sifat kesatria dalam pelaksanaannya.

3. Pencak silat sebagai olahraga rekreasi/masal

Pencak silat sebagai olahraga rekreasi/masal, penampilannya merupakan suatu yang dapat dinikmati oleh khalayak ramai dengan mengutamakan keindahan gerak dan irama.

b. Pencak silat sebagai bela diri

Pada dasarnya pencak silat adalah usaha pembelaan diri agar selamat dari serangan lawan. Dengan demikian, unsur gerakannya terdapat dua bagian, yaitu unsur untuk menyerang dan unsur untuk membela termasuk usaha untuk menyelamatkan diri. Sesuai dengan falsafah bangsa Indonesia, maka pesilat Indonesia lebih mengutamakan pembelaan diri dari pada menyerang. Oleh karena itu pencak silat disebut seni bela diri bukan seni menyerang.

c. Pencak silat sebagai sarana pendidikan mental/rohani

Pencak silat merupakan suatu sistem dan wadah pendidikan jasmani dan rohani, karena melalui latihan yang teratur dan kontinyu seorang pesilat dididik untuk dapat mengembangkan unsur fisik dan budi pekerti luhur. Berdasarkan pada ajaran budi pekerti tersebut, maka keterampilan jasmani yang diajarkan pencak silat mempunyai kualifikasi sebagai bela diri, seni, dan olahraga yang memberikan keterampilan, ketenangan, dan kesehatan kepada seseorang dan masyarakat.

Tendangan Pencak Silat

Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan, yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri,

aspek olahraga, dan aspek seni budaya (Johansyah Lubis, 2014:17). Dengan demikian, pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari baik untuk peningkatan prestasi maupun untuk olahraga semata.

Dalam peningkatan prestasi latihan pencak silat, teknik erat kaitannya dengan kemampuan gerak, kondisi fisik, taktik dan mental. Teknik dasar perlu dikuasai terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi pencak silat. Dalam pencak silat terdapat berbagai aliran/perguruan silat sehingga nama serta jurus dasar berbeda pada setiap aliran. Tetapi pada dasarnya bentuk jurus tersebut hampir sama. Beberapa jurus dasar dan keterampilan dalam pencak silat menurut standar IPSI secara Nasional, meliputi: kuda-kuda, sikap pasang, pola langkah, belaan, hindaran, serangan, dan tangkapan.

Pertandingan pencak silat memiliki perbedaan dengan bela diri yang lain, karena didalamnya harus menampilkan sikap pasang, pola langkah, serang bela dan kembali ke sikap pasang. Semua kaedah harus terjadi dalam permainan setiap babak. Teknik dalam upaya harus mencapai hasil optimal, bisa dengan pukulan, tendangan, juga dengan teknik sambut, guntingan atau jatuhan dengan tangkapan.

Serangan dengan kaki yang masuk pada sasaran, tanpa terhalang oleh tangkisan, hindaran atau elakan lawan akan mendapatkan nilai dua (2). Serangan dengan kaki yang dinilai adalah serangan yang masuk pada sasaran, menggunakan teknik serangan dengan kaki (dalam bentuk apapun, bertenaga dan mantap, tidak disertai tangkapan/pegangan, tanpa terhalang oleh tangkisan atau elakan dan dengan dukungan kuda-kuda, atau kaki tumpu yang baik, jarak jangkauan tepat dan lintasan serangan yang benar (Munas IPSI, 2012:15). Serangan dengan tungkai dan kaki terdiri dari tendangan, sapuan, dengkulan dan guntingan. Teknik serangan dengan menggunakan tungkai atau kaki dikenal dengan sebutan tendangan (Bebbi Oktara, 2010:223). Jadi dapat disimpulkan bahwa tendangan merupakan suatu serangan dengan menggunakan tungkai serta kaki untuk menjatuhkan lawan dan mendapatkan nilai serta membela diri dari bahaya. Tendangan dalam Pencak Silat terdiri dari beberapa jenis yaitu tendangan lurus, tendangan sabit, tendangan T, dan tendangan belakang.

Tendangan yang akan di praktekan dalam penelitian ini adalah tendangan lurus pencak silat. Tendangan lurus merupakan serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasanya ke arah depan dengan posisi badan menghadap ke depan, dengan kenaanya pangkal jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasaran ulu hati dan dagu (Johansyah Lubis, 2014:36).

