



**PENGGUNAAN MEDIA *PUNCHING PAD* DAN BOLA GANTUNG UNTUK
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR KETRAMPILAN TENDANGAN
DEPAN MATERI PENCAK SILAT KELAS VI SD NEGERI BONJOR
SARANG REMBANG TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata I

Untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :

HARTONO

NPM. 20236011

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL DAN
KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
2022**

LEMBAR PENYELESAIAN PEMBIMBINGAN

Kami selaku pembimbing skripsi I dan II dari Mahasiswa Universitas PGRI Semarang

Nama : HARTONO

NPM : 20236011

Fakultas/Progdi : FPIPSKR/PJKR

Judul Skripsi : **“PENGUNAAN MEDIA *PUNCHING PAD* DAN BOLA GANTUNG UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR KETRAMPILAN TENDANGAN DEPAN MATERI PENCAK SILAT KELAS VI SD NEGERI BONJOR SARANG REMBANG TAHUN PELAJARAN 2021/2022”**

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi tersebut sudah selesai dan siap untuk diujikan.

Semarang, 3 Februari 2022

Pembimbing I

Pembimbing II

Maftukin Hudah, S.Pd., M.Pd
NPP. 158801474

Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd
NPP. 159001503

Mengetahui,

Dekan FPIPSKR Universitas PGRI Semarang

Dr. Agus Sutono., S.Fil., M.Phil.

NPP. 107801284

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “PENGUNAAN MEDIA *PUNCHING PAD* DAN BOLA GANTUNG UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR KETRAMPILAN TENDANGAN DEPAN MATERI PENCAK SILAT KELAS VI SD NEGERI BONJOR SARANG REMBANG TAHUN PELAJARAN 2021/2022”.

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi dan disahkan oleh Panitia Ujian Skripsi FPIPSKR Universitas PGRI Semarang :

Pada Hari : Selasa

Tanggal : 8 Maret 2022

Panitia Ujian

Ketua,

Sekretaris,

Dr. Agus Sutono., S.Fil., M.Phil.

Galih Dwi Pradipta,S.Pd.,M.Or

NPP.107801284

NPP. 149001426

Penguji

Tanda Tangan

1. Maftukin Hudah,S.Pd.,M.Pd

(.....)

NPP. 158801474

2. Pandu Kresnapati,S.Pd.,M.Pd

(.....)

NPP. 159001503

3. Galih Dwi Pradipta,S.Pd.,M.Or

(.....)

NPP. 149001426

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

- *“Hidup terlalu indah untuk di bikin susah,,maka berbahagialah”* (Siti Nur Aidah)
- *“Semua yang terjadi memang sudah benar adanya”* (Hartono)

Persembahan :

Kupersembahkan Skripsi ini untuk:

1. Ibu Saya Jumilah yang selalu mendoakan anak- anak nya.
2. Bapak dan Ibu Mertua saya H.Lastomo dan Hj.Masriyati atas segala doa dan bantuannya.
3. Istriku Tercinta Siti Nur Aidah,A.Md.Keb
4. Kedua Anakku Nayna Gayatri Rajapatni Aiha dan Dheandita Maheswari Rajendra Aiha
5. Sahabat perjuangan saya Nasruddin dan M Ali Fahmi Arsyad
6. Almamater saya Universitas PGRI Semarang

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : HARTONO

NPM : 20236011

Program Studi : S1 PJKR

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan Saya dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang,

Yang membuat pernyataan

HARTONO

NPM.20236011

ABSTRAK

Hartono. “Penggunaan Media *Punching Pad* Dan Bola Gantung Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Keterampilan Tendangan Depan Materi Pencak Silat Kelas VI SD Negeri Bonjor Sarang Rembang Tahun Pelajaran 2021/2022”. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang, 2022

Penelitian ini di latarbelakangi oleh rendahnya Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat pada Peserta didik kelas VI SDN Bonjor di karenakan masih kurangnya Media Pembelajaran yang di gunakan dalam Pembelajaran Pencak silat selama ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk Mengukur sejauh mana Alat bantu Pembelajaran *Punching pad* dan bola gantung dapat meningkatkan Hasil belajar keterampilan tendangan depan materi pencak silat pada peserta didik kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang tahun pelajaran 2021/2022.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Subjek penelitian peserta didik kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang tahun pelajaran 2021/2022 berjumlah 39 peserta didik. Sumber data berasal dari guru dan peserta didik. Pengumpulan data dengan tes tendangan depan pencak silat dan observasi aktivitas peserta didik dan guru selama kegiatan belajar mengajar tendangan depan pencak silat dengan menggunakan alat bantu Pembelajaran. Validitas data dengan teknik triangulasi. Data dalam penelitian ini berupa data kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif adalah skor perolehan tendangan depan pencak silat, data kualitatif terdiri dari: aktivitas guru, keaktifan peserta didik, aktivitas peserta didik, dan penggunaan alat bantu. Data kuantitatif dianalisis dengan Tes praktik tendangan depan sedangkan data kualitatif dianalisis dengan analisis kritis.

Pada penelitian ini menghasilkan suatu data peningkatan peserta didik dalam mempelajari tendangan depan menggunakan *Punching pad* dan bola gantung sebagai media alat bantu pembelajaran. Ketercapaian ketuntasan Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat pra siklus sebesar 28,21%. Dari siklus 1 ke siklus 2 sebesar 33,30%. Peningkatan ketuntasan hasil belajar secara keseluruhan dari kondisi awal ke siklus 2 sebesar 61,53%.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan Penggunaan media Pembelajaran *Punching pad* dan bola gantung sebagai media alat bantu pembelajaran mampu meningkatkan hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat pada peserta didik kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang tahun pelajaran 2021/2022. Ketuntasan belajar pada siklus I sebesar 56,41% dan pada siklus II menjadi 89,74 Peserta didik tuntas dalam pembelajaran keterampilan tendangan depan materi Pencak Silat. Peserta didik lebih antusias dan mudah berHasil belajar keterampilan tendangan depan menggunakan Bola gantung di karenakan lebih banyak kesempatan menendang dari pada menggunakan *Punching pad* dengan jumlah yang masih terbatas.

Kata kunci : Pencak silat, *punching pad*, bola gantung, Keterampilan Tendangan depan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan lancar. Skripsi yang berjudul “Penggunaan Media *Punching Pad* dan Bola Gantung Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Ketrampilan Tendangan Depan Materi Pencak Silat Kelas VI SD Negeri Bonjor Sarang Rembang Tahun Pelajaran 2021/2022”., ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak baik langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas PGRI Semarang.
2. Dekan FPIPSKR Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian.
3. Bapak Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan persetujuan skripsi.

4. Bapak Maftukin Hudah, S.Pd.,M.Pd. Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dorongan kepada penulis dengan ketelitian dan penuh kesabaran.
5. Bapak Pandu Kresnapati, S.Pd.,M.Pd. Dosen Pembimbing II yang selalu memberikan dukungan serta membantu sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Bapak dan Ibu Dosen FPIPSKR Universitas PGRI Semarang yang senantiasa selalu memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis.
7. Kepala Sekolah Dasar Negeri Bonjor Ibu Siti Mursidah S.Pd , yang telah memberikan izin untuk penelitian di sekolah yang dipimpin.
8. Guru kelas VI SDN Bonjor Ibu Ana Puji Lestari,S.Pd yang telah memberikan informasi selama penelitian berlangsung
9. Teman-teman seperjuangan PJKR Kelas RPL 2020 yang telah memberikan dorongan dan semangat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pendidik, khususnya pendidikan di sekolah

Semarang, 11 Maret 2022

Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|---------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PENYELESAIAN BIMBINGAN | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | iii |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN | iv |
| PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN | v |
| ABSTRAK | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI..... | ix |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | x |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 5 |
| C. Rumusan Masalah..... | 5 |
| D. Tujuan Penelitian | 6 |
| E. Manfaat Penelitian | 6 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | |
| A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu | 8 |
| B. Landasan Teori..... | 9 |
| 1. Pencak silat..... | 9 |
| 2. Serangan Pencak silat..... | 16 |
| 3. Pembelajaran | 21 |
| 4. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar | 40 |
| 5. Media Pembelajaran..... | 43 |
| 6. Alat bantu Tendangan Depan Pencak Silat..... | 47 |
| C. Hipotesis Tindakan..... | 51 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| A. Jenis Penelitian..... | 55 |

| | |
|---|-----------|
| B. Setting Penelitian | 57 |
| C. Variabel dan Indikator Keberhasilan Tindakan | 58 |
| D. Sumber Data..... | 59 |
| E. Teknik dan Instrument Pengumpulan Data..... | 59 |
| F. Prosedur / Siklus Penelitian | 61 |
| 1. Perencanaan..... | 62 |
| 2. Pelaksanaan Tindakan | 62 |
| 3. Observasi..... | 63 |
| 4. Refleksi..... | 63 |
| G. Teknik Analisis Data..... | 64 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Deskripsi Umum Objek Penelitian | 66 |
| B. Hasil Penelitian dan Analisis Data..... | 67 |
| C. Pembahasan..... | 82 |
| BAB V PENUTUP | |
| A. Simpulan | 91 |
| B. Saran..... | 92 |
| DAFTAR PUSTAKA | 93 |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|--|---------|
| Lampiran 1 Persetujuan Proposal Skripsi | 96 |
| Lampiran 2 Surat Permohonan Ijin Penelitian | 97 |
| Lampiran 3 Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian di SDN Bonjor ... | 98 |
| Lampiran 4 RPP Pra Siklus..... | 99 |
| Lampiran 5 RPP Siklus 1 | 105 |
| Lampiran 6 RPP Siklus 2 | 108 |
| Lampiran 7 Lembar Observasi Guru..... | 112 |
| Lampiran 8 Lembar Observasi Siswa | 113 |
| Lampiran 9 Sampel Lembar observasi Guru | 114 |
| Lampiran 10 Sampel Lembar Observasi Siswa | 115 |
| Lampiran 11 Hasil belajar keterampilan tendangan depan Pra Siklus..... | 116 |
| Lampiran 12 Hasil belajar keterampilan tendangan depan Siklus 1 | 118 |
| Lampiran 13 Hasil belajar keterampilan tendangan depan Siklus 2..... | 120 |
| Lampiran 14 Dokumentasi Foto Kegiatan Penelitian | 122 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu bagian pendidikan yang sangat berperan penting dan tidak dapat dipisahkan dari tujuan pembelajaran secara keseluruhan. Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan diajarkan berbagai macam Materi cabang olahraga, salah satunya Materi cabang olahraga beladiri pencak silat.

Pencak silat merupakan cabang olahraga beladiri bangsa Indonesia yang dikenal sejak jaman nenek moyang. Seiring dengan perkembangan dan kemajuan jaman, pencak silat sekarang ini merupakan salah satu materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang harus diajarkan kepada peserta didik, seperti di SDN Bonjor Sarang Rembang. Maksud dan tujuan pelajaran beladiri kepada peserta didik yaitu, agar peserta didik mengenal olahraga beladiri dan mampu membela dirinya apabila mendapat gangguan yang membahayakan dirinya.

Dalam pembelajaran cabang olahraga beladiri pencak silat diajarkan macam-macam teknik dasar pencak silat. Johansyah (2004:7) menyatakan: Teknik yang perlu dikembangkan dalam pencak silat meliputi: (1) langkah dan pola langkah, (2) sikap pasang dan pengembangan, (3) teknik belaan, (4) teknik serangan, (5) teknik jatuhan dan, (6) teknik kunci.

Berdasarkan kurikulum 2013 Penjasorkes Sekolah Dasar kelas VI bahwa, salah satu teknik dasar pencak silat yang harus diajarkan yaitu teknik serangan. Berdasarkan jenisnya serangan dalam pencak silat dibedakan menjadi dua yaitu, pukulan dan tendangan. Jenis pukulan pencak silat yaitu: pukulan depan, pukulan samping, pukulan sangkol, pukulan lingkaran, tebasan, tebaran, sangga, tamparan, kepret, tusukan, totokan, patukan, cengkaman, gentusan, sikuan dan dobrakan. Sedangkan jenis tendangan pencak silat yaitu: tendangan depan, tendangan samping, tendangan sabit, tendangan berputar, sapuan.

Tendangan depan merupakan salah satu materi serangan yang diajarkan pada Peserta didik kelas VI di SDN Bonjor Sarang Rembang Tahun pelajaran 2021/2022. Dari pembelajaran tendangan depan pada Peserta didik kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang, ternyata kelas VI belum menunjukkan hasil yang maksimal. Dari jumlah Peserta didik kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang sebanyak 39 yang terbagi atas 19 Peserta didik putra dan 20 Peserta didik putri, hanya 11 Peserta didik yang tuntas pada materi tendangan depan pencak silat. Berdasarkan hasil ketuntasan belajar, khususnya materi beladiri tendangan depan menunjukkan bahwa, pembelajaran tendangan depan yang diberikan belum menunjukkan hasil yang maksimal.

Ditinjau dari pelaksanaan pembelajaran pencak silat di SDN Bonjor Sarang Rembang dilaksanakan secara konvensional. Guru menjelaskan teknik tendangan depan pencak silat, memberikan contoh tendangan depan dan selanjutnya memberi aba-aba Peserta didik untuk melakukan tendangan depan yang dilakukan secara klasikal atau bersama-sama. Dari pembelajaran yang dilakukan secara

konvensional ternyata sebagian besar Peserta didik kurang senang, Peserta didik merasa jenuh dan bosan, Peserta didik justru bercanda dengan Peserta didik lainnya. Kondisi yang demikian mengakibatkan tujuan pembelajaran tidak dapat tercapai, Peserta didik kurang menguasai teknik tendangan depan sehingga dalam evaluasi/penilaian hasilnya tidak tuntas.

Permasalahan yang terjadi pada Peserta didik kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang harus dicarikan solusi yang tepat. Pembelajaran tendangan depan yang dilakukan secara klasikal atau bersama-sama ternyata kurang menarik perhatian Peserta didik. Pada umumnya Peserta didik akan lebih senang melakukan tendangan depan apabila ada target atau sasaran yang harus dikenai, sehingga akan menjadi lebih semangat

Upaya meningkatkan perhatian dan memenuhi hasrat gerak Peserta didik, maka dalam pembelajaran tendangan depan pencak silat pada Peserta didik kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang Tahun pelajaran 2021/2022 dibutuhkan alat bantu yang tepat. Dengan menggunakan alat bantu mengajar atau media, pengajaran dapat menjadi lebih konkrit dan menarik, sehingga mudah untuk dimengerti dan dipahami anak didik.

Alat bantu merupakan salah satu media dalam pembelajaran yang sangat berperan penting untuk mendukung pencapaian tujuan pembelajaran. Melalui alat bantu yang digunakan dalam pembelajaran materi pembelajaran lebih konkrit dan mudah dipahami Peserta didik serta lebih menarik. Alat bantu yang dapat digunakan untuk membantu pembelajaran tendangan depan pencak silat antara lain:

bola plastik yang di gantung dan *punching pad* atau alat bantu lainnya. Namun sejauh ini belum pernah diberikan alat bantu dalam pembelajaran tendangan depan pencak silat pada Peserta didik kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang Tahun pelajaran 2021/2022.

Media pembelajaran tendangan depan pencak silat dengan alat bantu *punching pad* yaitu, *punching pad* yang dipegang oleh temannya dan selanjutnya Peserta didik melakukan tendangan depan ke arah *punching pad* secara berulang-ulang. Sedangkan alat bantu bola plastik yang di gantung dalam pembelajaran tendangan depan pencak silat yaitu, bola plastik yang digantung, kemudian Peserta didik melakukan tendangan depan secara berulang-ulang. Atau alat bantu bola plastik digerakkan (digoyangkan) dan setelah berada lurus di depan Peserta didik melakukan tendangan depan ke arah bola plastik tersebut.

Melalui media alat bantu dalam pembelajaran tendangan depan pencak silat diharapkan Peserta didik lebih senang lebih fokus dan tertantang untuk melakukan tendangan depan yang cepat dan akurat. Pembelajaran tendangan depan yang menarik perhatian Peserta didik, Peserta didik lebih senang, mau melakukan tendangan depan secara berulang-ulang dan diharapkan akan meningkatkan kemampuan tendangan depan pencak silat. Apakah benar melalui media alat bantu bola plastik yang digantung dapat meningkatkan Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat. Untuk mengetahui hal tersebut, maka perlu dilakukan Penelitian Tindakan Kelas dengan judul, “Penggunaan Media *Punching Pad* dan Bola Gantung Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Keterampilan Tendangan

Depan Materi Pencak Silat Kelas VI SD Negeri Bonjor Sarang Rembang Tahun Pelajaran 2021/2022”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas terdapat beberapa permasalahan yang berkaitan dengan “Penggunaan Media *Punching Pad* dan Bola Gantung Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Keterampilan Tendangan Depan Materi Pencak Silat Kelas VI SD Negeri Bonjor Sarang Rembang Tahun Pelajaran 2021/2022, antara lain:

1. Hasil belajar keterampilan tendangan depan materi pencak silat hasilnya kurang maksimal di kelas VI SDN Bonjor.
2. Dengan metode klasikal pembelajaran pencak silat kurang menarik.
3. Tidak adanya alat bantu pembelajaran pada pembelajaran tendangan depan pencak silat
4. Kurangnya minat Peserta didik dalam mempelajari tendangan depan pencak silat

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Bagaimanakah penggunaan *Punching Pad* dan Bola Gantung dapat Meningkatkan Hasil Belajar Keterampilan

Tendangan Depan Materi Pencak Silat Kelas VI SD Negeri Bonjor Sarang Rembang Tahun Pelajaran 2021/2022?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk meningkatkan hasil belajar ketrampilan tendangan depan materi pencak silat melalui penggunaan Media pembelajaran *Punching pad* dan bola gantung pada siswa kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang Tahun pelajaran 2021/2022

E. Manfaat Penelitian

Masalah dalam penelitian ini penting untuk diteliti dengan harapan dapat memberi manfaat antara lain:

1. Manfaat bagi Guru Penjasorkesorkes SDN Bonjor Sarang Rembang:
 - a. Untuk meningkatkan kreatifitas guru Penjasorkesorkes dalam pembelajaran Penjasorkes agar diperoleh hasil belajar yang optimal.
 - b. Untuk meningkatkan kinerja guru dalam menjalankan tugasnya secara profesional, terutama dalam penggunaan media alat bantu pembelajaran.
2. Manfaat bagi Peserta didik kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang:

- a. Menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan, sesuai kemampuan Peserta didik dan meningkatkan peran aktif Peserta didik dalam mengikuti pembelajaran Penjasorkes, serta meningkatkan Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat.
- b. Dapat meningkatkan minat, motivasi dan partisipasi Peserta didik dalam mengikuti pembelajaran tendangan depan pencak silat.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu ini menjadi salah satu acuan penulis dalam melakukan penelitian sehingga penulis dapat memperkaya teori yang digunakan dalam mengkaji penelitian yang dilakukan. Dari penelitian terdahulu, penulis tidak menemukan penelitian dengan judul yang sama seperti judul penelitian penulis. Namun penulis mengangkat beberapa penelitian sebagai referensi dalam memperkaya bahan kajian pada penelitian penulis. Berikut merupakan penelitian terdahulu berupa beberapa jurnal terkait dengan penelitian yang dilakukan penulis.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Gusti Ngurah Arya Yuda (2020) yang berjudul “Peningkatan Hasil Belajar Penjasorkesorkes materi Tendangan Pencak Silat melalui Alat Bantu Tali Bentang”. 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.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Obrian Ahmad Jaelani (2020) yang berjudul “Peningkatan Hasil Belajar Tendangan Lurus (depan) Melalui Modifikasi Alat Bantu pada Peserta didik Kelas XI IPS 5 SMA N Simo Boyolali Tahun Ajaran 2019/2020” Berdasarkan

hasil analisis data dan pembahasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil belajar tendangan pencak silat meningkat melalui Modifikasi media alat bantu Pembelajaran.