Media Tali Bentang

Media atau alat bantu pembelajaran sangat bermanfaat bagi keefektifan dan keefisienan proses pembelajaran penjasorkes dan bermanfaat bagi guru. Dalam pengadaanya juga tidak tersulit hanya diperlukan kemauan dan kreativitas dari guru. Pencak silat merupakan cabang olahraga bela diri yang berbahaya untuk dilaksanakan karena adanya kontak langsung dengan lawan. Untuk mengurangi hal tersebut diperlukan media yang dapat membantu dalam menerapkan pembelajaran pencak silat yang tidak membahayakan peserta didik. Salah satu teknik serangan dalam pencak silat adalah serangan kaki atau tendangan. Dalam

proses pembelajaran pencak silat materi tendangan diperlukan metode pembelajaran dengan media yang aman dan menyenangkan tanpa harus kontak langsung dengan lawan, sehingga terwujudnya tujuan pembelajaran yang diinginkan.

Media tali bentang adalah alat yang sangat sederhana dan mudah diperoleh serta tidak membahayakan siswa dalam pembelajaran. Alat ini hanya seutas tali yang dibentangkan di depan penendang dengan sikap pasang. Tali bentang bisa dipegang oleh dua siswa yang dibentangkan di depan siswa yang akan melaksanakan tendangan. Fungsi dari tali yang dibentangkan adalah untuk mengetahui tinggi rendahnya tendangan dan sasaran yang harus di tendang oleh si penendang. Tinggi tali yang dipegang sesuai dengan tinggi dada penendang sehingga penendang dapat mengukur tinggi tendangan yang di laksanakan. Selain itu penendang juga dapat menjaga keseimbangan dengan aman tanpa merasa takut terjatuh atau mengenai tali.

Proses pembelajaran dengan media tali bentang adalah sebagai berikut: sebelum memulai pembelajaran pendidik memimpin doa dan pemansan untuk mengurangi cedera, kemudian dalam pembelajaran inti materi tendangan pencak silat pendidik mengarahkan dua siswa untuk memegang tali di depan siswa yang akan melaksanakan tendangan, sebelum menendang diawali dengan sikap pasang kuda-kuda depan, lutut diangkat dan yang menendang adalah kaki bagian belakang dengan tendangan lurus pencak silat, siswa yang menendang berusaha menendang diatas tali bentang tanpa mengenai tali bentang, posisi pada saat melaksanakan tendangan kaki bagian bawah dan kaki yang menendang lurus, demikian seterusnya dengan pengulangan lima (5) kali kaki kiri dan kaki kanan secara bergantian, kemudian dilanjutkan oleh siswa yang memegang tali berikutnya.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Model penelitian di dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan memperbaiki kualitas pembelajaran yang bermuara pada peningkatan kualitas kinerja pendidik, serta peningkatan proses dan hasil belajar peserta didik. Secara singkat PTK dapat diartikan sebagai suatu bentuk penelitian yang bersifat reflektif dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu agar dapat memperbaiki dan atau meningkatkan praktek-praktek pembelajaran di kelas secara lebih profesional (Kanca, 2006 : 94).

Dalam penelitian ini akan dikembangkan perangkat pembelajaran meliputi rencana pembelajaran, lembar observasi, dan tes hasil belajar. Semua perangkat pembelajaran yang disusun disesuaikan dengan jenis pendekatan yang diterapkan. Rancangan penelitian ini menggunakan 2 (dua) siklus dengan masing-masing siklus terdiri atas 2 (dua) kali pertemuan. Pertemuan pertama (I) untuk pemberian tindakan dan pengamatan hasil belajar tendangan pencak silat, dan pada pertemuan kedua (II) untuk pemantapan tendangan pencak silat dan dilanjutkan dengan evaluasi hasil belajar tendangan pencak silat. Rancangan setiap siklus terdiri dari empat tahapan, yaitu: (1) rencana tindakan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi/evaluasi, dan (4) refleksi.