B. Landasan Teori

1. Pencak Silat

Menurut Erwin Setyo Kriswanto (2015:13) Pencak Silat merupakan sistem beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan. Indonesia merupakan negara yang menjadi pusat ilmu beladiri tradisional pencak silat. Istilah resmi pencak silat di beberapa daerah berbeda-beda, contohnya:

- a. Sumatera Barat dengan istilah *Silek* dan *Gayuang*
- b. Di pesisir timur Sumatra Barat dan Malaysia dengan istilah *Bersilat*.
- c. Jawa Barat dengan istilah *Maempok* dan *Penca*.
- d. Jawa Tengah, Yogyakarta, dan Jawa Timur dengan istilah *Pencak*.
- e. Madura dan Pulau Bawean dengan istilah *Mancak*.
- f. Bali dengan istilah *Mancak* atau *Encak*.
- g. Kabupaten Dompu dan NTB dengan istilah *Mpaa Sila*.

Kamus bahasa Indonesia, pencak silat diartikan permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang dan membela diri dengan atau tanpa senjata. Pencak silat juga merupakan seni beladiri, sehingga di dalamnya terdapat unsur keindahan dan tindakan. Pencak silat merupakan hasil budi dan akal manusia, lahir dari sebuah proses perenungan, pembelajaran dan pengamatan.

Menurut Maryono dalam Mulyana (2014:85) Pencak adalah gerakan langkah keindahan dengan menghindar yang disertakan gerakan berunsur komedi. Pencak dapat dipertontonkan sebagai sarana hiburan ,sedangkan silat adalah unsur teknik bela diri menangkis, menyerang dan mengunci yang tidak dapat diperagakan di depan umum.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, pencak silat merupakan hasil budaya manusia Indonesia yang mempunyai tujuan untuk membela dan mempertahankan diri dari segala marabahaya untuk mencapai keselarasan dan keselamatan hidup dan meningkatkan rasa taqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa.

a. Aspek – aspek Pencak Silat

Pencak silat merupakan gerak beladiri yang sempurna yang bersumber pada kerokhanian yang suci murni, guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama, menghindarkan diri/manusia dari bala atau bencana dan segala sesuatu yang jahat. Menurut Mulyana

(2014:89) menyatakan: Pencak silat memiliki empat dasar yaitu (1) mental spiritual, (2) beladiri, (3) budaya dan seni dan (4) olahraga.

1) Aspek Mental Spiritual

Melalui unsur-unsur pencak silat seperti unsur olahraga, unsur kesenian dan unsur beladiri tersebut, pencak silat merupakan suatu sistem dan wadah pendidikan jasmani dan rokhani. Melalui latihan-latihan yang teratur dan kontinu seorang pesilat dididik untuk mengembangkan keterampilan. Dengan pendidikan pencak silat juga ditanamkan penghayatan pada alam kehidupan dan perjuangan hidup serta hidup bermasyarakat pada umumnya.

Menurut Erwin Setyo Kriswanto (2015:20) Menyatakan bahwa:

”Pencak silat membangun dan mengembangkan kepribadian dan karakter mulia seseorang. Sebagai aspek mental-spiritual, pencak silat lebih banyak menitikberatkan pada pembentukan sikap dan watak kepribadian pesilat yang sesuai dengan falsafah budi pekerti luhur. Aspek mental spiritual meliputi sikap dan sifat bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, cinta tanah air, penuh persaudaraan dan tanggung jawab, suka memaafkan, serta mempunyai rasa solidaritas tinggi dengan menjunjung tinggi kebenaran, kejujuran, dan keadilan. Para pendekar dan maha guru pencak silat zaman dahulu seringkali harus melewati tahapan semadi, tapa, atau aspek kebatinan lain untuk mencapai tingkat tertinggi keilmuannya”

2) Aspek Beladiri

Pencak silat pada dasarnya merupakan usaha pembelaan diri agar selamat dari serangan lawan. Dengan demikian unsur-unsur

geraknya terdapat dua bagian, yaitu unsur untuk menyerang, dan unsur untuk membela termasuk usaha menyelamatkan diri.

Pencak silat Indonesia mengutamakan pembelaan diri daripada menyerang. Oleh karena itu, pencak silat disebut seni beladiri bukan seni menyerang. Kemampuan membela diri dari kelompok-kelompok perorangan dapat dimanfaatkan untuk kepentingan menjaga keamanan alam sekitarnya atau kepentingan keamanan lingkungan

3) Pencak Silat Sebagai Budaya dan Seni

Budaya dan permainan “seni” pencak silat ialah salah satu aspek yang sangat penting. Istilah pencak pada umumnya menggambarkan bentuk seni tarian pencak silat, dengan musik dan busana tradisional. Aspek seni dari pencak silat merupakan wujud kebudayaan dalam bentuk kaidah gerak dan irama, sehingga perwujudan ditekankan kepada keselarasan, keseimbangan dan keserasian antara raga, irama, dan rasa.(Erwin Setyo Kriswanto ,2015:21)

4) Aspek Olahraga

Ditinjau dari segi olahraga pencak silat mempunyai batasan batasan tertentu sesuai dengan tujuan gerak dan usaha untuk memenuhi fungsi jasmani dan rokhani. Erwin Setyo Kriswanto (2015: 22) menyatakan: Aspek olahraga meliputi sifat dan sikap

menjamin kesehatan jasmani dan rohani serta berprestasi di bidang olahraga. Hal ini berarti kesadaran dan kewajiban untuk berlatih dan melaksanakan pencak silat sebagai olahraga, merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari, misalnya dengan selalu menyempurnakan prestasi, jika latihan dan pelaksanaan tersebut dalam pertandingan maka harus menjunjung tinggi sportifitas. Pesilat mencoba menyesuaikan pikiran dengan olah tubuh. Aspek olahraga meliputi pertandingan dan demonstrasi bentuk-bentuk jurus, baik untuk tunggal, ganda atau regu.

Semua segala kegiatan atau usaha yang bisa mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmani maupun rohani bagi setiap manusia dapat digolongkan sebagai olahraga. Usaha-usaha untuk mengembangkan unsur-unsur olahraga yang terdapat pada pencak silat sebagai olahraga umum, dapat dibagi dalam intensitasnya (1) olahraga pendidikan, (2) olahraga prestasi, (3) olahraga rekreasi atau massal.

b. Sifat-Sifat Pencak Silat

Pencak silat merupakan suatu cabang olahraga bela diri yang mengembangkan aspek mental spiritual, beladiri, seni dan budaya serta olahraga. Oleh karena itu, pencak silat memiliki ciri gerakan khusus yang berbeda dengan cabang olahraga beladiri lainnya. Sriharti Waryati & Mukholid (1992: 15) menyatakan:

Pencak silat mempunyai sifat antara lain:

- a. Bersifat halus, lentuk dan lemas, kekerasan sesaat.
- b. Tidak membutuhkan ruangan luas, tidak suka meloncat dan mengguling, (kecuali permainan harimau atau monyet).
- c. Gerakan tangan halus dan selaras, gerakan tangan dapat terbuka untuk memancing.
- d. Langkah ringan ke segala penjuru.
- e. Tidak banyak bersuara.
- f. Pernapasan wajar.
- g. Banyak permainan rendah.
- h. Tendangan sedang-sedang.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, sifat dari cabang olahraga beladiri pencak silat yaitu, halus, lentuk, lemas, kekerasan sesaat, tidak membutuhkan ruangan yang luas, gerakan tangan halus dan selaras, gerakan tangan dapat terbuka untuk memancing, langkah ringan ke segala penjuru, tidak banyak bersuara, pernapasan wajar, banyak permainan rendah dan tendangan sedang-sedang. Sifat-sifat inilah yang membedakan olahraga beladiri pencak silat ini dengan olahraga beladiri lainnya seperti kempo, takewondo, yudo, karate, yang mana olahraga beladiri tersebut banyak unsur kerasnya dan banyak mengeluarkan suara.

c. Teknik dalam Pencak Silat

Penguasaan teknik merupakan suatu landasan untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam pencak silat. Hal ini karena penguasaan teknik merupakan faktor penting untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga yang dipelajarinya. Untuk menguasai teknik pencak silat harus melalui latihan yang baik dan teratur dan dilakukan secara sistematis dan kontinyu.

Teknik beladiri pencak silat pada dasarnya mengacu pada pola gerak dan kaidah tertentu. Menurut Johansyah Lubis (2004: 7) bahwa: Teknik yang perlu dikembangkan dalam pencak silat meliputi: (1) langkah dan pola langkah, (2) Sikap pasang dan pengembangan, (3) Teknik bela, (4) Teknik serangan, (5) Teknik jatuhan dan, (6) Teknik kuncian.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, teknik dalam pencak silat dikelompokkan menjadi enam macam yaitu, langkah dan pola langkah, sikap pasang dan pengembangan, teknik serangan, teknik jatuhan dan teknik kuncian. Upaya mencapai prestasi yang tinggi dalam pencak silat, maka teknik-teknik tersebut harus dikuasai dengan baik dan benar. Untuk menguasai teknik pencak silat, maka harus dilakukan latihan secara sistematis dan kontinyu serta terprogram.

2. Serangan Pencak Silat

a. Hakikat Serangan dalam Pencak Silat

Serangan dalam cabang olahraga beladiri pencak silat pada prinsipnya merupakan pembelaan diri dari serangan lawan. Sumarno (1992: 252) menyatakan: Serangan adalah usaha pembelaan diri dengan menggunakan lengan atau tangan dan atau tungkai/kaki untuk mengenai sasaran tertentu pada anggota tubuh lawan. Hal senada dikemukakan Sucipto (2007: 3.24) bahwa, “Serangan merupakan sikap membela diri dengan lengan atau tungkai untuk mengenai sasaran pada lawan. Dan dilihat secara anggota badan yang digunakan, serangan dibedakan menjadi dua yaitu serangan lengan dan serangan tungkai”.

Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, hakikat serangan dalam pencak silat merupakan usaha seorang pesilat untuk melakukan pembelaan diri serangan lawan dengan menggunakan lengan dan tungkai untuk mengenai sasaran pada lawan. Berdasarkan jenisnya serangan dalam pencak silat dapat menggunakan lengan dan tungkai. Serangan melalui tangan disebut dengan pukulan, sedangkan serangan dengan menggunakan tungkai disebut tendangan. Hal terpenting dan harus diperhatikan dalam melakukan serangan yaitu teknik serangan. Sucipto (2007: 3.25) menyatakan: Unsur-unsur yang harus diperhatikan dalam teknik serangan di antaranya sikap

tangan dan kaki sebagai alat serangan, sikap tubuh untuk mengontrol titik berat badan, dan sikap kuda-kuda yang pada umumnya kuda-kuda ringan.

pendapat tersebut menunjukkan bahwa, hal yang harus diperhatikan dalam melakukan serangan yaitu, sikap tangan dan kaki, sikap tubuh dan sikap kuda-kuda. Ketiga unsur tersebut sebagai bahan acuan sah tidaknya mendapatkan point dalam pertandingan atau perlombaan pencak silat. Karena serangan memiliki lintasan dan bentuk yang merupakan ciri untuk membedakan serangan yang satu berbeda dengan serangan yang lainnya

b. Serangan dengan Tungkai

“Dalam pencak silat, serangan dapat juga dilakukan dengan menggunakan tungkai. Serangan tungkai lebih dikenal dengan tendangan. Berikut adalah uraian teknik dasar tendangan yang membutuhkan kekuatan dan kecepatan” (Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 71)

Serangan dengan tungkai dalam pencak silat dinamakan tendangan. Tendangan merupakan salah satu jenis serangan dalam pencak silat yang memiliki point atau nilai yang lebih besar dibandingkan serangan dengan pukulan. Nilai tendangan

dalam pencak silat prestasi kategori tanding yaitu 2, sedangkan serangan melalui pukulan nilainya 1.

Tendangan pada prinsipnya merupakan serangan dengan menggunakan tungkai. Agus Margono, Mukholid, Purnama dan Satyawati dalam Modul PLPG (2011: 19) menyatakan: Tendangan adalah serangan dengan menggunakan tungkai/kaki. Adapun bagian kaki untuk menendang dapat menggunakan punggung kaki, telapak kaki, ujung kaki, tumit, sisi kaki (pisau kaki) dan pergelangan kaki. Menurut Johansyah Lubis (2004: 26) menyatakan: Serangan dengan tungkai dan kaki terdiri dari tendangan, sapuan, dengkulan dan sapuan”. Menurut Iman Widodo (2011) 12 September 2012 dijelaskan, “Berdasarkan jarak dan posisi lawan, serangan tungkai dibagi menjadi 2, yaitu serangan kaki yang lazim disebut tendangan dan serangan lutut yang lazim disebut lututan.

Berdasarkan tiga pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, tendangan merupakan serangan dengan menggunakan tungkai atau kaki, perkenaannya dapat menggunakan punggung

kaki, telapak kaki, ujung kaki, tumit, sisi kaki (pisau kaki) dan pergelangan kaki. Berdasarkan teknik tendangan dapat dilakukan dengan posisi badan dan lintasannya yaitu depan, samping, belakang dan busur. Untuk mendapatkan point atau nilai yang maksimal melalui tendangan, maka jenis-jenis tendangan pencak silat harus dikuasai dengan baik.

c. Tendangan Depan Pencak Silat

Tendangan depan merupakan cara untuk melakukan serangan menggunakan tungkai yang diarahkan lurus ke depan untuk mengenai lawan. Johansyah Lubis (2004: 26) menyatakan: Tendangan lurus (depan) adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap ke depan dengan kenaannya pangkal jari-jari kaki bagian dalam dengan sasaran uluh hati dan dagu. Menurut Sucipto (2007: 3.28) bahwa: Tendangan depan yaitu menggunakan pangkal jari kaki. Alibaba (2009) menyatakan: Tendangan lurus atau depan yakni tendangan yang lintasannya ke depan kenaannya pangkal jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasaran kemaluan, ulu hati dan dagu.

Berdasarkan tiga pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, tendangan merupakan cara melakukan serangan dengan menggunakan tungkai dan kaki yang diarahkan lurus ke depan dengan sasaran ulu hati, dagu dan kelamuan dengan perkenaan pangkal jari kaki. Untuk memperoleh tendangan depan yang maksimal harus diperhatikan adalah sikap pasang sebelum melakukan tendangan. Menurut Agus Margono, Mukholid, Purnama & Satyawati (2011: 19) dalam Modul PLPG teknik tendangan depan pencak silat sebagai berikut:

‘Kaki tendang diangkat sedemikian rupa sehingga lutut berada di depan perut, dan tungkai bawah menggantung. Tendangan ke depan dengan lintasan kaki dihentakkan (ditendangkan) ke depan agak ke atas (tergantung sasaran). Arah sasaran perkenaan adalah ulu hati lawan. Sedangkan perkenaan pada kaki yang menendang adalah tumit atau ujung kaki.’

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, prinsip dasar tendangan depan pencak silat yaitu, lutut kaki tendang diangkat di depan perut, kemudian ditendangkan ke depan dengan lintasan lurus dengan sasaran ulu hati dengan perkenaan kaki tendang yaitu tumit atau ujung kaki. Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan ilustrasi tendangan depan pencak silat sebagai berikut:



Gambar 2.1 : Tendangan Depan/Lurus

Sumber : Mulyana (2013:120)

3. Pembelajaran

a) Hakekat Mengajar

Mengajar pada dasarnya merupakan suatu aktivitas atau perbuatan yang dilakukan oleh guru. Dari kegiatan mengajar tersebut tentu ada peserta didik yang belajar. Seperti diungkapkan H.J. Gino, Suwarni, Suripto, Maryanto dan Sutijan (1998: 30) bahwa: Istilah pembelajaran sama dengan instruction atau pengajaran. Pengajaran mempunyai arti cara (perbuatan) mengajar atau mengajarkan. Bila pengajaran diartikan sebagai perbuatan mengajar tentu ada yang mengajar yaitu guru dan ada yang diajar atau yang belajar yaitu peserta didik.

Mengajar merupakan suatu proses yang kompleks. Guru berperan tidak hanya sekedar menyampaikan informasi kepada peserta didik, tetapi juga berusaha agar peserta didik mau belajar. Karena mengajar sebagai upaya yang disengaja, maka

guru terlebih dahulu harus mempersiapkan bahan yang akan disajikan kepada peserta didik. Upaya yang dilakukan guru tersebut agar tujuan yang telah dirumuskan dapat dicapai. Berkaitan dengan mengajar Husdarta dan Saputra (2000: 3) menyatakan: Mengajar adalah upaya guru dalam memberikan rangsangan, bimbingan, pengarahan, dan dorongan kepada peserta didik agar terjadi proses belajar. Arah yang akan dituju dalam proses belajar adalah tujuan pembelajaran yang telah dirumuskan guru dan diketahui oleh peserta didik. Hal senada dikemukakan Rusli Lutan (1988:376) bahwa:

“Mengajar merupakan seperangkat kegiatan sengaja dan berencana dari seseorang atau person (P) yang memiliki kelebihan pengetahuan atau keterampilan untuk disampaikan kepada orang lain sebagai sasaran atau obyek (O), yang belum berkembang pengetahuan, keterampilan atau bahkan sifat-sifat biologis tertentu, dan informasi atau keterampilan itu disampaikan melalui saluran atau metode tertentu, yang kemudian mendapat respon dari obyek sekaligus berperan sebagai subyek” .

Berdasarkan pengertian mengajar yang dikemukakan dua ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, mengajar merupakan suatu kegiatan yang kompleks yang di dalamnya terdapat beberapa komponen yang saling berkaitan yang bertujuan untuk mempengaruhi atau meningkatkan pengetahuan atau keterampilan peserta didik menjadi lebih baik.

b) Hakikat Belajar

Belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungannya. Berkaitan dengan belajar, Slameto (1995: 2) menyatakan bahwa: Belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Menurut Muhammad Ali (2004: 14) bahwa, “Belajar dapat diartikan sebagai proses perubahan perilaku akibat interaksi dengan lingkungan”.

Berdasarkan batasan belajar yang dikemukakan dua ahli tersebut dapat disimpulkan, kegiatan belajar merupakan suatu proses yang terjadi di dalam diri masing-masing individu. Seseorang dikatakan telah belajar sesuatu, apabila terdapat perubahan-perubahan yang bersifat lebih baik daripada sebelumnya. Perubahan tersebut antara lain keterampilan, pengetahuan, kecakapan, kebiasaan dan sikap. Hasil belajar ini bersifat permanen, sehingga tidak akan cepat hilang. Untuk mencapai hasil belajar yang maksimal, maka perlu diterapkan prinsip-prinsip pembelajaran yang tepat. Menurut Agus Kristiyanto (2010:125) menyatakan bahwa sejumlah prinsip yang harus diperhatikan dalam pengelolaan kegiatan pembelajaran diantaranya :

- a) Berpusat pada peserta didik
- b) Belajar dengan melakukan
- c) Mengembangkan kemampuan social
- d) Mengembangkan keingintahuan, imajinasi, dan fitrah
- e) Mengembangkan keterampilan pemecahan masalah
- f) Mengembangkan kreatifitas peserta didik
- g) Mengembangkan kemampuan ilmu dan teknologi
- h) Menumbuhkan kesadaran sebagai warga negara yang baik
- i) Belajar sepanjang hayat

Keberhasilan dalam kegiatan belajar mengajar sangat dipengaruhi dari prinsip-prinsip pembelajaran. Untuk mencapai hasil belajar yang optimal, maka prinsip-prinsip pembelajaran tersebut harus diterapkan dalam pembelajaran dengan baik dan benar.

c) Hakikat Pembelajaran

Pembelajaran dewasa ini mengalami perubahan dan perkembangan. Pembelajaran tidak hanya sekedar guru menyampaikan ilmu pengetahuan atau keterampilan kepada

peserta didik, tetapi pembelajaran sekarang ini merupakan suatu proses agar peserta didik belajar sesuai dengan kemampuannya. M. Sobry Sutikno (2009: 32) menyatakan: Pembelajaran adalah segala upaya yang dilakukan guru (pendidik) agar terjadi proses belajar pada diri peserta didik. Menurut Benny A, Pribadi (2009: 11) bahwa: Pembelajaran sebagai rangkaian peristiwa atau kegiatan yang disampaikan secara terstruktur dan terencana dengan menggunakan sebuah atau beberapa media.

Di dalam kegiatan pembelajaran ada dua kegiatan memilih, menetapkan dan mengembangkan metode untuk mencapai hasil pembelajaran yang baik. Pembelajaran lebih menekankan pada cara-cara untuk mencapai tujuan dan berkaitan dengan bagaimana cara mengorganisasikan materi pelajaran dan mengelola pembelajaran. Dalam kegiatan pembelajaran seorang guru harus memahami hakikat materi pelajaran yang diajarkannya sebagai suatu pelajaran yang dapat mengembangkan kemampuan berfikir peserta didik dan memahami berbagai model pembelajaran yang dapat merangsang kemampuan peserta didik untuk belajar dengan perencanaan yang matang. Dalam proses pembelajaran inilah, peran guru dan peserta didik telah mengalami perubahan. Lebih lanjut M. Sobry Sutikno (2009: 33-34) menyatakan:

(1) Peran guru telah berubah dari:

- a) Sebagai penyampai pengetahuan, sumber utama informasi, ahli materi dan sumber segala jawaban, menjadi sebagai fasilitator pembelajaran, pelatih, kolabolator dan mitra belajar.
- b) Dari mengendalikan dan mengarahkan semua aspek pembelajaran, menjadi lebih banyak memberikan alternatif dan tanggung jawab kepada setiap peserta didik dalam proses pembelajaran.

(2) Peran peserta didik dalam pembelajaran telah mengalami perubahan, yaitu:

- a) Dari penerima informasi yang pasif menjadi partisipan aktif dalam proses pembelajaran.
- b) Dari mengungkapkan kembali pengetahuan menjadi menghasilkan dan berbagi pengetahuan.
- c) Dari pembelajaran sebagai aktivitas individual menjadi pembelajaran berkolaboratif dengan peserta didik lain.

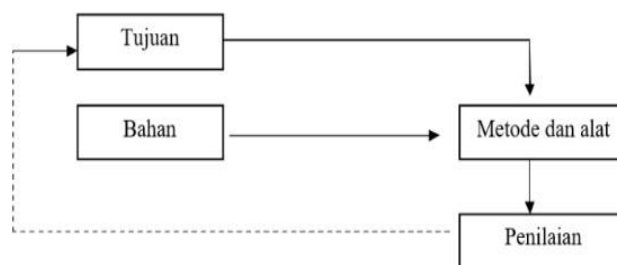
Dalam kegiatan proses pembelajaran peserta didik lebih dominan atau berperan aktif. Peserta didik harus selalu berpartisipasi aktif, menghasilkan berbagai macam pengetahuan dan harus mampu bekerjasama dengan peserta didik lainnya. Sedangkan guru bertindak sebagai fasilitator, memanage berbagai sumber dan fasilitas untuk dipelajari peserta didik. Menurut Wina Sanjaya (2006: 79) bahwa: Karakteristik penting dari istilah pembelajaran yaitu: (1) pembelajaran berarti membelajarkan peserta didik, (2) proses pembelajaran berlangsung di mana saja dan (3) pembelajaran berorientasi pada pencapaian tujuan.

Berdasarkan pengertian pembelajaran dan karakteristik pembelajaran dapat disimpulkan, pembelajaran merupakan suatu kegiatan yang dirancang oleh guru untuk membantu peserta didik mempelajari suatu kemampuan atau nilai yang baru dalam suatu proses yang sistematis melalui tahap rancangan, pelaksanaan dan evaluasi dalam konteks kegiatan pembelajaran. Dalam proses pembelajaran itu dikembangkan melalui pola pembelajaran yang menggambarkan kedudukan serta peran pendidik dan peserta didik dalam proses pembelajaran. Pendidik sebagai sumber belajar, penentu metode belajar, dan juga penilai kemajuan belajar.

d) Komponen-Komponen Pembelajaran

Kegiatan belajar mengajar akan dapat berjalan dengan lancar dan tujuan dapat tercapai tidak terlepas dari beberapa komponen yang terlibat di dalamnya. Karena pembelajaran merupakan proses, maka harus dapat mengembangkan dan menjawab beberapa persoalan yang mendasar mengenai kemana proses akan diarahkan, apa yang harus dibahas dalam proses tersebut, bagaimana cara melakukannya dan bagaimana mengetahui berhasil tidaknya proses tersebut. Hal ini artinya, dalam kegiatan pembelajaran harus mengetahui komponen-komponen yang terlibat di dalamnya. H.J Gino dkk., (1998: 30) berpendapat: Komponen-komponen dalam suatu kegiatan pembelajaran yaitu:

peserta didik, guru, tujuan, isi pelajaran, metode, media dan evaluasi. Menurut M. Sobry Sutikno (2009: 35-40) bahwa: Komponen pembelajaran meliputi beberapa aspek yaitu: “(1) Tujuan pembelajaran, (2) materi pelajaran, (3) kegiatan pembelajaran, (4) metode, (5) media, (6) sumber belajar dan, (7) evaluasi. Sedangkan Nana Sudjana (2005: 30) menggambarkan skematis komponen-komponen pembelajaran sebagai berikut:



Gambar 2.2 Skematis Komponen-Komponen Pembelajaran
(Sumber: Nana Sudjana, 2005: 30)

Komponen-komponen pembelajaran tersebut pada prinsipnya saling berkaitan antara yang satu dengan lainnya. Komponen-komponen pembelajaran yang harus diperhatikan antara lain: tujuan pembelajaran, materi pelajaran, kegiatan pembelajaran, metode, media, sumber belajar dan, evaluasi. Tujuan pembelajaran akan dapat dicapai lebih optimal, jika komponen-komponen tersebut dipenuhi secara baik dan benar. Untuk lebih

jelasnya komponen-komponen pembelajaran diuraikan secara singkat sebagai berikut:

1) Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran pada dasarnya merupakan kemampuan-kemampuan yang diharapkan dimiliki peserta didik setelah memperoleh pengalaman belajar. Dengan kata lain, tujuan pembelajaran merupakan suatu cita-cita yang ingin dicapai dari pelaksanaan pembelajaran. Tujuan pembelajaran mempunyai jenjang dari yang luas atau umum sampai kepada yang sempit atau khusus. Semua tujuan itu berhubungan antara satu dengan yang lainnya, dan tujuan di atasnya. Bila tujuan terendah tidak tercapai, maka tujuan di atasnya tidak tercapai pula. Oleh karena itu, aspek tujuan pembelajaran merupakan faktor utama yang harus dirumuskan secara jelas dan spesifik, karena akan menentukan arah pembelajaran. Tujuan-tujuan pembelajaran harus berpusat pada perubahan perilaku peserta didik yang diinginkan, dan karenanya harus dirumuskan secara operasional, dapat diukur dan dapat diamati ketercapaiannya.

2) Materi Pelajaran

Materi pelajaran merupakan unsur belajar yang penting mendapat perhatian oleh guru. Materi pelajaran merupakan medium untuk mencapai tujuan

pembelajaran yang dikonsumsi oleh peserta didik. Oleh karena itu, penentuan materi pelajaran harus berdasarkan tujuan yang hendak dicapai, misalnya berupa pengetahuan, keterampilan, sikap dan pengalaman lainnya. Materi pelajaran yang diterima peserta didik harus mampu merespons setiap perubahan dan mengantisipasi setiap perkembangan yang akan terjadi di masa depan. Nana Sudjana (2005: 69) menyatakan:

Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam menetapkan materi pelajaran sebagai berikut:

- (a) Bahan pelajaran harus sesuai dan menunjang tercapainya tujuan.
- (b) Materi pelajaran yang ditulis dalam perencanaan pembelajaran terbatas pada konsep saja, atau berbentuk garis besar bahan pelajaran tidak pula diuraikan terinci.
- (c) Menetapkan materi pelajaran harus serasi dengan urutan tujuan.
- (d) Urutan materi pelajaran hendaknya memperhatikan kesinambungan (kontinuitas).
- (e) Materi pelajaran disusun dari yang sederhana menuju yang kompleks, dari yang mudah menuju yang sulit, dari yang kongkret menuju yang abstrak. Dengan cara ini peserta didik akan mudah memahaminya.
- (f) Sifat materi pelajaran ada yang faktual dan

ada yang konseptual.

Untuk menetapkan materi pelajaran hendaknya harus selalu berpedoman pada tujuan pembelajaran. Oleh karena itu, merumuskan tujuan pembelajaran pada awal pembelajaran sangat penting agar pembelajaran dapat berjalan dengan baik.

3) Kegiatan Pembelajaran

Dalam kegiatan pembelajaran, guru dan peserta didik terlibat dalam interaksi dengan materi pelajaran sebagai mediumnya. Dalam interaksi itu peserta didiklah yang lebih aktif, bukan guru. Keaktifan peserta didik tentu mencakup kegiatan fisik dan mental, individual dan kelompok. Interaksi dikatakan maksimal bila terjadi antara guru dengan semua peserta didik, antara peserta didik dengan guru, antara peserta didik dengan peserta didik dengan materi pelajaran dan media pembelajaran, bahkan peserta didik dengan sendirinya sendiri, namun tetap dalam kerangka mencapai tujuan yang telah ditetapkan bersama. Agar memperoleh hasil belajar yang optimal, hendaknya guru memperhatikan perbedaan individual peserta didik, baik aspek biologis, intelektual dan psikologis. Ketiga aspek ini diharapkan memberikan informasi pada guru bahwa, setiap peserta didik dapat mencapai prestasi belajar yang optimal, sekalipun dalam tempo yang berlainan. Guru

harus mampu membangun suasana belajar yang kondusif, sehingga peserta didik mampu belajar mandiri. Guru juga harus mampu menjadikan proses pembelajaran sebagai salah satu sumber yang penting dalam kegiatan eksplorasi.

4) Metode

Metode merupakan suatu cara yang dipergunakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dalam kegiatan pembelajaran, metode diperlukan oleh guru dengan penggunaan yang bervariasi sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Menurut Nana Sudjana (2005: 77-89) metode pembelajaran terdiri dari:

- a) Metode ceramah
- b) Metode tanya jawab
- c) Metode diskusi
- d) Metode tugas belajar dan resitasi
- e) Metode kerja kelompok
- f) Metode demonstrasi dan eksperimen
- g) Metode sosio drama (role-playing)
- h) Metode problem solving
- i) Metode sistem regu (team taching)
- j) Metode latihan (drill)
- k) Metode karyawisata (field trip)

- l) Metode resource person (manusia sumber)
- m) Metode masyarakat
- n) Metode simulasi

Menguasai dan memahami metode-metode pembelajaran tersebut sangat penting bagi seorang guru. Untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah dirumuskan, maka dalam pelaksanaan pembelajaran dapat diterapkan macam-macam metode pembelajaran menurut kebutuhan.

5) Media

Media merupakan segala sesuatu yang di gunakan dalam rangka mencapai tujuan pembelajaran. Berkaitan dengan media pembelajaran Muhammad ali (2004:88) menyatakan :

”Media pengajaran merupakan bagian integral dalam sistem pengajaran. Banyak media pengajaran yang dapat digunakan. Penggunaannya meliputi manfaat yang banyak pula. Penggunaan media harus didasarkan kepada pemilihan yang tepat, sehingga dapat memperbesar arti dan fungsi dalam menunjang efektifitas dan efisiensi proses belajar dan mengajar” .

Pendapat tersebut menunjukkan, penggunaan media atau alat dalam pembelajaran sangat penting. Penggunaan media atau alat yang tepat sesuai materi pelajaran, maka akan memperbesar hasil belajar.

6) Sumber Belajar

Sumber belajar merupakan segala sesuatu yang dapat dipergunakan sebagai tempat dimana materi pelajaran terdapat. Menurut

M. Sobry Sutikno (2009: 39) bahwa: Sumber belajar dapat dibedakan menjadi dua, yaitu sumber belajar yang direncanakan dan sumber belajar karena manfaat.

Sumber belajar yang direncanakan adalah semua sumber yang secara khusus telah dikembangkan sebagai komponen sistem pembelajaran untuk memberikan fasilitas belajar yang terarah dan bersifat formal. Sedangkan sumber belajar karena dimanfaatkan adalah sumber- sumber yang tidak secara khusus didesain untuk keperluan pembelajaran, namun dapat ditemukan, diaplikasikan dan digunakan untuk keperluan belajar.

7) Evaluasi

Evaluasi merupakan suatu tindakan atau proses untuk menentukan nilai dari suatu tindakan atau suatu proses untuk menentukan nilai dari sesuatu. Nana Sudjana (2005: 111) menyatakan: Penilaian yang dilakukan terhadap proses pembelajaran berfungsi (1) untuk mengetahui tercapai tidaknya tujuan pengajaran. (2)

Untuk mengetahui keefektifan proses belajar mengajar yang telah dilakukan guru.

Evaluasi merupakan aspek yang penting yang berguna untuk mengukur dan menilai seberapa jauh tujuan pembelajaran telah tercapai atau sampai mana terdapat kemajuan belajar peserta didik dan bagaimana tingkat keberhasilan sesuai dengan tujuan pembelajaran. Apakah tujuan yang telah dirumuskan dapat dicapai atau tidak, apakah materi pelajaran yang telah diberikan dapat dikuasai atau tidak, dan apakah penggunaan metode dan alat pembelajaran tepat atau tidak.

e) Ciri-Ciri Perubahan dari Belajar

Tujuan utama dalam proses belajar mengajar yaitu terjadi perubahan yang lebih baik pada diri peserta didik. Hamdani (2011: 66-68) menyatakan ciri-ciri dan perubahan perilaku dari belajar yaitu:

- 1) Perubahan yang disadari dan disengaja (intensional)
Perubahan perilaku yang terjadi merupakan usaha sadar dan disengaja dari individu yang bersangkutan. Begitu juga dengan hasil-hasilnya, individu yang bersangkutan menyadari bahwa dalam dirinya telah terjadi perubahan, misalnya pengetahuannya semakin bertambah atau keterampilannya semakin meningkat, dibandingkan dengan sebelum mengikuti suatu proses belajar.
- 2) Perubahan yang berkesinambungan (kontinu)
Bertambahnya pengetahuan atau keterampilan yang dimiliki pada dasarnya merupakan kelanjutan dari pengetahuan atau keterampilan yang telah diperoleh sebelumnya. Pengetahuan, sikap dan keterampilan yang

telah diperoleh itu akan menjadi dasar bagi pengembangan pengetahuan, sikap dan keterampilan berikutnya.

3) Perubahan yang fungsional

Setiap perubahan perilaku yang terjadi dapat dimanfaatkan untuk kepentingan hidup individu yang bersangkutan, baik untuk kepentingan masa sekarang maupun masa mendatang.

4) Perubahan bersifat positif

Perubahan perilaku yang terjadi bersifat normatif dan menunjukkan kearah kemajuan.

5) Perubahan yang bersifat aktif

Untuk memperoleh perilaku yang baru, maka yang bersangkutan berupaya melakukan perubahan sesuai dengan keinginannya.

6) Perubahan yang bersifat permanen

Perubahan perilaku yang diperoleh dari proses belajar cenderung menetap dan menjadi bagian yang melekat dalam dirinya

7) Perubahan yang bertujuan dan terarah.

Dalam kegiatan belajar pasti ada tujuan yang ingin dicapai, baik tujuan jangka pendek, jangka menengah maupun jangka panjang.

8) Perubahan perilaku secara keseluruhan

Perubahan perilaku belajar bukan sekedar memperoleh pengetahuan, melainkan juga adanya perubahan dalam sikap dan keterampilannya.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, ciri-ciri perubahan dalam kegiatan belajar mencakup delapan (8) aspek yaitu, disadari dan disengaja, berkesinambungan, fungsional, bersifat positif, bersifat aktif, bersifat permanen, bertujuan dan terarah serta perubahan perilaku secara keseluruhan. Seseorang dikatakan telah berhasil dari

kegiatan belajarnya, apabila di dalam dirinya ke delapan aspek tersebut terjadi di dalam dirinya.

f) Hasil Belajar

Belajar mengajar merupakan suatu proses yang bertujuan. Hal ini maksudnya, akhir dari belajar mengajar akan diperoleh hasil belajar yaitu terjadinya perubahan pada diri peserta didik. Untuk mencapai hasil belajar yang maksimal banyak faktor yang mempengaruhinya. Hasil belajar peserta didik dipengaruhi oleh lima faktor yaitu: bakat belajar, waktu yang tersedia untuk belajar, kemampuan individu, kualitas pengajaran, dan lingkungan, Slameto (2003: 54) menyatakan:

Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar dapat dibedakan menjadi 2 golongan yaitu:

1) Faktor yang ada pada diri peserta didik itu sendiri yang disebut faktor individu (Intern), yang meliputi: (1). Faktor biologis, meliputi: kesehatan, gizi, pendengaran dan penglihatan. Jika salah satu dari faktor biologis terganggu akan mempengaruhi hasil prestasi belajar. (2). Faktor Psikologis, meliputi: intelegensi, minat dan motivasi serta perhatian ingatan berfikir. (3). Faktor kelelahan, meliputi: kelelahan jasmani dan rohani. Kelelahan jasmani nampak dengan adanya lemah tubuh, lapar dan haus serta mengantuk. Sedangkan kelelahan rohani dapat dilihat dengan adanya kelesuan dan kebosanan sehingga minat dan dorongan untuk menghasilkan sesuatu akan hilang.

2) Faktor yang ada pada luar individu yang disebut dengan faktor (Ekstern), yang meliputi (1) Faktor keluarga. Keluarga adalah lembaga pendidikan yang pertama dan terutama. Merupakan lembaga

pendidikan dalam ukuran kecil tetapi bersifat menentukan untuk pendidikan dalam ukuran besar. (2). Faktor Sekolah, meliputi : metode mengajar, kurikulum, hubungan guru dengan peserta didik, peserta didik dengan peserta didik dan berdisiplin di sekolah. (3). Faktor masyarakat, meliputi : bentuk kehidupan masyarakat sekitar dapat mempengaruhi prsetasi belajar peserta didik. Jika lingkungan peserta didik adalah lingkungan terpelajar maka peserta didik akan terpengaruh dan mendorong untuk lebih giat belajar.

Berdasarkan faktor yang mempengaruhi hasil belajar di atas dapat dikaji bahwa belajar itu merupakan proses yang cukup kompleks. Aktivitas belajar individu memang tidak selamanya menguntungkan. Kadang-kadang juga lancar, kadang mudah menangkap apa yang dipelajari, kadang sulit mencerna mata pelajaran. Untuk mengetahui sejauh mana hasil belajar yang dicapai peserta didik, maka perlu dilakukan penilaian. Penilaian ini sangat penting, sehingga diketahui sejauh mana peserta didik menguasai materi pelajaran yang diberikan. Selain itu, penilaian dapat dijadikan evaluasi bagi guru, apakah pembelajaran yang diterapkan efektif atau tidak. Menurut Munawar (2009) Menyatakan bahwa,

“Hasil belajar adalah suatu penilaian akhir dari proses dan pengenalan yang telah dilakukan berulang-ulang. Serta akan tersimpan dalam jangka waktu lama atau bahkan tidak akan hilang selamanya karena hasil belajar turut serta dalam membentuk pribadi individu yang selalu ingin

mencapai hasil yang lebih baik lagi sehingga akan merubah cara berpikir serta menghasilkan perilaku kerja yang lebih baik.”

Sedangkan pengertian penilaian menurut Nana

Sudjana (2005: 111) yaitu:

“Penilaian atau evaluasi pada dasarnya adalah memberikan pertimbangan atau harga atau nilai berdasarkan kriteria tertentu. Proses belajar dan mengajar adalah proses yang bertujuan. Tujuan tersebut dinyatakan dalam rumusan tingkah laku yang diharapkan dimiliki peserta didik setelah menyelesaikan pengalaman belajar. Hasil yang diperoleh dari penilaian dinyatakan dalam bentuk hasil belajar.”

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, penilaian merupakan suatu bentuk hasil belajar yang didasarkan pada kriteria tertentu. Melalui penilaian tersebut akan diketahui sejauh mana yang dicapai peserta didik.

Lebih lanjut Nana Sudjana (2005: 111) menyatakan:

Penilaian yang dilakukan terhadap proses belajar mengajar memiliki fungsi yaitu: (1) untuk mengetahui tercapai tidaknya tujuan pengajaran, (2) untuk mengetahui keefektifan proses belajar mengajar yang telah dilakukan guru”.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, hasil belajar yang dicapai oleh peserta didik menggambarkan cerminan dari guru dan peserta didik.