a. Rencana Tindakan

Rencana merupakan serangkaian tindakan terencana untuk meningkatkan apa yang telah terjadi. Suatu rencana penelitian harus dipersiapkan guna memperlancar jalannya penelitian. Adapun langkah-langkah dalam penelitian ini adalah: 1. Melakukan observasi tempat melaksanakan penelitian, 2. Mengadakan observasi awal pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pada pembelajaran pencak silat, 3. Membuat rencana pengajaran, 4. Menyiapkan strategi pembelajaran, 5. Menyiapkan media pembelajaran dan sarana prasarana yang diperlukan dalam pembelajaran.

b. Pelaksanaan tindakan

Pelaksanaan tindakan merupakan suatu tindakan yang dilakukan oleh peneliti sebagai upaya perbaikan, peningkatan atau perubahan yang diinginkan (Kanca, 2006: 111). Pada pelaksanaan tindakan, masalah-masalah pembelajaran tendangan pencak silat akan ditekankan pada perbaikan dan kekurangan dan hambatan yang dialami siswa dalam proses pembelajaran. Peranan peneliti pada pelaksanaan tindakan yaitu juga membantu untuk menyiapkan instrument observasi, ikut terlibat dalam pembelajaran dan perencanaan tindakan yang akan dilaksanakan.

c. Observasi / Evaluasi

Merupakan suatu cara mengamati atas hasil tes atau dampak dari tindakan yang dilaksanakan atau dikenakan terhadap siswa (Kanca, 2006: 111). Untuk mengetahui tingkat penguasaan siswa terhadap materi yang diberikan maka akan dilakukan evaluasi

d. Refleksi

Merupakan suatu cara untuk mengkaji, melihat dan mempertimbangkan atas hasil atau dampak dari tindakan berbagai kriteria (Kanca, 2006: 111). Setelah dilakukan evaluasi pembelajaran, kekurangan yang dialami siswa dalam proses pembelajaran, maka peneliti mencari solusi pemecahan masalah yang menghambat dalam proses pembelajaran.

Tempat, Waktu dan Subjek Penelitian

Tempat penelitian ini berlokasi di lapangan upacara SMA Negeri 1 Pekutatan. Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun pelajaran 2018/2019 bulan Januari sampai dengan Maret 2019. Penelitian ini melibatkan kerjasama antara guru penjasorkes dengan partisipasi siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pekutatan dengan jumlah siswa 32 orang, 19 orang putra dan 13 orang putri.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan observasi. Penelitian ini dilaksanakan untuk memperoleh data sebagai bahan refleksi dan analisis. Instrumen pengumpulan data dengan metode tes, dokumentasi foto, dan teknik dengan mengisi catatan lapangan di akhir pembelajaran. Metode tes dengan mempraktekan gerakan tendangan pencak silat yaitu tendangan lurus pencak silat. Pengumpulan data pelaksanaan praktek tendangan pencak silat dengan menggunakan instrumen penilaian tendangan pencak silat, menginstruksikan kepada seluruh siswa untuk mempraktekan

tendangan lurus pencak silat, mengamati gerakan siswa dengan rubrik penilaian keterampilan tendangan pencak silat.

Mengumpulkan data dengan teknik dokumentasi foto dilaksanakan dengan menyediakan kamera dan mendokumentasikan setiap kegiatan pembelajaran. Dalam hal ini peneliti dibantu oleh teman sejawat untuk mengambil dokumentasi. Teknik dengan mengisi catatan akhir pada setiap akhir pembelajaran dibantu dengan teman sejawat guna memperoleh data sebagai evaluasi dari hasil penelitian yang dilakasakan. Sehingga dapat memberikan rekomendasi dan tindak lanjut dari penelitian tersebut.

Teknik Analisis Data

Analisis data hasil belajar tendangan pencak silat dengan menganalisis unjuk kerja atau praktek tendangan pencak silat (tendangan lurus) pada siklus I dan siklus II dengan langkah perhitungan menggunakan rumus sebagai berikut:

1. Menghitung rata-rata skor siswa rumus yang digunakan adalah :

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan :

$$\begin{aligned} \bar{X} &= \text{Rata-rata skor siswa} \\ \sum X &= \text{Jumlah skor siswa} \\ N &= \text{Jumlah siswa} \end{aligned}$$

2. Tingkat kelulusan individual menggunakan rumus sebagai berikut.

$$NA = \frac{SHT}{SMI} \times NI$$

Keterangan :

$$\begin{aligned} NA &= \text{Nilai Akhir} \\ SHT &= \text{Skor Hasil Tes} \\ SMI &= \text{Skor Maksimal Ideal} \\ NI &= \text{Nilai Ideal dalam skala} \end{aligned}$$