Hal ini maksudnya, hasil belajar yang dicapai peserta didik menandakan peserta didik dapat menguasai materi yang diterimanya. Sedangkan bagi guru, hasil belajar yang dicapai peserta didik dapat diketahui tujuan pengajaran tercapai atau tidak atau efektif tidaknya pengajaran yang telah dilakukan. Untuk itu penilaian sangat penting dalam proses belajar mengajar.

4. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar

Karakteristik peserta didik merupakan hal penting untuk dipahami seorang guru, dengan harapan guru akan mampu menerapkan metode yang tepat bagi peserta didiknya. Karakteristik peserta didik SD menurut Tisnowati Tamat dan Moekarto Mirman (2005: 8-22) adalah sebagai berikut:

- a. Pertumbuhan tubuh yang cepat dan sangat berminat pada aktivitas jasmani.
- b. Mereka membangkan kekuatan jasmaninya, sehingga mereka cenderung memilih pemimpin yang mempunyai fisik yang kuat.
- c. Pendidikan jasmani merupakan sarana pembentukan keterampilan sosial antara lain: penguasaan diri terhadap keinginan dan lamunannya, belajar menghargai orang lain,

dan peka terhadap kebutuhan orang lain serta saling mengerti.

d. Karakteristik yang perlu diperhatikan oleh guru ialah:

- 1) Memperbaiki koordinasi tubuh dalam melempar, menangkap, memukul, melompat dan berlari.
- 2) Pertumbuhan dan ketahanan jasmani meningkat pesat.
- 3) Koordinasi antara tangan dan mata lebih baik.
- 4) Anak-anak pada masa ini sangat dinamis sehingga kecelakaan sering terjadi.

e. Karakteristik sosial dan emosional yang perlu diperhatikan guru adalah:

- 1) Mudah terpengaruh, dan mudah tersinggung.
- 2) Hidup dalam khayalan masih peka sehingga terkesan pembual, dan senang berpura-pura menjadi seorang yang dikagumi. Senang menggoda dan menyakiti temannya.
- 3) Mempunyai kemauan yang kuat.
- 4) Kurang hati-hati, senang membuat gaduh dan senang cari pembenaran (rasionalisasi).
- 5) Menginginkan kebebasan walaupun tetap dalam perlindungan orang dewasa.

- 6) Lebih senang permainan beregu daripada permainan yang bersifat perorangan.
- 7) Suka membandingkan dirinya dengan teman-temannya (keberhasilan, kegagalan, dan prestasi).
- 8) Senang pada bunyi-bunyian dan irama.
- 9) Senang meniru orang yang dipujanya.
- 10) Senang aktivitas yang bersifat lomba atau pertandingan.

Menurut Syamsu Yusuf (2011: 17) manusia secara terus menerus berkembang atau berubah yang dipengaruhi oleh pengalaman atau belajar sepanjang hidupnya. Menurut Siti Partini (1995: 102 - 112), periode perkembangan adalah :

- 1) Masa bayi.
- 2) Masa kanak-kanak awal usia 2-6 tahun.
- 3) Masa kanak-kanak akhir usia 6 tahun sampai tiba saatnya individu menjadi matang secara seksual.

Siti Partini (1995: 115-116), menggambarkan akan masa kelas kelas tinggi Sekolah Dasar antara usia 9-13 tahun biasanya duduk di kelas IV, V, VI. Pada masa ini timbul minat pada pelajaran-pelajaran khusus, ingin tahu, ingin belajar, realistis. Lebih lanjut menurut Siti Partini (1995: 116), ciri khas anak pada masa kelas tinggi Sekolah Dasar adalah :

- 1) Perhatiannya tertuju kepada kehidupan praktis sehari-hari.

- 2) Ingin tahu, ingin belajar, realistis.
- 3) Timbul minat kepada pelajaran-pelajaran khusus.
- 4) Anak memandang nilai sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi belajarnya di sekolah.
- 5) Anak-anak suka membentuk kelompok sebaya atau peergroup untuk bermain bersama, dan mereka membuat peraturan sendiri dalam kelompoknya.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa perkembangan anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisik dan juga mengalami perubahan sifat yang dapat mengetahui jati dirinya. Peserta didik menampilkan perbedaan individual dalam banyak segi dan bidang diantaranya, perbedaan intelegensi, kemampuan kognisi dan bahasa. Untuk dapat mencapai tujuan pendidikan jasmani pada umumnya dan keberhasilan belajar passing bawah pada khususnya, sesuai dengan karakteristik peserta didik tersebut di atas maka guru pendidikan jasmani hendaknya memberikan tuntunan dalam mempraktikkan dan membiasakan sikap tubuh dan gerakan tubuh yang baik dan memberikan tuntunan dalam mencapai ketangkasan atau keterampilan gerak dasar dalam olahraga.

5. Media Pembelajaran

- a. Hakikat Media Pembelajaran

Media seringkali disamakan dengan alat bantu. Dalam bahasa Inggris media memiliki arti yang sama dengan medium yang mengandung beberapa arti yaitu perantara dan perantaraaan, sehingga dapat kita pahami bahwa media pembelajaran adalah sesuatu yang dapat dijadikan saran penghubung untuk mencapai pesan yang harus dicapai oleh peserta didik dalam kegiatan belajar. Dengan demikian media dan alat bantu jelas berbeda. Menurut Suedi Ahmad (2009) menyatakan: Perbedaan antar media dengan alat peraga terletak pada fungsi, bukan substansinya saja. Sumber belajar dikatakan alat peraga jika hal tersebut fungsinya hanya sebagai alat bantu. Hal tersebut dikatakan media jika sumber belajar itu merupakan bagian yang integral dari seluruh kegiatan belajar.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, media memiliki tugas sebagaimana guru menjadi sumber belajar bagi peserta didik. Jadi media merupakan sumber belajar yang bukan manusia. Dengan demikian media memiliki peran utama dalam keberhasilan pendidikan sedang alat bantu hanya menjadi perantara dalam memudahkan penyampaian informasi. Media pembelajaran dapat diartikan sebagai segala sesuatu yang dapat menyampaikan dan menyalurkan pesan dari sumber secara terencana, sehingga tercipta situasi belajar mengajar yang kondusif, dimana peserta didik dapat menafsirkan pesan secara

baik dan proses belajar mengajar dapat berlangsung secara efektif dan efisien. Menurut M. Sobry Sutikno (2009: 106-107)

bahwa:

Ada beberapa fungsi penggunaan media dalam proses pembelajaran di antaranya:

- 1) Menarik perhatian peserta didik
- 2) Membantu untuk mempercepat pemahaman dalam proses pembelajaran.
- 3) Memperjelas penyajian pesan agar tidak bersifat verbalitis (dalam bentuk kata-kata tertulis atau lisan)
- 4) Mengatasi keterbatasan ruang
- 5) Pembelajaran lebih komunikatif dan produktif
- 6) Waktu pembelajaran bisa dikondisikan
- 7) Menghilangkan kebosanan peserta didik dalam belajar
- 8) Meningkatkan motivasi peserta didik dalam mempelajari sesuatu atau menimbulkan gairah belajar
- 9) Melayani gaya belajar peserta didik beraneka ragam
- 10) Meningkatkan kadar keaktifan atau keterlibatan peserta didik dalam kegiatan pembelajaran.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, media pembelajaran merupakan segala sesuatu yang berfungsi untuk menyampaikan pesan (materi pelajaran) agar peserta didik lebih paham dan menguasai materi yang diterimanya, sehingga kegiatan belajar mengajar lebih kondusif, efektif dan efisien.

b. Alat Bantu Pembelajaran

Dalam kegiatan belajar mengajar, seorang guru dapat menggunakan berbagai macam alat bantu agar kegiatan belajar

mengajar lebih kondusif dan materi pembelajaran dapat tersampaikan lebih jelas dan kongkrit. Srijono Brotosuryo, Sunardi dan M.furqon (1994: 294) menyatakan : Dalam proses belajar mengajar sarana dan alat bantu mengajar merupakan komponen yang tidak dapat dipisahkan dengan komponen-komponen lain misalnya: tujuan, materi, metode dan sebagainya. Alat-alat yang digunakan oleh guru sebagai sarana untuk membantu pelaksanaan kegiatan mengajar”. Menurut H. Gino dkk., (1998: 37) bahwa: Alat bantu belajar atau pembelajaran adalah semua alat yang digunakan dalam kegiatan belajar mengajar dengan maksud untuk menyampaikan pesan (informasi) pembelajaran dari sumber (guru maupun dari sumber yang lain) kepada orang penerima (peserta didik). Dalam <http://blog.elearning.unesa.ac.id/tag/alat-bantu-pembelajaran> dijelaskan bahwa, “Alat bantu mengajar adalah alat yang dirancang, dikembangkan, dan diproduksi untuk memperjelas pendidik dalam mengajar”.

Berdasarkan pengertian alat bantu yang dikemukakan tiga ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, alat bantu merupakan alat yang dirancang dan dikembangkan atau dibuat oleh guru untuk memperjelas materi pelajaran yang diajarkan kepada peserta didik. Menurut Suedi Ahmad (2009) 12 September 2012 menyatakan bahwa,

“Sebagai mana disebutkan bahwa alat bantu terbagi menjadi dua, yaitu opsional dan esensial. Alat bantu opsional yaitu, alat dapat dipilih guru sesuai kehendaknya sendiri asalkan cukup waktu dan biaya. Sedangkan alat bantu esensial (diperlukan atau harus digunakan). Alat ini harus digunakan oleh guru untuk membantu pelajar dalam mencapai tujuan-tujuan belajar dari tugas yang diberikan”.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, penggunaan alat bantu dalam kegiatan belajar mengajar sangat bergantung pada guru itu sendiri dan tujuan yang hendak dicapai. Seorang guru dapat menggunakan alat bantu opsional jika cukup waktu dan biaya. Selain itu, seorang guru harus menggunakan alat bantu esensial untuk membantu pelajar dalam mencapai tujuan belajar dari tugas yang diberikan.

6. Alat Bantu Pembelajaran Tendangan Depan Pencak Silat

a. Hakikat Alat Bantu dalam Pembelajaran Tendangan Depan Pencak Silat

Tendangan depan merupakan salah satu jenis serangan dalam pencak silat yang mempunyai peran penting untuk mendapatkan angka atau point.

Tendangan depan akan mendapat nilai 2 apabila mengenai sasaran dengan telak dan dinyatakan sah berdasarkan peraturan yang berlaku. Untuk meningkatkan kemampuan tendangan depan pencak silat, maka harus latihan secara sistematis dan kontinyu.

Latihan tendangan depan pencak silat dapat dilakukan dengan menggunakan alat bantu. Dengan alat bantu materi dapat disajikan lebih menarik, lebih kongkrit sehingga akan memperbesar pencapaian tujuan pembelajaran. Sriyono Brotosuryo dkk., (1994: 297) menyatakan, “Dengan menggunakan alat bantu mengajar, pengajaran dapat menjadi lebih kongkrit dan menarik, sehingga mudah untuk dimengerti dan dipahami anak didik”.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, penggunaan alat bantu dalam pembelajaran sangat penting. Alat bantu yang digunakan dalam pembelajaran dapat sebagai perantara untuk menyajikan materi pelajaran menjadi lebih jelas dan kongkrit. Selain itu, penggunaan alat bantu menjadikan peserta didik lebih senang dan tertarik, sehingga peserta didik lebih aktif melaksanakan tugas ajar.

Alat bantu dalam mengajar agar efektif dalam garis besarnya memiliki faedah atau nilai sebagai berikut:

- 1) Menambah kegiatan belajar murid.
- 2) Menghemat waktu belajar (ekonomis).
- 3) Agar hasil belajar lebih permanen atau mantap.
- 4) Membantu anak-anak yang ketinggalan dalam pelajarannya.

- 5) Memberikan alasan yang wajar untuk belajar karena membangkitkan minat perhatian (motivasi) dan aktivitas pada murid.
- 6) Memberikan pemahaman yang lebih tepat dan jelas.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, hakikatnya alat bantu dalam pembelajaran memiliki manfaat yang sangat besar. Dengan alat bantu, lebih efisien, hasil belajar lebih permanen, dapat membantu peserta didik agar dapat mengejar ketertinggalan materi pelajaran, dapat membangkitkan minat, perhatian dan motivasi belajar peserta didik serta dapat memberikan pemahaman yang lebih tepat dan jelas.

b. Alat Bantu untuk Pembelajaran Tendangan Depan Pencak Silat

Tendangan depan pencak silat pada prinsipnya diarahkan pada kemaluan, ulu hati dan dagu. Untuk membantu tendangan depan pencak silat tersebut dibutuhkan alat bantu yang fungsinya sebagai target atau sasaran. Alat bantu ini dapat menggunakan *Punching pad* dan bola plastik.

1) *Punching pad*

Latihan tendangan depan dengan alat bantu *Punching pad* yaitu, latihan ini dilakukan secara berpasangan. Salah satu peserta didik memegang *Punching pad* dengan kedua tangan di depan dada. Selanjutnya peserta didik

yang satunya melakukan tendangan depan yang diarahkan pada *Punching pad* yang dipegang pasangannya. Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan ilustrasi pembelajaran tendangan depan pencak silat dengan alat bantu *Punching pad* sebagai berikut:



Gambar 2.3. Pembelajaran Tendangan Depan Pencak Silat dengan Alat Bantu *Punching pad*

Sumber : Dokumentasi Peneliti 2022

2) Bola gantung

Selain dengan alat bantu *Punching pad*, pembelajaran tendangan depan pencak silat dapat menggunakan bola plastik yang di gantung dengan tali bisa di sebut Bola gantung. Pelaksanaan pembelajaran tendangan dengan alat bantu bola yaitu, bola plastik digantung sedemikian rupa pada ketinggian tertentu (1 meter) dari lantai atau se ukuran ulu hati peserta didik. Selanjutnya peserta didik menempatkan diri di dekat bola plastik dengan jarak seideal mungkin untuk melakukan tendangan lurus ke depan agar mengenai bola. Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan ilustrasi pembelajaran tendangan depan

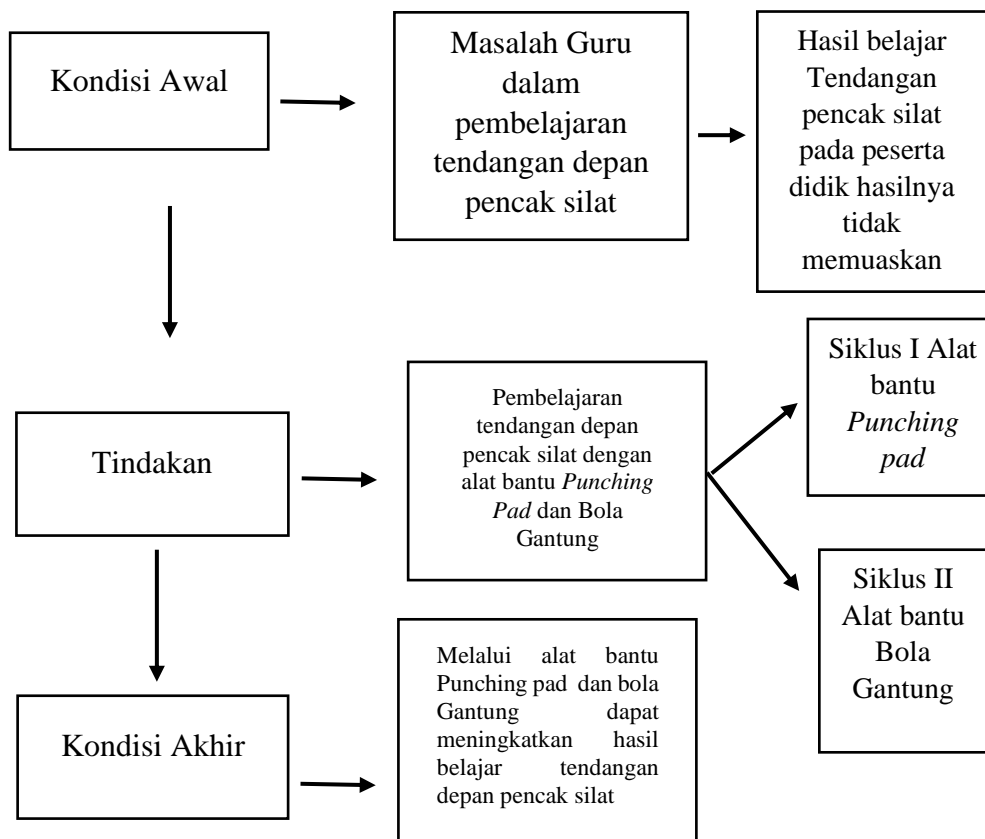
pencak silat dengan alat bantu bola plastik sebagai berikut:



Gambar 2.4. Pembelajaran Tendangan Depan Pencak Silat dengan Alat Bantu
Sumber : Dokumentasi Peneliti 2022

C. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dikemukakan di atas dapat dibuat skema kerangka pemikiran sebagai berikut:



Gambar 2.5. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kerangka konseptual kerangka berpikir yang digambarkan tersebut bahwa, dalam pembelajaran tendangan depan pencak silat banyak permasalahan atau kendala yang dihadapi oleh guru Penjasorkesorkes. Dari permasalahan atau kendala yang dihadapi dalam pembelajaran tendangan depan pencak silat mengakibatkan Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat tidak optimal.

Permasalahan atau kendala yang dihadapi dalam pembelajaran tendangan depan pencak silat disebabkan oleh banyak faktor, di antaranya metode pembelajaran yang tidak efektif. Pembelajaran tendangan depan pencak silat dilakukan secara konvensional. Peserta didik harus mendengarkan penjelasan dari guru teknik tendangan depan secara terperinci, selanjutnya melakukan tugas ajar sesuai instruksi dari Guru secara berulang-ulang sesuai instruksi atau aba-aba dari guru. Pembelajaran tendangan depan pencak silat yang dilakukan secara konvensional ternyata kurang menyenangkan, karena peserta didik melakukan gerakan tendangan depan pencak silat secara bersama-sama mengikuti instruksi dari guru. Dari pembelajaran tendangan depan pencak silat yang dilakukan secara bersama-sama, justru sebagian besar peserta didik saling bercanda, karena mereka melakukan tendangan tidak ada sasaran atau target yang harus dikenai. Upaya mengatasi permasalahan dalam pembelajaran tendangan depan pencak silat dapat menggunakan alat bantu sebagai target agar pembelajaran tendangan depan lebih kongkrit dan menyenangkan.

Alat bantu merupakan salah satu bagian penting dalam kegiatan belajar mengajar, termasuk pembelajaran tendangan depan pencak silat. Alat bantu dalam pembelajaran tendangan depan pencak silat dapat menggunakan *Punching pad* dan bola gantung. Pembelajaran tendangan depan pencak silat dengan menggunakan alat bantu *Punching pad* yaitu, dilakukan secara berpasangan. Salah satu peserta didik memegang *Punching pad* dengan kedua tangannya di depan dada, sedangkan peserta didik lainnya melakukan tendangan depan secara berulang-ulang kearah *Punching pad* yang dipegang temannya. Pembelajaran tendangan depan dengan alat bantu bola gantung yaitu, bola plastik digantung sedemikian rupa dengan ketinggian 1 meter dari lantai, selanjutnya peserta didik melakukan tendangan depan ke arah bola plastik secara berulang-ulang.

Penggunaan alat bantu *Punching pad* dan bola gantung dalam pembelajaran tendangan depan pencak silat dapat menumbuhkan rasa senang dan motivasi belajar peserta didik meningkat. Peserta didik memahami lebih kongkrit materi pelajaran yang diterimanya yaitu, melakukan tendangan depan yang harus dikenakan pada *Punching pad* atau bola plastik. Dengan adanya alat bantu *Punching pad* dan bola gantung, peserta didik lebih semangat melakukan tendangan depan secara berulang-ulang. Pembelajaran tendangan depan pencak silat yang dilakukan secara berulang-ulang akan meningkatkan Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat.