3. Tingkat ketuntasan belajar secara klasikal menggunakan rumus sebagai berikut.

$$KB = \frac{\text{Jumlah siswa tuntas}}{\text{Jumlah siswa keseluruhan}} \times 100\%$$

Keterangan :

$$KB = \text{Ketuntasan Belajar}$$

4. Menghitung Rata-Rata Siklus I dan Siklus II

Adapun rumusnya adalah

$$R = \frac{S1 + S2}{2}$$

Keterangan :

$$\begin{aligned} R &= \text{Rata-rata kedua siklus} \\ S1 &= \text{Nilai siklus I} \\ S2 &= \text{Nilai siklus II} \end{aligned}$$

5. Kriteria Keberhasilan Tindakan

Untuk menentukan keberhasilan belajar siswa, maka dilakukan penskoran dan penentuan standar keberhasilan siswa. Sistem penilaian pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam penelitian ini berpedoman pada kriteria sekolah yaitu ketuntasan belajar (KB) secara individual 65% dan ketuntasan secara klasikal 75%. Apabila pencapaian ketuntasan klasikal 75% sudah tercapai maka penelitian dihentikan. Setelah mendapatkan nilai akhir akan dimasukkan ke dalam konversi nilai rapot dengan menggunakan kriteria penguasaan, yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang dan sangat kurang dengan menggunakan penilaian acuan patokan (PAP).

Tabel 1. Kriteria Ketuntasan Hasil Belajar Siswa

No	Tingkat Penguasaan	Nilai Huruf	Predikat	Ketuntasan
1	87-100%	A	Sangat Baik	Tuntas
2	77-86%	B	Baik	
3	67-76%	C	Cukup	
4	56-66%	D	Kurang	Tidak Tuntas
5	0-56%	E	Sangat Kurang	

Sumber: Data Kurikulum (2018)

Untuk menganalisis hasil observasi, dokumentasi foto dan catatan lapangan pada mata pelajaran Penjasorkes materi tendangan pencak silat melalui alat bantu tali bentang menggunakan teknik kualitatif. Teknik kualitatif ini akan memberikan gambaran mengenai hasil belajar aspek afektif dan psikomotor siswa dan aktivitas pengajar dalam proses pembelajaran mata pelajaran penjasorkes materi tendangan pencak silat melalui alat bantu tali bentang.

Hasil observasi, dokumentasi foto dan catatan lapangan dari siklus I dan siklus II dibandingkan. Dari perbandingan tersebut akan diketahui peningkatan sikap siswa dan aktivitas pendidik dalam proses pembelajaran mata pelajaran Penjasorkes materi tendangan pencak silat melalui alat bantu tali bentang.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pra Siklus

Hasil pretes terhadap hasil belajar siswa kelas XI pada mata pelajaran penjasorkes materi tendangan pencak silat dapat diketahui hasil berikut:

Tabel 2. Pretes Hasil Belajar Tendangan Pencak Silat

No	Tingkat Penguasaan	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
1	87-100%	Sangat Baik	-	-
2	77-86%	Baik	-	-
3	67-76%	Cukup	11	34,37%
4	56-66%	Kurang	21	65,62%
Jumlah			32	100%

Sumber: Hasil penelitian, diolah (2019)

Jika dilihat dari ketuntasan hasil belajar tendangan pencak silat, yaitu: yang memperoleh proses pembelajaran yang tuntas sebanyak 11 orang (34,37%), dan siswa yang tidak tuntas sebanyak 21 orang (65,62%). Tingkat ketuntasan belajar (KB) siswa secara klasikal adalah 34,37% dan berada pada rentang 0-56% dalam kategori kurang/tidak tuntas.

Siklus I

Berdasarkan analisis data hasil belajar tendangan pencak silat pada siklus I, maka dapat dilihat persentase hasil belajar tendangan pencak silat pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pekutatan seperti pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Belajar Tendangan Pencak Silat Siklus I

No	Tingkat Penguasaan	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
1	87-100%	Sangat Baik	1	3,13%
2	77-86%	Baik	10	31,25%
3	67-76%	Cukup	15	46,87%
4	56-66%	Kurang	6	18,75%
Jumlah			32	100%

Sumber: Hasil penelitian, diolah (2019)

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat disampaikan bahwa, siswa yang tergolong tuntas sebanyak (81,25%) 26 orang siswa, sedangkan siswa yang bermasalah atau tergolong tidak tuntas sebanyak (18,75%) 6 orang siswa.