Menurut Sugiyono (2015:96), “Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian kajian dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan”. Hipotesis merupakan jawaban sementara yang masih perlu diujikebenarannya. Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir tersebut diatas dapat dirumuskan hipotesis tindakan bahwa Pengaruh alat bantu Pembelajaran *punching pad* dan bola gantung dapat meningkatkan Hasil belajar keterampilan tendangan depan materi pencak silat kelas VI SD Negeri Bonjor Sarang Rembang Tahun Pelajaran 2021/2022

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan (*action research*) karena penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran di kelas. Dalam hal ini pengertian kelas tidak terbatas pada empat dinding kelas atau ruang kelas, tetapi lebih pada adanya aktivitas belajar peserta didik.

PTK bertujuan bukan hanya berusaha mengungkapkan penyebab dari berbagai permasalahan pembelajaran yang dihadapi, tetapi yang lebih penting lagi adalah memberikan solusi berupa tindakan untuk mengatasi permasalahan pembelajaran tersebut.

Suharsimi, Suhardjono, dan Supardi (2006) dalam H.E. Mulyasa (2009:10) menjelaskan PTK dengan memisahkan kata-kata yang tergabung di dalamnya, yakni : penelitian, tindakan dan kelas, dengan paparan sebagai berikut :

1) Penelitian

Menunjuk pada kegiatan mencermati suatu objek, dengan menggunakan cara dan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat dalam

meningkatkan mutu suatu hal yang menarik minat dan penting bagi peneliti.

2) Tindakan

Menunjuk pada suatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu. Dalam penelitian berbentuk siklus kegiatan untuk peserta didik.

3) Kelas

Dalam hal ini tidak terikat pada pengertian ruang kelas, tetapi dalam pengertian yang lebih spesifik. Yang dimaksud dengan istilah kelas adalah sekelompok peserta didik dalam waktu sama, menerima pelajaran yang sama dan guru yang sama pula.

Berdasarkan pemahaman terhadap tiga kata kunci tersebut, dapat disimpulkan bahwa, Penelitian Tindakan Kelas merupakan suatu upaya untuk mencermati kegiatan belajar sekelompok peserta didik dengan memberikan sebuah tindakan yang sengaja dimunculkan. Tindakan tersebut dilakukan oleh guru, oleh guru bersama-sama dengan peserta didik, atau peserta didik dibawah bimbingan dan arahan guru, dengan maksud untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas pembelajaran (H.E. Mulyasa, 2009:11). Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto, Suhardjono dan Supardi (2009:3), penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar

berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama.

Dalam penelitian tindakan ini menggunakan bentuk penelitian mandiri dengan guru bidang studi Penjasorkeskes adalah peneliti sendiri. Fungsi penulis sebagai tenaga pengajar dalam penelitian sekaligus peneliti bertugas sebagai pengamat atau observer, sekaligus bertanggung jawab atas proses penelitian tersebut, dimana peneliti secara penuh terlibat dalam penelitian mulai dari perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi.

B. Setting Penelitian

1) Tempat Penelitian

Tempat penelitian adalah tempat yang digunakan dalam melakukan penelitian untuk memperoleh data yang diinginkan. Penelitian ini bertempat di SDN Bonjor Kecamatan Sarang Kabupaten Rembang

2) Waktu Penelitian

Waktu penelitian adalah waktu berlangsungnya penelitian atau saat penelitian ini dilaksanakan. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 31 Oktober 2021 sampai dengan selesai.

3) Subyek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas VI SDN
Bonjor Sarang Rembang Tahun pelajaran 2021/2022

C. Variabel dan Indikator Keberhasilan Tindakan

1) Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala yang akan menjadi objek penelitian atau apa saja yang menjadi titik perhatian dari suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006: 118). Variabel dalam penelitian ini adalah:

- a. Penggunaan alat bantu pembelajaran *Punching pad* dan Bola gantung sebagai variabel bebas.
- b. Kemampuan atau Hasil belajar keterampilan tendangan depan materi Pencak silat Peserta didik SDN Bonjor Sarang Rembang Tahun Pelajaran 2021/2022 sebagai variabel terikat.

2) Indikator Keberhasilan Tindakan

Untuk menentukan ketercapaian tujuan penelitian, di bawah ini dirumuskan indikator keberhasilan tindakan sebagai berikut:

Tebal 3.1
Indikator Kinerja Peneliti

| No | Aspek yang diukur | Prosentase siswa yang ditargetkan data | Cara mengukur |
|----|-------------------|--|---------------|
|----|-------------------|--|---------------|

| | | | |
|----|--|-----|---|
| 1. | Kemampuan Peserta didik melakukan tendangan depan pencak silat | 80% | Diukur melalui tes ketrampilan tendangan depan pencak silat berdasarkan alat ukur yang telah ditentukan |
|----|--|-----|---|

Sumber : Analisa Data Peneliti

D. Sumber Penelitian

Data dalam penelitian ini meliputi data afektif, kognitif dan psikomotorik yang diperoleh pada saat pembelajaran tendangan depan pencak silat dengan alat bantu pembelajaran. Sumber data diperoleh dari seluruh peserta didik kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang Tahun pelajaran 2021/2022 berjumlah 39 peserta didik yang terbagi atas 19 peserta didik putra dan 20 peserta didik putri.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik dan alat pengumpulan data dalam Penelitian Tindakan Kelas terdiri dari tes dan observasi

- 1) Tes dipergunakan untuk mendapatkan data hasil belajar Ketrampilan tendangan depan pencak silat.
- 2) Observasi dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas peserta didik dan guru selama kegiatan belajar mengajar saat pembelajaran tendangan depan pencak silat dengan menggunakan alat bantu *Punching pad* dan bola gantung.

Sedangkan alat pengumpulan data yang digunakan penelitian sebagai berikut:

Tabel 3.2
Alat Pengumpulan Data Penelitian Tindakan Kelas

| No | Data | Sumber Data | Teknik Pengumpulan | Instrmen |
|----|---|-------------------------------------|--------------------|--|
| 1 | Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat | Peserta didik | Tes praktik | Tes Ketrampilan tendangan depan pencak silat |
| 2 | Aktivitas guru | Peristiwa kegiatan belajar mengajar | Observasi | Lembar observasi |
| 3 | Keaktifan peserta didik | Peserta didik | Observasi | Lembar observasi |
| 4 | Aktivitas peserta didik | Peristiwa kegiatan belajar mengajar | Observasi | Lembar observasi |
| 5 | Penggunaan alat bantu | Peristiwa kegiatan belajar Mengajar | Obsevasi | Lembar observasi |

Sumber : Analisis Data Peneliti

1. Instrumen Tes Ketrampilan Tendangan Depan Pencak Silat

Tabel 3.2
Innstrumen Penilaian Tes Ketrampilan Tendangan Depan

| No | Indikator Penilaian | Penilaian | Skor |
|----|---|--|------|
| 1 | Sikap Awal Pasang 2 1.Diawali sikap sempurna 2.Kaki kanan di angkat 90 derajat 3.Tangan kanan di depan tangan kiri di dada 4.kaki belakang jinjit berat badan di kaki belakang,kaki depan lutut di tekuk 5.pandangan ke arah depan/sasaran | Skor 5 = 5 indikator terpenuhi Skor 4 = 4 indikator terpenuhi Skor 3 = 3 indikator terpenuhi Skor 2 = 2 indikator terpenuhi Skor 1 = hanya 1 indikator terpenuhi | |
| 2 | Lutut di angkat terlebih dahulu 1.kategori sangat baik $\geq 100^\circ$ 2.kategori baik $90^\circ - 99^\circ$ 3.kategori cukup $80^\circ - 89^\circ$ 4.kategori kurang $70^\circ - 79^\circ$ 5.Kategori kurang sekali $\leq 69^\circ$ | Skor 5 = terpenuhi indikator 1 Skor 4 = terpenuhi indikator 2 Skor 3 = terpenuhi indikator 3 Skor 2 = terpenuhi indikator 4 Skor 1 = terpenuhi indikator 5 | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| 3 | Melepaskan kaki dengan keadaan lurus 1. kaki lurus ke sasaran 2. perkenaan sasaran adalah ujung telapak kaki 3. tendangan tepat sasaran dan kuat 4.tendangan cepat di tarik 5.pada waktu menendang kaki/ masih dalam keadaan seimbang | Skor 5 = 5 indikator terpenuhi Skor 4 = 4 indikatif terpenuhi Skor 3 = 3 indikator terpenuhi Skor 2 = 2 indikator terpenuhi Skor 1 = hanya 1 indikator terpenuhi | |
| 4 | Sikap Akhir kembali Pasang 2 1.kaki yang menendang kembali ke tempat semula 2.kaki seimbang tidak goyah 3.Tangan kanan di depan tangan kiri di dada 4.kaki belakang jinjit berat badan di kaki belakang,kaki depan lutut di tekuk 5.pandangan ke arah depan/sasaran 5. Diakhiri sikap sempurna | Skor 5 = 5 indikator terpenuhi Skor 4 = 4 indikatif terpenuhi Skor 3 = 3 indikator terpenuhi Skor 2 = 2 indikator terpenuhi Skor 1 = hanya 1 indikator terpenuhi | |
| | Nilai Ketrampilan Tendangan Depan = Skor/25 x 100 | | |

Sumber : Data instrumen Penilaian Penelitian

Tabel 3.4
Kriteria ketuntasan tes ketrampilan Tendangan depan

| Rentang Nilai | Keterangan | Kriteria |
|---------------|---------------|--------------|
| ≥ 86 | Baik sekali | Tuntas |
| 80 – 85 | Baik | Tuntas |
| 75 – 79 | Cukup | Tuntas |
| 70 – 74 | Kurang | Tidak Tuntas |
| ≤ 69 | Kurang sekali | Tidak Tuntas |

Sumber : Data instrumen Penilaian Penelitian

F. Prosedur / Siklus Penelitian

Untuk memperoleh hasil penelitian seperti yang diharapkan, maka dibuatlah rancangan prosedur penelitian yang meliputi tahap-tahap sebagai berikut:

1. Rancangan Siklus I

a. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti menyusun skenario pembelajaran yang terdiri dari:

- a) Peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan peserta didik dalam pembelajaran Penjasorkes Orkes.
- b) Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan (treatment) yang diterapkan dalam PTK, yaitu pembelajaran tendangan depan pencak silat dengan alat bantu.
- c) Menyusun instrument yang digunakan dalam siklus PTK, penilaian keterampilan tendangan depan pencak silat.
- d) Menyiapkan alat bantu yang diperlukan untuk membantu pembelajaran.
- e) Menyusun alat evaluasi pembelajaran.

b. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan proses pembelajaran di lapangan dengan langkah-langkah kegiatan antara lain:

- 1) Menjelaskan kegiatan pembelajaran tendangan depan pencak silat dengan alat bantu.
- 2) Melakukan pemanasan
- 3) Membentuk kelompok dalam proses pembelajaran
- 4) Melakukan pembelajaran tendangan depan pencak silat dengan alat bantu *Punching pad* dan bola plastik.
- 5) Menarik kesimpulan
- 6) Penilaian dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung.
- 7) Melakukan pendinginan

c. Pengamatan Tindakan

Pengamatan dilakukan terhadap: (1) Hasil ketrampilan tendangan depan pencak silat (2) Kemampuan melakukan rangkaian gerakan tendangan depan pencak silat (3) Aktivitas peserta didik selama pembelajaran berlangsung

d. Tahap Refleksi

Refleksi merupakan uraian tentang prosedur analisis terhadap hasil penelitian dan refleksi berkaitan dengan proses dan dampak tindakan perbaikan yang dilaksanakan serta kriteria dan rencana bagi siklus tindakan berikutnya. Prosentase indikator pencapaian keberhasilan penelitian pada tabel berikut

Tabel 3. 3
Prosentase Indikator Pencapaian Keberhasilan
PenelitianTindakan Kelas

| Aspek yang diukur | Prosentase Target Capaian | Cara mengukur |
|--|---------------------------|--|
| Hasil belajar Ketrampilan tendangan depan pencak silat | 80% | Diukur dengan tes tendangan depan pencak silat Petunjuk pelaksanaan terlampir. |

Sumber : Analisa Data Peneliti

2. Rancangan Siklus II

Pada siklus II perencanaan tindakan dikaitkan dengan hasil yang telah dicapai pada tindakan siklus I sebagai upaya perbaikan dari siklus tersebut dengan materi pembelajaran sesuai dengan silabus mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Demikian juga termasuk perwujudan tahap pelaksanaan, observasi dan interprestasi, serta analisis dan refleksi yang juga mengacu pada siklus sebelumnya.

G. Teknis Analisis Data

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan

menggunakan teknik presentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran.

- 1) Menganalisis rata-rata tes tendangan depan pencak silat, kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.
- 2) Menganalisis rangkaian gerakan tendangan depan pencak silat, kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Objek Penelitian

Sebelum melaksanakan proses penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan survei untuk mengetahui keadaan nyata di lapangan. Hasil dari survei sebagai berikut:

1. Peserta didik kurang memperhatikan saat pembelajaran Penjasorkes.

Dari kegiatan wawancara dengan guru Penjasorkes di sekolah yang bersangkutan diperoleh informasi peserta didik cenderung sulit diatur saat pembelajaran Penjasorkes berlangsung. Hal ini dibuktikan oleh peneliti saat melakukan pengamatan. Saat mengikuti pembelajaran Penjasorkes, peserta didik menunjukkan sikap seenaknya sendiri, tidak memperhatikan penjelasan guru, tidak memperhatikan pelajaran sepenuhnya (sambil lalu), ada yang berbicara dengan teman lainnya, bahkan ada yang bermain sendiri dengan temannya.

2. Terbatasnya prasarana dan sarana Penjasorkes

Terbatasnya prasarana dan sarana Penjasorkes terbukti dengan tidak memiliki gelanggang beladiri dan sedikitnya alat-alat olahraga yang dimiliki sekolah untuk pembelajaran Penjasorkes.

- 3..Guru kurang kreatif menciptakan alat bantu pembelajaran Penjasorkes.

Pembelajaran Penjasorkes yang dilakukan monoton dan tidak pernah membuat alat bantu untuk menyampaikan materi pelajaran Penjasorkes.

B. Hasil Penelitian dan Analisis Data

Sebelum diberi Penelitian Tindakan Kelas (PTK), dilakukan tes awal tendangan depan pencak silat untuk mengetahui ketuntasan hasil belajar. Setelah diketahui dari hasil tes awal, kemudian dilakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan pembelajaran tendangan depan pencak silat menggunakan alat bantu. Pembelajaran tendangan depan pencak silat diberikan dua siklus. Siklus 1 yaitu pembelajaran tendangan depan Pencak Silat dengan menggunakan alat bantu *Punching pad*. Siklus 2 diberi pembelajaran tendangan depan pencak silat dengan alat bantu Bola gantung dari bola plastik. Pelaksanaan dari masing-masing siklus terlampir yang diaktualisasikan dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Berikut ini disajikan kondisi awal ketuntasan Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat peserta didik peserta didik kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang Tahun pelajaran 2021/2022 sebagai berikut:

Tabel 4.1

Kondisi Awal Ketuntasan Hasil belajar keterampilan tendangan depan Pencak Silat Peserta didik Kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang Tahun Pelajaran 2021/2022

KKM : 75

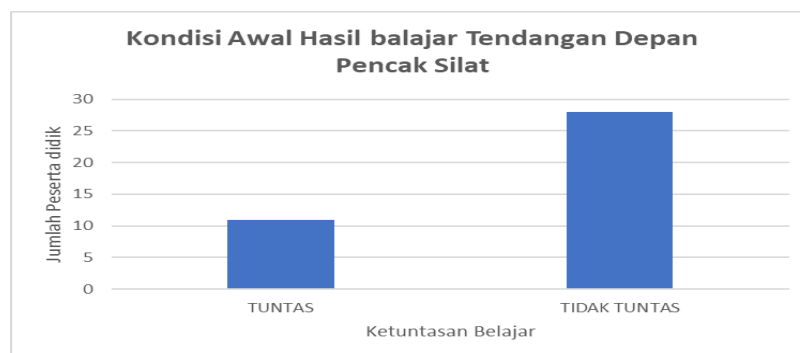
| NO | NAMA | INDIKATOR TENDANGAN DEPAN | | | | Nilai | Ket |
|----|-------------|----------------------------|---|--------------------------------------|---|-------|--------------|
| | | Posisi Sikap pasang (awal) | Lutut diangkat trelebih dahulu (lk 100 derajat) | Melepaskan kaki dengan keadaan lurus | Kembali kesikap pasang dlm keadaan seimbang (akhir) | | |
| | | 5 | 5 | 5 | 5 | 100 | |
| 1 | Abdul Mu'id | 3 | 2 | 2 | 3 | 50 | Tidak Tuntas |

| | | | | | | | |
|----|------------------------------|---|---|---|---|----|--------------|
| 2 | Abdullah Fattah | 5 | 3 | 3 | 5 | 80 | Tuntas |
| 3 | Ahmad Ainul Yaqin | 2 | 2 | 2 | 3 | 45 | Tidak Tuntas |
| 4 | Ahmad Ilham Sururi | 3 | 2 | 2 | 3 | 50 | Tidak Tuntas |
| 5 | Ahmad Khoiril Lutfi Rizqi | 5 | 4 | 4 | 4 | 85 | Tuntas |
| 6 | Ahmad Muallifin | 4 | 3 | 3 | 3 | 65 | Tidak Tuntas |
| 7 | Ahmad Rifqi Maulana | 2 | 3 | 3 | 2 | 50 | Tidak Tuntas |
| 8 | Alfian Echa Pranata | 4 | 4 | 4 | 4 | 80 | Tuntas |
| 9 | Arjuna Putra Pratama | 5 | 4 | 4 | 4 | 85 | Tuntas |
| 10 | Aryo Nugroho | 4 | 3 | 3 | 5 | 75 | Tuntas |
| 11 | 'Atiqoh Umayya | 3 | 2 | 2 | 3 | 50 | Tidak Tuntas |
| 12 | Diana Nuri Fitriyani | 3 | 2 | 2 | 3 | 50 | Tidak Tuntas |
| 13 | Dini Nur Rahmawati | 3 | 4 | 4 | 3 | 70 | Tidak Tuntas |
| 14 | Falihatin Irsyada | 3 | 2 | 2 | 3 | 50 | Tidak Tuntas |
| 15 | Gadis Nur Fahdiana | 3 | 1 | 1 | 3 | 40 | Tidak Tuntas |
| 16 | Henny Eka Ramadhani | 2 | 2 | 2 | 2 | 40 | Tidak Tuntas |
| 17 | Ilham Khoiril Mubarak | 4 | 3 | 3 | 4 | 70 | Tidak Tuntas |
| 18 | Mochamad Supriyanto | 4 | 2 | 2 | 4 | 60 | Tidak Tuntas |
| 19 | Muhammad Ali Soim | 3 | 3 | 3 | 4 | 65 | Tidak Tuntas |
| 20 | Muhammad Fahrudin | 4 | 4 | 4 | 4 | 80 | Tuntas |
| 21 | Muhammad Faishol Khasanuddin | 4 | 4 | 4 | 4 | 80 | Tuntas |
| 22 | Muhammad Fajar | 4 | 3 | 3 | 5 | 75 | Tuntas |
| 23 | Muhammad Farizal Laili | 4 | 3 | 3 | 3 | 65 | Tidak Tuntas |
| 24 | Muhammad Ilham | 2 | 2 | 2 | 2 | 40 | Tidak Tuntas |
| 25 | Muhammad Wildan | 3 | 2 | 2 | 2 | 45 | Tidak Tuntas |
| 26 | Novi Afriyanti | 3 | 2 | 2 | 2 | 45 | Tidak Tuntas |
| 27 | Novi Aryanti | 3 | 2 | 2 | 3 | 50 | Tidak Tuntas |
| 28 | Rekno Wulandari | 3 | 2 | 2 | 4 | 55 | Tidak Tuntas |
| 29 | Ruhma Ayu Puspitasari | 4 | 4 | 4 | 3 | 75 | Tuntas |
| 30 | Siti Durotul Ifadah | 4 | 3 | 3 | 3 | 65 | Tidak Tuntas |
| 31 | Siti Khoiriyatul Wafiroh | 4 | 3 | 3 | 4 | 70 | Tidak Tuntas |
| 32 | Siti Lailatun Nisfiyah | 3 | 3 | 3 | 3 | 60 | Tidak Tuntas |
| 33 | Siti Linatul Muna | 4 | 2 | 2 | 3 | 55 | Tidak Tuntas |
| 34 | Siti Muawanah | 4 | 4 | 4 | 4 | 80 | Tuntas |
| 35 | Siti Nurul Aliya | 4 | 2 | 2 | 4 | 60 | Tidak Tuntas |

| | | | | | | | |
|-----------------|------------------------------|---|---|---|---|-------|--------------|
| 36 | Siti Silfiya | 4 | 3 | 3 | 4 | 70 | Tidak Tuntas |
| 37 | Sofiana Safitri Almukarommah | 3 | 2 | 2 | 3 | 50 | Tidak Tuntas |
| 38 | Zahrotul Qudsiyyah Lifuadina | 4 | 4 | 4 | 5 | 85 | Tuntas |
| 39 | Zulia Rahma Widiyati | 3 | 3 | 3 | 3 | 60 | Tidak Tuntas |
| Rata - Rata | | | | | | 62,18 | |
| Nilai Tertinggi | | | | | | 85,00 | |
| Nilai Terendah | | | | | | 40,00 | |

Sumber: Data Hasil Penilaian Keterampilan Tendangan Depan Prasiklus

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa, rata-rata Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat tidak tuntas. Rata-rata nilai Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat 62,18, sedangkan KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) 75. Berdasarkan data tes awal Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat tersebut menunjukkan, yang mencapai ketuntasan belajar sebanyak 11 peserta didik atau 28,21%, sedangkan yang tidak tuntas sebanyak 28 peserta didik atau 71,79%. Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan histogram kondisi awal Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat peserta didik kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang Tahun pelajaran 2021/2022 sebelum dilakukan Penelitian Tindakan Kelas sebagai berikut: :



Gambar 4.1. Histogram Kondisi Awal Hasil belajar keterampilan tendangan depan Pencak Silat sebelum Dilakukan PTK

Berdasarkan hasil tes tendangan depan pencak silat peserta didik kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang Tahun pelajaran 2021/2022, selanjutnya peneliti merencanakan tindakan 1, meliputi kegiatan sebagai berikut:

1) Peneliti merancang bentuk pembelajaran untuk meningkatkan Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat dengan menggunakan alat bantu *Punching pad* Langkah-langkah yang dilakukan sebagai berikut:

- a) Peneliti menjelaskan pembelajaran tendangan depan pencak silat dengan menggunakan alat bantu *Punching pad*.
- b) Peneliti memberikan contoh gerakan tendangan depan pencak silat dengan alat bantu *Punching pad*.
- c) Peneliti dan peserta didik merefleksikan terhadap proses pembelajaran yang dilakukan

2) Peneliti menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) materi pembelajaran tendangan depan pencak silat dengan alat bantu sesuai dengan materi pada siklus 1.

1. Siklus 1

- a) Perencanaan Tindakan I

Pelaksanaan PTK pembelajaran tendangan depan pencak silat dengan alat bantu *Punching pad* meliputi: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi dan (4) analisis dan refleksi.

Pada siklus 1 diberi pembelajaran tendangan depan pencak silat dengan alat bantu *Puching pad* diberikan dua (2) kali dalam satu minggu selama dua minggu.

b) Pelaksanaan Tindakan 1

Pelaksanaan pembelajaran tendangan depan pencak silat dengan alat bantu bantalan sebagai berikut: pembelajaran ini dilakukan secara berpasangan. Salah satu peserta didik memegang bantalan dengan kedua tangan di depan dada. Selanjutnya peserta didik yang satunya melakukan tendangan depan yang diarahkan pada bantalan yang dipegang pasangannya. Pembelajaran ini dilakukan secara bergantian sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.



Gambar 4.2. Tindakan Siklus 1
Sumber : Dokumentasi Penelitian

c) Observasi dan Interpretasi

Setelah diberikan tindakan pada siklus 1, selanjutnya dilakukan tes tendangan depan pencak silat untuk mengetahui ketuntasan hasil belajar. Ketuntasan Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat dari kondisi

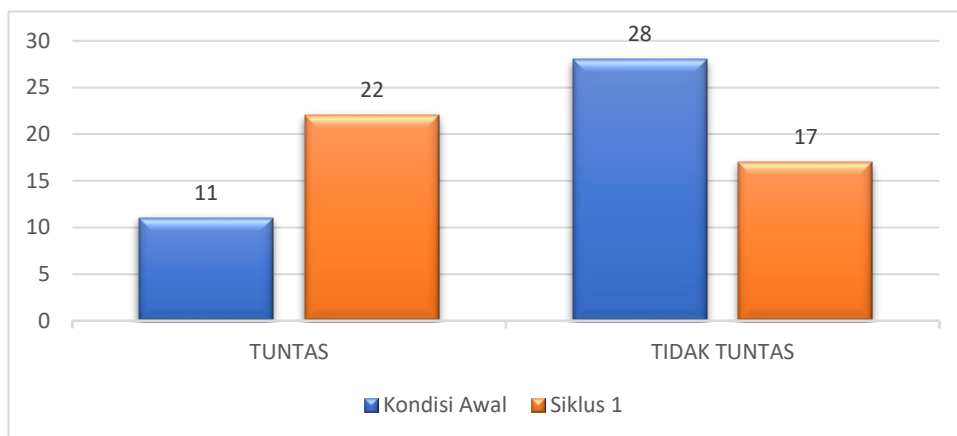
awal ke siklus 1 peserta didik kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang Tahun pelajaran 2021/2022 disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.2
Ketuntasan Hasil belajar keterampilan tendangan depan Pencak Silat Peserta didik Kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang Tahun Pelajaran 2021/2022 dari Kondisi Awal ke Siklus 1

| No | Nama | Kondisi Awal | | Siklus 1 | |
|----|------------------------------|--------------|--------------|----------|--------------|
| | | Nilai | Keterangan | Nilai | Keterangan |
| 1 | Abdul Mu'id | 50 | Tidak Tuntas | 55 | Tidak Tuntas |
| 2 | Abdullah Fattah | 80 | Tuntas | 90 | Tuntas |
| 3 | Ahmad Ainul Yaqin | 45 | Tidak Tuntas | 55 | Tidak Tuntas |
| 4 | Ahmad Ilham Sururi | 50 | Tidak Tuntas | 60 | Tidak Tuntas |
| 5 | Ahmad Khoirul Lutfi Rizqi | 85 | Tuntas | 90 | Tuntas |
| 6 | Ahmad Muallifin | 65 | Tidak Tuntas | 80 | Tuntas |
| 7 | Ahmad Rifqi Maulana | 50 | Tidak Tuntas | 55 | Tidak Tuntas |
| 8 | Alfian Echa Pranata | 80 | Tuntas | 80 | Tuntas |
| 9 | Arjuna Putra Pratama | 85 | Tuntas | 85 | Tuntas |
| 10 | Aryo Nugroho | 75 | Tuntas | 80 | Tuntas |
| 11 | 'Atiqoh Umayya | 50 | Tidak Tuntas | 55 | Tidak Tuntas |
| 12 | Diana Nuri Fitriyani | 50 | Tidak Tuntas | 60 | Tidak Tuntas |
| 13 | Dini Nur Rahmawati | 70 | Tidak Tuntas | 75 | Tuntas |
| 14 | Falihatin Irsyada | 50 | Tidak Tuntas | 65 | Tidak Tuntas |
| 15 | Gadis Nur Fahdiana | 40 | Tidak Tuntas | 60 | Tidak Tuntas |
| 16 | Henny Eka Ramadhani | 40 | Tidak Tuntas | 60 | Tidak Tuntas |
| 17 | Ilham Khoirul Mubarak | 70 | Tidak Tuntas | 70 | Tidak Tuntas |
| 18 | Mochamad Supriyanto | 60 | Tidak Tuntas | 75 | Tuntas |
| 19 | Muhammad Ali Soim | 65 | Tidak Tuntas | 70 | Tidak Tuntas |
| 20 | Muhammad Fahrudin | 80 | Tuntas | 85 | Tuntas |
| 21 | Muhammad Faishol Khasanuddin | 80 | Tuntas | 80 | Tuntas |
| 22 | Muhammad Fajar | 75 | Tuntas | 75 | Tuntas |
| 23 | Muhammad Farizal Laili | 65 | Tidak Tuntas | 75 | Tuntas |
| 24 | Muhammad Ilham | 40 | Tidak Tuntas | 75 | Tuntas |
| 25 | Muhammad Wildan | 45 | Tidak Tuntas | 75 | Tuntas |
| 26 | Novi Afriyanti | 45 | Tidak Tuntas | 70 | Tidak Tuntas |
| 27 | Novi Aryanti | 50 | Tidak Tuntas | 70 | Tidak Tuntas |
| 28 | Rekno Wulandari | 55 | Tidak Tuntas | 60 | Tidak Tuntas |
| 29 | Ruhma Ayu Puspitasari | 75 | Tuntas | 80 | Tuntas |
| 30 | Siti Durotul Ifadah | 65 | Tidak Tuntas | 70 | Tidak Tuntas |
| 31 | Siti Khoiriyatul Wafiroh | 70 | Tidak Tuntas | 75 | Tuntas |
| 32 | Siti Lailatun Nisfiyah | 60 | Tidak Tuntas | 60 | Tidak Tuntas |
| 33 | Siti Linatul Muna | 55 | Tidak Tuntas | 55 | Tidak Tuntas |
| 34 | Siti Muawanah | 80 | Tuntas | 80 | Tuntas |
| 35 | Siti Nurul Aliya | 60 | Tidak Tuntas | 75 | Tuntas |
| 36 | Siti Silfiya | 70 | Tidak Tuntas | 75 | Tuntas |
| 37 | Sofiana Safitri Almurammah | 50 | Tidak Tuntas | 75 | Tuntas |
| 38 | Zahrotul Qudsiyyah Lifuadina | 85 | Tuntas | 85 | Tuntas |
| 39 | Zulia Rahma Widiyati | 60 | Tidak Tuntas | 75 | Tuntas |
| | Rerata | 62,18 | | 71,54 | |
| | Tertinggi | 85,00 | | 90,00 | |
| | Terendah | 40,00 | | 55,00 | |

Sumber: Data Hasil Penilaian Keterampilan Tendangan Depan Siklus 1

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa, rata-rata Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat dari kondisi awal ke siklus 1 tuntas. Rata-rata nilai Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat 71,54 Berdasarkan data tes Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak siklus 1 peserta didik kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang Tahun pelajaran 2021/2022 ketuntasan belajar sebanyak 22 siswa atau 56,41% Sedangkan jumlah siswa yang tidak tuntas sebanyak 17 siswa atau 43,59% dari kondisi awal ke siklus 1 ternyata mengalami peningkatan 28% untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan histogram nilai ketuntasan Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat dari kondisi awal ke siklus 1 sebagai berikut :



Gambar 4.3 Histogram Ketuntasan Hasil belajar keterampilan tendangan depan Pencak Silat dari Kondisi Awal ke Siklus 1

Berdasarkan histogram tersebut menunjukkan bahwa, setelah diberi tindakan pada siklus 1 hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat mengalami peningkatan. Jumlah peserta didik yang tuntas tendangan depan pencak silat meningkat sebanyak 11 peserta didik dan secara otomatis

peserta didik yang tidak tuntas menjadi berkurang dari 28 peserta didik menjadi 17 peserta didik. Namun peningkatan Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat belum sesuai target yang telah ditetapkan. Target yang belum tercapai tersebut perlu dianalisis dan direfleksikan.

d) Analisis dan Refleksi Tindakan 1

Berdasarkan pembelajaran tendangan depan pencak silat dengan alat bantu *Punching pad* pada siklus 1, ternyata peningkatan ketuntasan belajar belum sesuai yang diharapkan. Harapan yang diinginkan dari kondisi awal (tes awal) ke siklus 1 sebesar 70%, sedangkan hasil yang dicapai dari kondisi awal ke siklus 1 sebesar 28%. Belum tercapainya target peningkatan ketuntasan belajar tendangan depan pencak silat peserta didik kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang Tahun pelajaran 2021/2022 disebabkan antara lain:

- 1) Peserta didik kurang aktif dan tidak serius mengikuti pembelajaran.
- 2) Peserta didik kurang memahami maksud dan tujuan pembelajaran yang dilakukan, sehingga perlu diberi penjelasan lagi lebih kongkrit.
- 3) Alat bantu yang digunakan dalam pembelajaran tendangan depan pencak silat kurang menantang..
- 4) Peneliti tidak memberi reward atau pujian kepada peserta didik. Misalnya bagus sekali, baik sekali, tepat sekali dan lain sebagainya ataupun memberi nilai tambahan kepada peserta didik yang melaksanakan pembelajaran dengan serius.

2. Siklus 2

a) Perencanaan Tindakan 2

PTK pembelajaran tendangan depan pencak silat dengan alat bantu bola gantung pada siklus II meliputi: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi dan (4) analisis dan refleksi.

Berdasarkan hasil tes tendangan depan pencak silat dan nilai ketuntasan belajar pada siklus 1, selanjutnya peneliti merencanakan tindakan 2, meliputi kegiatan sebagai berikut:

- 1) Peneliti merancang bentuk pembelajaran tendangan depan dengan alat bantu yang lebih menarik dengan langkah-langkah sebagai berikut:
 - a) Peneliti menjelaskan pembelajaran tendangan depan pencak silat dengan alat bantu yang akan diberikan pada siklus 2 yaitu dengan alat bantu bola gantung dari bola plastik.
 - b) Peneliti memberikan contoh pembelajaran tendangan depan pencak silat dengan alat bantu bola gantung dari bola plastik serta memberikan penjelasan maksud dan tujuannya.
 - c) Peneliti dan peserta didik merefleksikan terhadap proses pembelajaran yang dilakukan.
- 2) Peneliti menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) materi pembelajaran tendangan depan pencak silat dengan alat bantu bola gantung dari bola plastik sesuai dengan materi pada siklus 2.

b) Pelaksanaan Tindakan 2

Pelaksanaan tindakan 2 diberikan dua (2) kali dalam satu minggu selama dua minggu. Pada siklus 2 diberi pembelajaran tendangan depan pencak silat dengan alat bantu bola plastik.

Siklus 2 diberikan karena pada siklus 1 hasilnya belum sesuai target yang telah ditetapkan. Siklus 2 diberikan dengan tujuan agar Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat lebih baik dan ketuntasan hasil belajar meningkat secara maksimal. Pelaksanaan pembelajaran tendangan depan pencak silat pada siklus 2 sebagai berikut: bola digantung sedemikian rupa pada ketinggian tertentu (1 meter) dari lantai. Selanjutnya peserta didik menempatkan diri di dekat bola plastik dengan jarak seideal mungkin untuk melakukan tendangan lurus ke depan agar mengenai bola.



Gambar 4.4. Tindakan Siklus 2

c) Observasi dan Interpretasi

Setelah diberikan tindakan pada siklus 2, selanjutnya dilakukan tes tendangan depan untuk mengetahui ketuntasan hasil belajar. Hasil tes ketuntasan belajar tendangan depan pencak silat dari siklus 1 ke siklus 2 disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

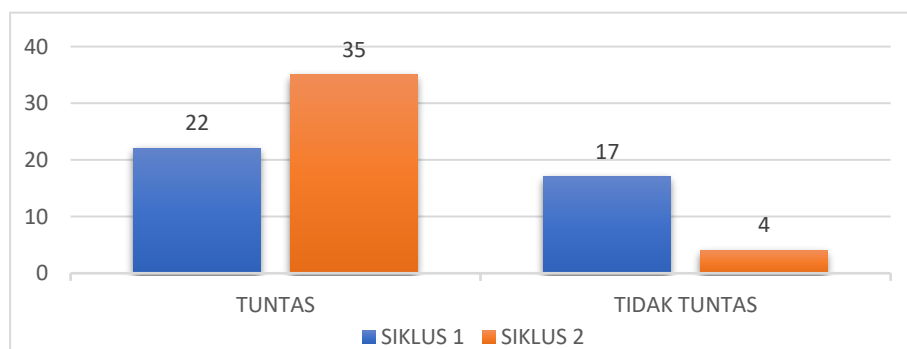
Tabel 4.3
Ketuntasan Hasil belajar keterampilan tendangan depan Pencak Silat Peserta didik Kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang Tahun Pelajaran 2021/2022 dari Siklus 1 ke Siklus 2

| No | Nama | Siklus 1 | | Siklus 2 | |
|----|------------------------------|----------|--------------|----------|--------------|
| | | Nilai | Keterangan | Nilai | Keterangan |
| 1 | Abdul Mu'id | 55 | Tidak Tuntas | 60 | Tidak Tuntas |
| 2 | Abdullah Fattah | 90 | Tuntas | 95 | Tuntas |
| 3 | Ahmad Ainul Yaqin | 55 | Tidak Tuntas | 65 | Tidak Tuntas |
| 4 | Ahmad Ilham Sururi | 60 | Tidak Tuntas | 75 | Tuntas |
| 5 | Ahmad Khoiril Lutfi Rizqi | 90 | Tuntas | 95 | Tuntas |
| 6 | Ahmad Muallifin | 80 | Tuntas | 85 | Tuntas |
| 7 | Ahmad Rifqi Maulana | 55 | Tidak Tuntas | 75 | Tuntas |
| 8 | Alfian Echa Pranata | 80 | Tuntas | 85 | Tuntas |
| 9 | Arjuna Putra Pratama | 85 | Tuntas | 95 | Tuntas |
| 10 | Aryo Nugroho | 80 | Tuntas | 85 | Tuntas |
| 11 | 'Atiqoh Umayya | 55 | Tidak Tuntas | 60 | Tidak Tuntas |
| 12 | Diana Nuri Fitriyani | 60 | Tidak Tuntas | 80 | Tuntas |
| 13 | Dini Nur Rahmawati | 75 | Tuntas | 80 | Tuntas |
| 14 | Falihatin Irsyada | 65 | Tidak Tuntas | 75 | Tuntas |
| 15 | Gadis Nur Fahdiana | 60 | Tidak Tuntas | 75 | Tuntas |
| 16 | Henny Eka Ramadhani | 60 | Tidak Tuntas | 65 | Tidak Tuntas |
| 17 | Ilham Khoiril Mubarok | 70 | Tidak Tuntas | 80 | Tuntas |
| 18 | Mochamad Supriyanto | 75 | Tuntas | 80 | Tuntas |
| 19 | Muhammad Ali Soim | 70 | Tidak Tuntas | 80 | Tuntas |
| 20 | Muhammad Fahrudin | 85 | Tuntas | 90 | Tuntas |
| 21 | Muhammad Faishol Khasanuddin | 80 | Tuntas | 90 | Tuntas |
| 22 | Muhammad Fajar | 75 | Tuntas | 90 | Tuntas |
| 23 | Muhammad Farizal Laili | 75 | Tuntas | 75 | Tuntas |
| 24 | Muhammad Ilham | 75 | Tuntas | 80 | Tuntas |
| 25 | Muhammad Wildan | 75 | Tuntas | 75 | Tuntas |
| 26 | Novi Afriyanti | 70 | Tidak Tuntas | 75 | Tuntas |
| 27 | Novi Aryanti | 70 | Tidak Tuntas | 75 | Tuntas |
| 28 | Rekno Wulandari | 60 | Tidak Tuntas | 80 | Tuntas |
| 29 | Ruhma Ayu Puspitasari | 80 | Tuntas | 85 | Tuntas |
| 30 | Siti Durotul Ifadah | 70 | Tidak Tuntas | 75 | Tuntas |
| 31 | Siti Khoiriyatul Wafiroh | 75 | Tuntas | 80 | Tuntas |
| 32 | Siti Lailatun Nisfiyah | 60 | Tidak Tuntas | 75 | Tuntas |
| 33 | Siti Linatul Muna | 55 | Tidak Tuntas | 75 | Tuntas |
| 34 | Siti Muawanah | 80 | Tuntas | 85 | Tuntas |
| 35 | Siti Nurul Aliya | 70 | Tuntas | 75 | Tuntas |
| 36 | Siti Silfiya | 75 | Tuntas | 80 | Tuntas |

| | | | | | |
|----|---------------------------------|-------|--------|-------|--------|
| 37 | Sofiana Safitri Almukarommah | 55 | Tuntas | 75 | Tuntas |
| 38 | Zahrotul Qudsiyyah Lifuadina | 85 | Tuntas | 95 | Tuntas |
| 39 | Zulia Rahma Widiyati | 70 | Tuntas | 75 | Tuntas |
| | Rerata | 70,77 | | 79,36 | |
| | Tertinggi | 90,00 | | 95,00 | |
| | Terendah | 55,00 | | 60,00 | |

Sumber: Data Hasil Penilaian Keterampilan Tendangan Depan Siklus 2

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa, rata-rata Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat dari siklus 1 ke siklus 2 tuntas. Rata-rata nilai Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat siklus 2 sebesar 79.36 Berdasarkan data tes Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat siklus 2 peserta didik kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang Tahun pelajaran 2021/2022 yang mencapai ketuntasan belajar 35 peserta didik atau 89,74%. Sedangkan jumlah peserta didik yang tidak tuntas sebanyak 4 peserta didik atau 10,26%. Dari siklus 1 ke siklus 2 ternyata mengalami peningkatan 48%. Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan histogram nilai ketuntasan Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat dari siklus 1 ke siklus 2 sebagai berikut:



Gambar 4.5 Histogram Ketuntasan Hasil Belajar Tendangan Depan Pencak Silat dari Siklus 1 ke Siklus 2

Berdasarkan hasil ketuntasan belajar tendangan depan pencak silat dari siklus 1 ke siklus 2 mengalami peningkatan yang signifikan. Target yang telah ditetapkan sebesar 70% terlampaui, karena peningkatan Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat dari siklus 1 ke siklus 2 sebesar 87%.