Dari analisis data pada penelitian tindakan kelas siklus I, maka ketuntasan hasil belajar jurus 1 tunggal tangan kosong secara klasikal dapat dihitung sebagai berikut.

$$KB_1 = \frac{\text{Jumlah Siswa Tuntas}}{\text{Jumlah Siswa Keseluruhan}} \times 100\%$$

$$KB_1 = \frac{26}{32} \times 100\%$$

$$= 81,25\%$$

Dengan demikian dapat disimpulkan, bahwa ketuntasan hasil belajar tendangan pencak silat secara klasikal mencapai 81,25%. Jika dilihat berdasarkan rentang ketuntasannya adalah 77 – 86% berada dalam katagori **baik**.

Siklus II

Berdasarkan analisis data hasil belajar tendangan pencak silat pada siklus II, dapat dilihat persentase hasil belajar tendangan pencak silat pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pekutatan seperti pada tabel 2 berikut.

Tabel 4. Hasil Belajar tendangan pencak silat pada Siklus II

No	Tingkat Penguasaan	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
1	87-100%	Sangat Baik	5	15,62%
2	77-86%	Baik	20	62,5%

Lanjutan Tabel 4. Hasil Belajar tendangan pencak silat pada Siklus II

No	Tingkat Penguasaan	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
3	67-76%	Cukup	5	15,62%
4	56-66%	Kurang	2	6,25%
5	0-56%	Sangat Kurang	-	-
Jumlah			32	100%

Sumber: Hasil penelitian, diolah (2019)

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat disampaikan bahwa, siswa yang berada pada kategori sangat baik sebanyak 5 orang (15,62%), baik sebanyak 20 orang (62,5%), cukup sebanyak 5 orang (15,62%), kurang sebanyak 2 orang (6,25%), dan sangat kurang tidak ada (0%).

Dilihat dari analisis data pada penelitian tindakan kelas siklus II, maka ketuntasan hasil belajar tendangan pencak silat secara klasikal dapat dihitung sebagai berikut.

$$KB_1 = \frac{\text{Jumlah Siswa Tuntas}}{\text{Jumlah Siswa Keseluruhan}} \times 100\%$$

$$KB_1 = \frac{30}{32} \times 100\% = 93,75\%$$

Dengan demikian, dapat disimpulkan, bahwa ketuntasan hasil belajar tendangan pencak silat secara klasikal mencapai 93,75%. Jika dilihat berdasarkan rentang ketuntasannya adalah 85%-100% berada dalam katagori **sangat baik**. Jadi siswa yang tuntas sebanyak 30 orang dan siswa yang tidak tuntas sebanyak 2 orang. Sehingga penelitian pada siklus II pada materi tendangan pencak silat adalah **tuntas**.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data hasil belajar tendangan pencak silat pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pekutatan tergolong pada kategori baik (tuntas). Namun masih ditemukan 6 orang siswa yang tidak tuntas. Adapun kendala-kendala yang di hadapi siswa dalam proses pembelajaran tendangan pencak silat pada siklus I adalah: kaki yang melakukan tendangan tidak lurus, kaki tumpu yang bawah masih menekuk menyebabkan kurang seimbang dan kaki yang menendang mengnai tali bentang artinya sasaran tendang belum tepat atau terlalu rendah.

Berdasarkan kendala-kendala di atas, maka tindakan perbaikan yang dilakukan yaitu lebih memberikan pemahaman tentang gerakan tendangan pencak silat dengan model pembelajaran yang dibantu tali bentang sebagai sasaran tendang. Dengan media tali bentang siswa merasa aman dan menyenangkan untuk melakukan gerakan tendangan pencak silat. Mempraktekan kepada siswa tendangan pencak silat yang baik dan benar sesuai dengan indikator yang belum terpenuhi sehingga siswa dapat memperbaiki gerakan yang salah menjadi gerakan yang benar. Memberikan motivasi dan pemberian hadiah bagi siswa yang mempraktekan gerakan tendangan pencak silat dengan baik dan benar. Sedangkan untuk hasil analisis data hasil belajar tendangan pencak silat pada siswa kelas XI

SMA Negeri 1 Pekutatan pada siklus II, yaitu siswa tergolong berada pada kategori sangat baik (tuntas).