Dilihat dari kondisi awal ke siklus 2 Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat dan ketuntasan hasil belajar mengalami peningkatan.

Peningkatan Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat dan ketuntasan hasil belajar dari kondisi awal ke siklus 2 peserta didik kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang Tahun pelajaran 2021/2022 disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

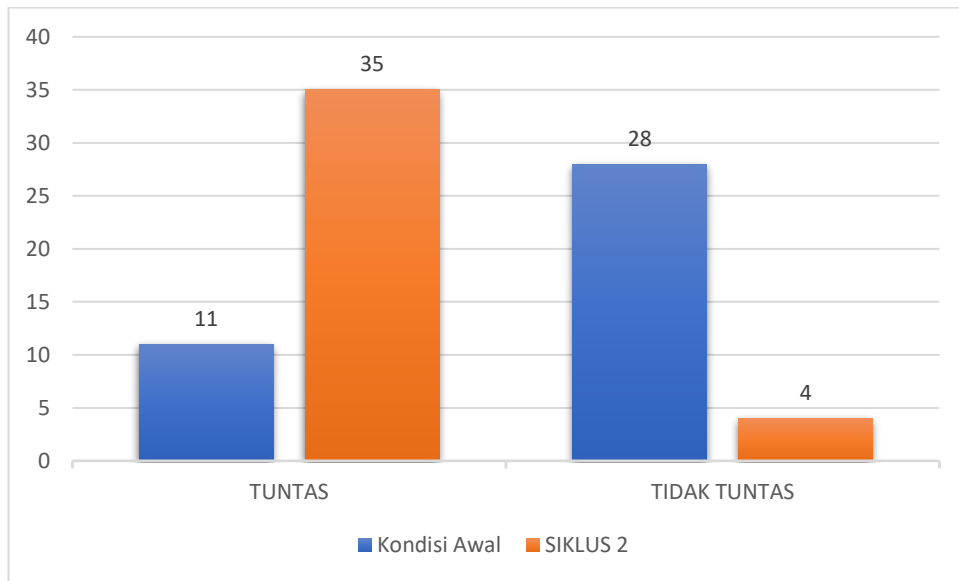
Tabel 4.4
Ketuntasan Hasil belajar keterampilan tendangan depan Pencak Silat Peserta didik Kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang Tahun Pelajaran 2021/2022 dari Kondisi Awal ke Siklus 2

| No | Nama | Kondisi Awal | | Siklus 2 | |
|----|------------------------------|--------------|--------------|----------|--------------|
| | | Nilai | Keterangan | Nilai | Keterangan |
| 1 | Abdul Mu'id | 50 | Tidak Tuntas | 60 | Tidak Tuntas |
| 2 | Abdullah Fattah | 80 | Tuntas | 95 | Tuntas |
| 3 | Ahmad Ainul Yaqin | 45 | Tidak Tuntas | 65 | Tidak Tuntas |
| 4 | Ahmad Ilham Sururi | 50 | Tidak Tuntas | 75 | Tuntas |
| 5 | Ahmad Khoirul Lutfi Rizqi | 85 | Tuntas | 95 | Tuntas |
| 6 | Ahmad Muallifin | 65 | Tidak Tuntas | 85 | Tuntas |
| 7 | Ahmad Rifqi Maulana | 50 | Tidak Tuntas | 75 | Tuntas |
| 8 | Alfian Echa Pranata | 80 | Tuntas | 85 | Tuntas |
| 9 | Arjuna Putra Pratama | 85 | Tuntas | 95 | Tuntas |
| 10 | Aryo Nugroho | 75 | Tuntas | 85 | Tuntas |
| 11 | 'Atiqoh Umayya | 50 | Tidak Tuntas | 60 | Tidak Tuntas |
| 12 | Diana Nuri Fitriyani | 50 | Tidak Tuntas | 80 | Tuntas |
| 13 | Dini Nur Rahmawati | 70 | Tidak Tuntas | 80 | Tuntas |
| 14 | Falihatin Irsyada | 50 | Tidak Tuntas | 75 | Tuntas |
| 15 | Gadis Nur Fahdiana | 40 | Tidak Tuntas | 75 | Tuntas |
| 16 | Henny Eka Ramadhani | 40 | Tidak Tuntas | 65 | Tidak Tuntas |
| 17 | Ilham Khoirul Mubarak | 70 | Tidak Tuntas | 80 | Tuntas |
| 18 | Mochamad Supriyanto | 60 | Tidak Tuntas | 80 | Tuntas |
| 19 | Muhammad Ali Soim | 65 | Tidak Tuntas | 80 | Tuntas |
| 20 | Muhammad Fahrudin | 80 | Tuntas | 90 | Tuntas |
| 21 | Muhammad Faishol Khasanuddin | 80 | Tuntas | 90 | Tuntas |
| 22 | Muhammad Fajar | 75 | Tuntas | 90 | Tuntas |
| 23 | Muhammad Farizal Laili | 65 | Tidak Tuntas | 75 | Tuntas |

| | | | | | |
|----|---------------------------------|-------|--------------|-------|--------|
| 24 | Muhammad Ilham | 40 | Tidak Tuntas | 80 | Tuntas |
| 25 | Muhammad Wildan | 45 | Tidak Tuntas | 75 | Tuntas |
| 26 | Novi Afriyanti | 45 | Tidak Tuntas | 75 | Tuntas |
| 27 | Novi Aryanti | 50 | Tidak Tuntas | 75 | Tuntas |
| 28 | Rekno Wulandari | 55 | Tidak Tuntas | 80 | Tuntas |
| 29 | Ruhma Ayu Puspitasari | 75 | Tuntas | 85 | Tuntas |
| 30 | Siti Durotul Ifadah | 65 | Tidak Tuntas | 75 | Tuntas |
| 31 | Siti Khoiriyatul Wafiroh | 70 | Tidak Tuntas | 80 | Tuntas |
| 32 | Siti Lailatun Nisfiyah | 60 | Tidak Tuntas | 75 | Tuntas |
| 33 | Siti Linatul Muna | 55 | Tidak Tuntas | 75 | Tuntas |
| 34 | Siti Muawanah | 80 | Tuntas | 85 | Tuntas |
| 35 | Siti Nurul Aliya | 60 | Tidak Tuntas | 75 | Tuntas |
| 36 | Siti Silfiya | 70 | Tidak Tuntas | 80 | Tuntas |
| 37 | Sofiana Safitri Almukarommah | 50 | Tidak Tuntas | 75 | Tuntas |
| 38 | Zahrotul Qudsiyyah Lifuadina | 85 | Tuntas | 95 | Tuntas |
| 39 | Zulia Rahma Widiyati | 60 | Tidak Tuntas | 75 | Tuntas |
| | | | | | |
| | Rerata | 62,18 | | 79,36 | |
| | Tertinggi | 85,00 | | 95,00 | |
| | Terendah | 40,00 | | 60,00 | |

Sumber : Data Penilaian Tendangan Depan

Berdasarkan data Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat dan nilai ketuntasan hasil belajar dari kondisi awal peserta didik kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang Tahun pelajaran 2021/2022 sebanyak 11 peserta didik atau 28,21%. Sedangkan Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat dan nilai ketuntasan hasil belajar pada siklus 2 sebanyak 35 peserta didik atau 89,74%. Hal ini menunjukkan bahwa, dari kondisi awal ke siklus 2 Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat dan ketuntasan belajar peserta didik kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang Tahun pelajaran 2021/2022 sebesar 61,53%. Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan histogram nilai ketuntasan Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat dari kondisi awal ke siklus 2 sebagai berikut:



Gambar 4.6. Histogram Ketuntasan Hasil belajar keterampilan tendangan depan Pencak Silat dari Kondisi Awal ke Siklus 2

d) Analisis dan Refleksi Tindakan II

Berdasarkan tindakan pembelajaran tendangan depan pencak silat dengan alat bantu bola plastik pada siklus 2 ternyata berpengaruh terhadap kemampuan tendangan depan pencak silat dan ketuntasan hasil belajar meningkat lebih baik. Peningkatan kemampuan tendangan depan pencak silat dan ketuntasan hasil belajar disebabkan antara lain:

- 1) Alat bantu yang digunakan lebih menantang, sehingga peserta didik sangat aktif dan serius mengikuti pembelajaran.
- 2) Adanya koreksi dan evaluasi pada siklus 2 menjadikan peserta didik lebih memahami maksud dan tujuan dari alat bantu yang digunakan dalam pembelajaran tendangan depan pencak silat.

- 3) Peserta didik sangat senang adanya reward dari peneliti dan adanya nilai tambahan, sehingga peserta didik berusaha memperoleh nilai tambahan.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas peserta didik kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang Tahun pelajaran 2021/2022 dapat dipaparkan pembahasan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Perbandingan Ketuntasan Hasil belajar keterampilan tendangan depan Pencak Silat dari Kondisi Awal ke Siklus 1

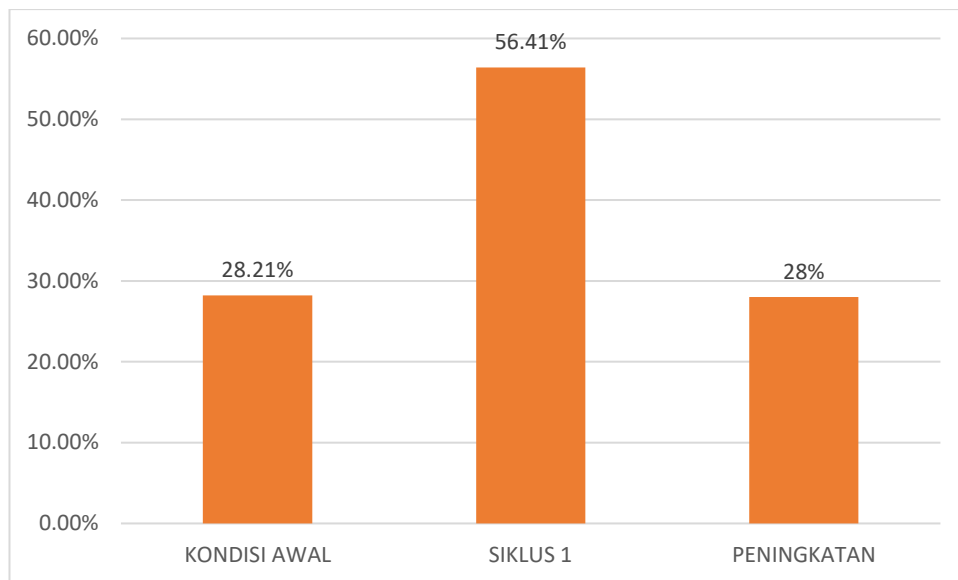
Perbandingan ketuntasan Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat peserta didik kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang Tahun pelajaran 2021/2022 dari kondisi awal ke siklus 1 disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.5
Perbandingan Ketuntasan Hasil belajar keterampilan tendangan depan Pencak Silat Peserta didik Kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang Tahun Pelajaran 2021/2022 dari Prasiklus ke Siklus 1.

| Ketuntasan Hasil belajar keterampilan tendangan depan Pencak Silat Prasiklus | Ketuntasan Hasil belajar keterampilan tendangan depan Pencak Prasiklus ke Siklus 1 | Peningkatan Ketuntasan Hasil belajar keterampilan tendangan depan Pencak Prasiklus ke Siklus I |
|--|--|--|
| 28,21% | 56,41% | 28% |

Berikut ini disajikan grafik perbandingan ketuntasan Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat peserta didik kelas VI SDN Bonjor

Sarang Rembang Tahun pelajaran 2021/2022 dari prasiklus ke siklus 1 sebagai berikut:



Gambar 4.7 Grafik Hasil Belajar dan Peningkatan Tendangan Depan Pencak Silat dari Pra Siklus ke Siklus 1

Berdasarkan histogram tersebut menunjukkan bahwa, ketuntasan hasil tendangan depan pencak silat peserta didik kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang Tahun pelajaran 2021/2022 dari pra siklus ke siklus 1 mengalami peningkatan 28%.

2. Perbandingan Ketuntasan Hasil belajar keterampilan tendangan depan Pencak Silat dari Siklus 1 ke Siklus 2

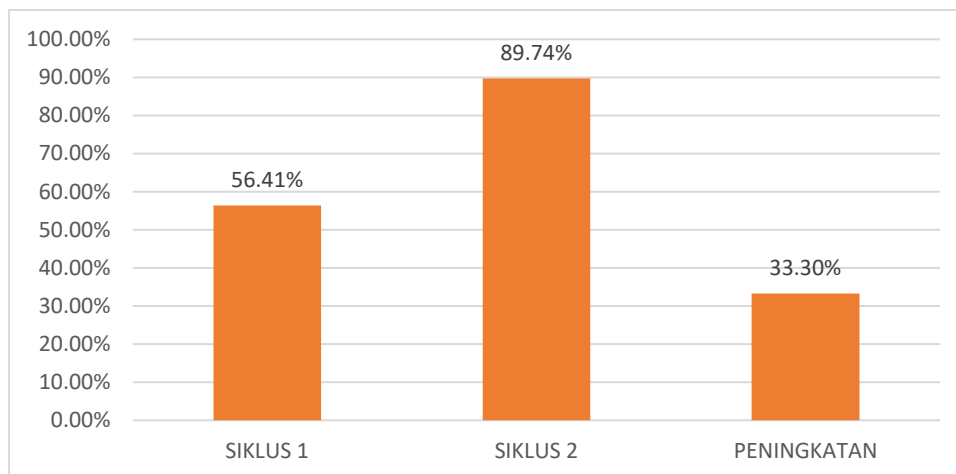
Perbandingan ketuntasan Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat peserta didik kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang Tahun pelajaran 2021/2022 dari siklus 1 ke siklus 2 disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.6

. Perbandingan Ketuntasan Hasil belajar keterampilan tendangan depan Pencak Silat Peserta didik Kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang Tahun Pelajaran 2021/2022 dari Siklus 1 ke Siklus 2.

| Ketuntasan Belajar Hasil Tendangan Depan Pencak Silat Siklus 1 | Ketuntasan Hasil belajar keterampilan tendangan depan Pencak Silat Siklus 2 | Peningkatan Ketuntasan Hasil belajar keterampilan tendangan depan Pencak Silat dari Siklus 1 ke Siklus 2 |
|--|---|--|
| 56,41% | 89,74% | 33,3% |

Berikut ini disajikan grafik perbandingan peningkatan ketuntasan Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat peserta didik kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang Tahun pelajaran 2021/2022 dari siklus 1 ke siklus 2 sebagai berikut:



Gambar 4.8 Grafik Hasil Belajar dan Peningkatan Tendangan Depan Pencak Silat pada Siklus 1 dan Siklus 2

Berdasarkan Grafik tersebut menunjukkan ,bahwa ketuntasan Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat peserta didik kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang Tahun pelajaran 2021/2022 dari siklus 1 ke siklus 2 mengalami peningkatan sebesar 33,30%

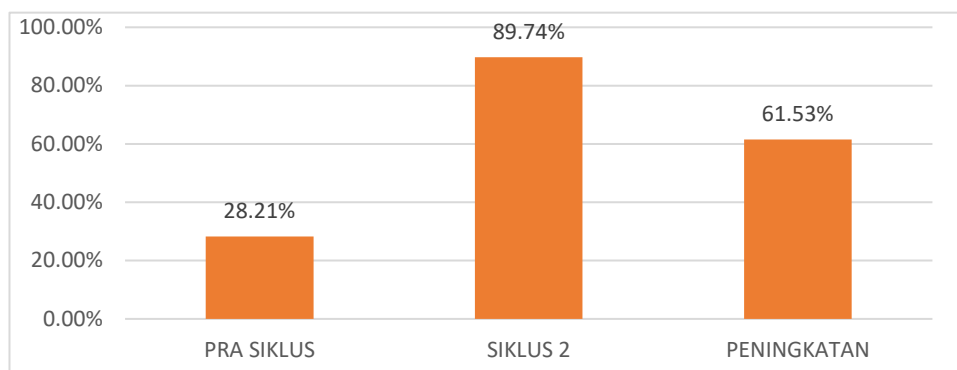
3.Perbandingan Ketuntasan Hasil belajar keterampilan tendangan depan Pencak Silat dari Pra Siklus ke Siklus 2

Perbandingan ketuntasan Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat peserta didik kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang Tahun pelajaran 2021/2022 dari pra siklus ke siklus 2 disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.7
Perbandingan Ketuntasan Hasil belajar keterampilan tendangan depan Pencak Silat Peserta didik Kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang Tahun Pelajaran 2021/2022 dari Prasiklus ke Siklus 2

| Ketuntasan dalam Hasil Belajar pada Tendangan Depan Pencak Silat Prasiklus | Ketuntasan Hasil Belajar pada tendangan depan pencak silat prasiklus ke siklus 2 | Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar pada tendangan depan pencak silat prasiklus ke siklus 2 |
|--|--|--|
| 28,21% | 89,74% | 61.53% |

Berikut ini disajikan grafik perbandingan ketuntasan Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat peserta didik kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang Tahun pelajaran 2021/2022 dari pra siklus ke siklus 2 sebagai



Gambar 4.9. Grafik Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar dan Peningkatan Tendangan Depan Pencak Silat dari Pra Siklus ke Siklus 2

Berdasarkan grafik tersebut menunjukkan bahwa, ketuntasan Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat peserta didik kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang Tahun pelajaran 2021/2022 dari pra siklus ke siklus 2 mengalami peningkatan 61,53%.

4. Rekapitulasi Ketuntasan Hasil belajar keterampilan tendangan depan Pencak Silat Pra Siklus

Prosentase ketuntasan Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat peserta didik kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang Tahun pelajaran 2021/2022 pra siklus sebagai berikut:

Tabel 4.8
Rekapitulasi Ketuntasan Hasil Belajar dan Prosentase Tendangan Depan Pencak Silat Peserta didik Kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang Tahun Pelajaran 2021/2022 pada Prasiklus

| Rentang Nilai | Keterangan | Kriteria | Jumlah Anak | Prosentase |
|---------------|---------------|--------------|-------------|------------|
| ≥ 86 | Baik sekali | Tuntas | 0 | 0,00% |
| 80 – 85 | Baik | Tuntas | 8 | 20,51% |
| 75 – 79 | Cukup | Tuntas | 3 | 7,69% |
| 70 – 74 | Kurang | Tidak Tuntas | 4 | 10,26% |
| ≤ 69 | Kurang sekali | Tidak Tuntas | 24 | 61,54% |
| | | | 39 | 100,00% |

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan bahwa, pada kondisi awal ketuntasan Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat peserta didik kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang Tahun pelajaran 2021/2022 dengan kategori baik (tuntas) sebanyak 8 orang (20,51%), kategori cukup (tuntas) sebanyak 3 orang (7,69%).