Berdasarkan uraian tersebut, ini berarti bahwa tingkat penguasaan materi tendangan pencak silat siklus II sudah memenuhi standar ketuntasan secara klasikal yaitu di atas 75% sesuai dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) pada kelas XI SMA Negeri 1 Pekutatan, sehingga pelaksanaan penelitian ini dihentikan sesuai dengan rancangan penelitian yang telah direncanakan sebelumnya. Peneliti merekomendasikan kepada guru penjasorkes untuk melanjutkan proses pembelajaran tendangan pencak silat yang telah diberikan sesuai dengan permasalahan yang ditemukan dan melakukan tindakan-tindakan seperti peneliti ungkapkan di atas untuk memperbaikinya. Sehingga permasalahan yang ditemukan peneliti dapat dituntaskan oleh guru penjasorkes SMA Negeri 1 Pekutatan dan pembelajaran tendangan pencak silat dapat dituntaskan dengan baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil belajar tendangan pencak silat meningkat melalui pembelajaran dengan media alat bantu tali bentang pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pekutatan. Hal ini dapat dilihat dari analisis data hasil belajar tendangan pencak silat. Peningkatan sebesar 46,88% dari 34,37% (belum tuntas) pada observasi awal menjadi 81,25% (tuntas) pada siklus I. kemudian meningkat 12,5% dari 81,25% (tuntas) pada siklus I menjadi 93,75% (tuntas) pada siklus II. Dan meningkat 59,38% dari 34,37% (belum tuntas) pada pretes menjadi 93,75% (tuntas) pada siklus II. Sedangkan rata-rata hasil belajar tendangan pencak silat pada siklus I dan II sebesar 87,5% yang berada pada kategori sangat baik.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang peneliti kemukakan, antara lain: 1) Untuk siswa diharapkan terus melatih keterampilan tendangan pencak silat dan tidak takut untuk mencoba, karena pencak silat cabang olahraga yang tidak berbahaya selama mengikuti proses dan prosedur yang baik; 2) Guru penjasorkes diharapkan untuk terus berkreasi dan menyalurkan ide-ide yang selama ini terpendam dalam pengadaan media pembelajaran penjasoreks dan meningkatkan kompetensi serta profesionalismenya dalam melaksanakan pembelajaran dan apabila menghadapi masalah yang serupa dengan yang ada dalam penelitian ini. Diharapkan mencoba melalui pembelajaran dengan bantuan media tali bentang. Karena pembelajaran yang dimodifikasi ini telah terbukti dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam proses pembelajaran Penjasorkes materi tendangan pencak silat; 3) Kepada sekolah untuk dapat menjadikan sebagai pedoman dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan khususnya pada materi pembelajaran pencak silat.

DAFTAR PUSTAKA

- Jihad, Asep & Haris, Abdul. 2008. *Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Multi Pressindo.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Rachman, Hisbullah. 2008. *Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat di Indonesia*. Jakarta: Pengurus Besar IPSI Padepokan Pencak Silat Indonesia.
- Sudiana, Ketut. 2009. *Pedoman Perkuliahan Dasar-Dasar Pencak Silat dan Peraturan Wasit Juri*. Singaraja: Jurusan Ilmu Keolahragaan FOK Undiksha.
- Naharsari, Dyah Nur. 2008. *Olahraga Pencak Silat*. Jakarta: Ganeca Exact.
- Lubis, Johansyah dan Wardoyo, Hendro. 2014. *Pencak Silat Edisi Kedua*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Munas IPSI. 2012. *Peraturan Pertandingan Pencak Silat IPSI*, Jakarta: Rakernis IPSI
- Oktara, Bebbi. 2010. *Cabang Olahraga Populer Aktivitas Ketangkasan dan Bela Diri*. Jakarta: Binamuda,
- Kanca, Nyoman. 2006. *Metode Penelitian Keolahragaan*. Singaraja: Jurusan Ilmu Keolahragaan FPIK Undiksha.