5. Rekapitulasi Ketuntasan Hasil belajar keterampilan tendangan depan Pencak Silat setelah Siklus 1

Rekapitulasi ketuntasan hasil belajar dan prosentase tendangan depan pencak silat peserta didik kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang Tahun pelajaran 2021/2022 setelah siklus 1 disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.9.
Rekapitulasi Ketuntasan Hasil Belajar dan Prosentase Tendangan Depan Pencak Silat Peserta didik Kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang Tahun Pelajaran 2021/2022 setelah Siklus 1

| Rentang Nilai | Keterangan | Kriteria | Jumlah Anak | Prosentase |
|---------------|---------------|--------------|-------------|------------|
| ≥ 86 | Baik sekali | Tuntas | 2 | 5,13% |
| 80 – 85 | Baik | Tuntas | 9 | 23,08% |
| 75 – 79 | Cukup | Tuntas | 11 | 28,21% |
| 70 – 74 | Kurang | Tidak Tuntas | 5 | 12,82% |
| ≤ 69 | Kurang sekali | Tidak Tuntas | 12 | 30,77% |
| | | | 39 | 100,00% |

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan bahwa, pada siklus 1 ketuntasan Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat peserta didik kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang Tahun pelajaran 2021/2022 dengan kategori baik sekali (tuntas) sebanyak 2 orang (5,13%), kategori baik (tuntas) sebanyak 9 orang (23,08%) dan kategori cukup (tuntas) sebanyak 11 orang (28,21%).

6. Rekapitulasi Ketuntasan Hasil belajar keterampilan tendangan depan Pencak Silat setelah Siklus 2

Rekapitulasi ketuntasan hasil belajar dan prosentase tendangan depan pencak silat peserta didik kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang Tahun pelajaran 2021/2022 setelah siklus siklus 2 disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.10
Rekapitulasi Ketuntasan Hasil Belajar dan Prosentase Tendangan Depan Pencak Silat Peserta didik Kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang Tahun pelajaran 2021/2022 setelah Siklus 2

| Rentang Nilai | Keterangan | Kriteria | Jumlah Anak | Prosentase |
|---------------|---------------|--------------|-------------|------------|
| ≥ 86 | Baik sekali | Tuntas | 7 | 17,95% |
| 80 – 85 | Baik | Tuntas | 14 | 35,90% |
| 75 – 79 | Cukup | Tuntas | 14 | 35,90% |
| 70 – 74 | Kurang | Tidak Tuntas | 0 | 0,00% |
| ≤ 69 | Kurang sekali | Tidak Tuntas | 4 | 10,26% |
| | | | 31 | 100% |

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan bahwa, pada siklus 2 ketuntasan Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat peserta didik kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang Tahun pelajaran 2021/2022 dengan kategori baik sekali (tuntas) sebanyak 7 orang (17,95%), kategori baik (tuntas) sebanyak 14 orang (35,90%).

7. Rekapitulasi Ketuntasan Hasil belajar keterampilan tendangan depan Pencak Silat pada Pra Siklus, setelah Siklus 1 dan setelah Siklus 2

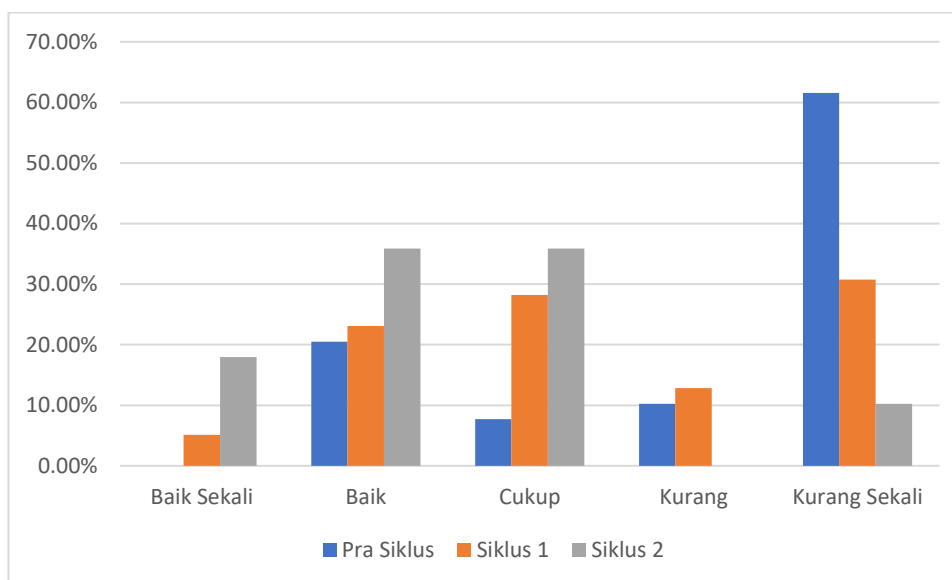
Rekapitulasi ketuntasan hasil belajar dan prosentase tendangan depan pencak silat peserta didik kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang Tahun pelajaran 2021/2022 pada pra siklus, setelah siklus 1 dan setelah siklus 2 disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.11 Rekapitulasi Ketuntasan Hasil Belajar dan Prosentase Tendangan Depan Pencak Silat Peserta didik Kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang Tahun Pelajaran 2021/2022 pada Pra Siklus, setelah Siklus 1 dan setelah Siklus 2

| Rentang Nilai | Keterangan | Pra Siklus | Siklus 1 | Siklus 2 |
|---------------|-------------|------------|----------|----------|
| ≥ 86 | Baik sekali | 0,00% | 5,13% | 17,95% |

| | | | | |
|---------|---------------|--------|--------|--------|
| 80 – 85 | Baik | 20,51% | 23,08% | 35,90% |
| 75 – 79 | Cukup | 7,69% | 28,21% | 35,90% |
| 70 – 74 | Kurang | 10,26% | 12,82% | 0,00% |
| ≤ 69 | Kurang sekali | 61,54% | 30,77% | 10,26% |
| | | 100% | 100% | 100% |

Berikut ini disajikan grafik ketuntasan Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat siswa kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang Tahun pelajaran 2021/2022 pada prasiklus, siklus 1 dan setelah siklus 2 sebagai berikut:



Gambar 4.10. Grafik Ketuntasan Hasil belajar keterampilan tendangan depan Pencak Silat Pra Siklus, setelah Siklus 1 dan setelah Siklus 2

Berdasarkan data ketuntasan Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat peserta didik kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang Tahun pelajaran 2021/2022 pada prasiklus, setelah siklus 1 dan setelah siklus 2 menunjukkan bahwa, pembelajaran tendangan depan pencak silat menggunakan alat bantu dapat meningkatkan Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat. Hal ini karena penggunaan alat bantu *Punching*

pad dan bola gantung dari bola plastik dalam pembelajaran tendangan depan pencak silat dapat menumbuhkan rasa senang dan motivasi belajar peserta didik meningkat. Peserta didik memahami lebih kongkrit materi pelajaran yang diterimanya yaitu, melakukan tendangan depan yang harus dikenakan pada *punching pad* atau bola gantung dari bola plastik. Dengan adanya alat bantu *punching pad* dan bola plastik, peserta didik lebih semangat melakukan tendangan depan secara berulang-ulang. Pembelajaran tendangan depan pencak silat yang dilakukan secara berulang-ulang akan meningkatkan Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat.

BAB V

PENUTUP

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Penggunaan Media *Punching pad* dan bola gantung dapat meningkatkan Hasil belajar keterampilan tendangan depan pencak silat pada peserta didik kelas VI SDN Bonjor Sarang Rembang Tahun pelajaran 2021/2022. Ketercapaian ketuntasan hasil belajar ketrampilan tendangan depan pencak silat dari pra siklus ke siklus 1 meningkat sebesar 28% Dari siklus 1 ke siklus 2 meningkat sebesar 33,3% Peningkatan ketuntasan hasil belajar secara keseluruhan dari kondisi awal ke siklus 2 sebesar 61.53% .

Pada Siklus I di pembelajaran menggunakan *Punching pad* sebanyak 22 Peserta didik mendapatkan nilai di atas KKM dari 39 Peserta didik atau sebesar 56,41% dan di Siklus 2 pembelajaran menggunakan media Bola gantung Peserta didik yang mendapatkan nilai di atas KKM adalah sebanyak 35 dari 39 Peserta didik atau sebesar 89,74% Sehingga dapat di simpulkan Media Pembelajaran dengan alat bantu Bola gantung sangat berhasil meningkatkan keterampilan tendangan depan di karenakan media ini lebih mudah di sediakan sehingga kesempatan latihan menendang lebih banyak dari pada *punching pad* yang jumlahnya masih terbatas.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal, khususnya kepada para Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sebagai berikut:

1. Guru hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, serta dalam mengelola kelas, sehingga kualitas pembelajaran yang dilakukannya dapat terus meningkat seiring dengan peningkatan kemampuan yang dimilikinya.
2. Guru hendaknya mau membuka diri untuk menerima berbagai bentuk masukan, saran, dan kritikan agar dapat lebih memperbaiki kualitas pengajarnya.
3. Guru hendaknya lebih inovatif dalam menerapkan metode, penggunaan alat dan media untuk menyampaikan materi pembelajaran.
4. Sekolah hendaknya berusaha menyediakan fasilitas yang dapat mendukung kelancaran kegiatan belajar mengajar Penjasorkes.
5. Guru hendaknya mengajar dengan menggunakan media alat bantu agar hasil lebih maksimal, khususnya tendangan depan pencak silat menggunakan media pembelajaran *Punching pad* dan bola plastik yang digantung.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad,S.(2009). *Panduan Penilaian. (online)*. Diambil dari : www.slideshare.net/suediahmad/panduan-penilaian. 8 November 2021).
- Ali M. (2004).*Belajar Adalah Suatu Perubahan Perilaku, AkibatNInteraksiDengan Lingkungannya*. Diambil dari: [http://www.sarjanaku.com /2011/03/pengertian-definisi-hasil-belajar.html](http://www.sarjanaku.com/2011/03/pengertian-definisi-hasil-belajar.html) (17 November 2021)
- Arikunto dkk.(2006). *Penelitian Tindakan Kelas*.Jakarta: Bumi Aksara.
- E. Mulyasa. (2009). *Praktik Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Rosdakarya.
- Gino H.J dkk. (1998). *Belajar dan Pembelajaran II*. Surakarta : UNS Press.
- Hidayat M.(2009).*Statistika Dasar Mengolah Data*.Surabaya:JPBooks
- Hamdani. 2011. *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung : Pustaka Setia.
- Husdarta. dkk. (2000). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Erlangga.
- Jaelani, O. A.(2020). *Peningkatan Hasil Belajar Tendangan Lurus (Depan) Pencak Silat melalui Modifikasi Alat Bantu pada Peserta Didik Kelas XI IPS 5 SMA N 1 SIMO Boyolali Tahun Ajaran 2019/2020* .Diambil dari : www.digilib.uns.ac.id (7 November 2021)
- Kristiyanto A. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Kriswanto ES.(2015).*Pencak Silat*.Yogyakarta:Putaka Baru Press
- Kurniasih E,Bawa A. (2020).*Pendidikan Jasmani Olahraga,dan Kesehatan untuk kelas VI SD/MI*.Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri
- Lubis,J. (2004). *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada.
- Maryono, O. (1998). *Pencak Silat Merentang Waktu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Masri'an,Aminarni.(2017).*Penjasorkes untuk SD/MI Kelas VI*.Jakarta: Erlangga
- Mulyana. (2014).*Pendidikan Pencak Silat*.Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Munawar,I (2009). Hasil Belajar (Pengertian dan Definisi). Diambil dari : <http://indramunawar.blogspot.com/2009/06/hasil-belajar-pengertian-dan-definisi.html> (5 November 2021)

- Partini, S. 1995. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: FIP IKIP Yogyakarta.
- Rusli Lutan, (1988). *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Departemen P&K Dirjen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Tenaga Kependidikan. Jakarta
- Slameto .(1995). *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta : Rineka Cipta
- Srihati Waryati & Agus Mukholid. (1992). *Pencak Silat*. Surakarta: UNS Press.
- Sudjana, N. (2005). *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung. Sinar Baru Algensindo.
- Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung:Alfabeta.
- Sutikno ,M.S (2009). *Belajar dan Pembelajaran* . Bandung: Prospect.
- Tamat, T. dan Mirman, M. (2005). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Wina Sanjaya. 2006. *Strategi Pembelajaran*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Yuda, G.N.A (2020). *Peningkatan Hasil Belajar Penjasorkes Materi Tendangan Pencak Silat Melalui Alat Bantu Tali Bentang*. Diambil dari: <http://e-jurnalmitrapendidikan.com/index.php/e-jmp/article/view/676> .(10 November 2021)
- Yusuf, S. (2011). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Persetujuan Proposal Skripsi

PERSETUJUAN PROPOSAL SKRIPSI

Proposal skripsi dengan judul “PENGARUH *PUNCHING PAD* DAN BOLA GANTUNG UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TENDANGAN DEPAN MATERI PENCAK SILAT KELAS VI SD NEGERI BONJOR SARANG REMBANG TAHUN PELAJARAN 2021/2022”, disusun oleh:

Nama : HARTONO

NPM : 20236011

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

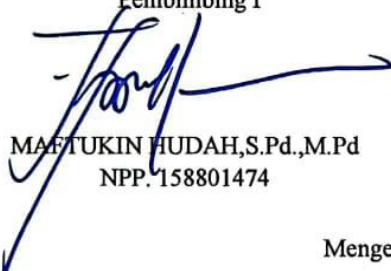
Fakultas : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan

Telah disetujui dan disahkan pada:


Hari : Sabtu.....

Tanggal : 22 Januari 2022

Pembimbing I


MAFTUKIN HUDAH, S.Pd., M.Pd
NPP. 158801474

Pembimbing II


PANDU KRESNAPATI, S.Pd., M.Pd
NPP. 159001503

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR


GALIH DWI PRADIPTA, S.Pd., M.Or
NPP. 149001426

Lampiran 2 : Surat Permohonan Ijin Penelitian



UNIVERSITAS PGRI SEMARANG

FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN

Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang. Telp : (024) 8316377, 8448217

Nomor : 540 /AM/FPIPSKR/XII/2021

Semarang, 6 Desember 2021

Lampiran : 1 (satu) berkas

Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Yth. Kepala SD Negeri Bonjor Sarang
di Rembang

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

N a m a : HARTONO

N P M : 20236011

Fak. / Program Studi : FPIPSKR / PJKR

Akan mengadakan penelitian dengan judul :

PENGARUH PUNCHING PAD DAN BOLA GANTUNG UNTUK MENINGKATKAN
HASIL BELAJAR TENDANGAN DEPAN MATERI PENCAK SILAT KELAS VI SD
NEGERI BONJOR SARANG REMBANG TAHUN PELAJARAN 2021/2022

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon perkenan Bapak/Ibu
memberikan ijin mahasiswa tersebut untuk melakukan penelitian.

Atas perkenan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.



D e k a n,
Dr. Agus Sutono, S.Fil.,M.Phil
NPP 107801284

Lampiran 3 : Surat Keterangan melaksanakan Penelitian di SDN Bonjor



PEMERINTAH KABUPATEN REMBANG
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
SEKOLAH DASAR NEGERI BONJOR

Alamat : Desa Bonjor RT 01 RW 01 Kec. Sarang Kab. Rembang Provinsi Jawa Tengah
Email: sdnnonjor@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.2/17 /2021

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah Dasar Negeri Bonjor Kecamatan Sarang Kabupaten Rembang Provinsi Jawa Tengah menerangkan bahwa :

Nama : Hartono
Tempat dan tanggal lahir : Tuban ,16 Juli 1986
NIM : 20236011
Prodi : PJKR
Fakultas : FPIPSKR
Universitas : Universitas PGRI Semarang

Telah benar benar melakukan penelitian di SDN Bonjor Kecamatan Sarang Kabupaten Rembang yang di mulai dilaksanakan pada bulan Desember 2021 guna memperoleh data data yang di perlukan untuk menyelesaikan Tugas akhir Skripsi dengan judul **Pengaruh *Punching Pad* Dan Bola Gantung Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Depan Materi Pencak Silat Kelas VI SD Negeri Bonjor Sarang Rembang Tahun Pelajaran 2021/2022.**

Demikian Surat Keterangan ini di buat untuk dapat di pergunakan sebagaimana mestinya

Rembang, 21 Januari 2022
Kepala Sekolah

SITI MURSIDAH, S.Pd
NIP. 19651012 198608 2 003

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

PJOK

| | |
|-------------------|------------------------------------|
| Satuan Pendidikan | : SDN BONJOR |
| Kelas / Semester | : 6 /1 |
| Pelajaran | : Pencak Silat |
| Jenis Kegiatan | : Serangan Tungkai Tendangan Depan |
| Pembelajaran ke | : 1 (PRA SIKLUS) |
| Alokasi waktu | : 2 x 35 menit (1 PERTEMUAN) |

A. KOMPETENSI INTI

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

Muatan: PJOK

| Kompetensi | Indikator |
|---|--|
| 3.4 Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif untuk membentuk gerak dasar seni beladiri** | 3.4.1 Menjelaskan teknik tendangan depan dengan menggunakan tungkai pada bela diri Pencak Silat.. |
| 4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif untuk membentuk gerak dasar seni beladiri** | 4.4.1 Mempraktikkan teknik tendangan depan dengan menggunakan tungkai pada bela diri Pencak Silat. |

C. TUJUAN

1. Setelah melakukan pengamatan, Peserta didik mampu menjelaskan teknik tendangan depan dengan menggunakan tungkai pada bela diri Pencak Silat
2. Setelah berdiskusi, Peserta didik mampu mempraktikkan teknik tendangan depan dengan menggunakan tungkai pada bela diri Pencak Silat dengan baik dan benar

D. MATERI

1. Gerak dasar tendangan depan pada beladiri pencak silat

E. PENDEKATAN & METODE

Pendekatan : *Scientific*

Strategi : *Cooperative Learning*

Teknik : *Example Non Example*

Metode : Permainan, Tanya Jawab, Diskusi dan Praktek

F. KEGIATAN PEMBELAJARAN

| Kegiatan | Deskripsi Kegiatan | Alokasi Waktu |
|-----------------------------|--|---------------|
| Kegiatan Pendahuluan | <ol style="list-style-type: none">1. Guru mengecek kehadiran Peserta didik dan bertanya mengapa ada siswa yang tidak hadir.2. Guru menanyakan kepada siswa bagaimana perasaan saat ini.3. Siswa melakukan peregangan statik, gerakan senam balistik dan dilanjutkan dengan melakukan permainan berlari | 10 menit |
| Kegiatan Inti | <p>A. Mengamati</p> <p>Guru menjelaskan teknik tendangan lurus/depan titik guru juga menjelaskan lintasan gerak tendangan lurus yang boleh dilakukan pada waktu pertandingan.</p> <ul style="list-style-type: none">• sikap awal;• sikap pada waktu menendang;• sikap akhir. <p>B. Menanya</p> | 50 menit |

1. Guru menghentikan kegiatan dan memberikan beberapa pertanyaan pada siswa.
2. Mempersiapkan tendangan lurus
 - kapan tendangan lurus digunakan ?
 - bagian kaki mana terkena tendangan lurus digunakan ?
 - Bagaimana tendangan yang efektif ?

(Critical Thinking and Problem Formulation)

C. Menalar

1. Guru kemudian menjelaskan prinsip-prinsip serangan tungkai dengan tendangan depan kegunaan dalam pencak silat.
2. Untuk mengembangkan keterampilan respect dan responsibility para Peserta didik dilakukan beberapa kali pengulangan antara lain berlatih berhadapan dengan sesama Peserta didik.
3. Guru menjelaskan Bagaimana serangan tungkai itu dilakukan pada saat latihan agar tidak melukai teman berlatih.

(Creativity and Innovation)

D. Mencoba

1. Seluruh Peserta didik memperhatikan penjelasan dan demonstrasi guru, kemudian melakukan gerakan yang dicontohkan oleh guru
2. Peserta didik Melakukan tendangan depan bersama-sama
3. Guru selalu mengoreksi setiap gerakan peserta didik Apabila ada kesalahan . Guru harus mengarahkan Peserta didik Bagaimana bersikap menghormati kemampuan orang lain dan bertanggung jawab membantu teman yang mengalami kesulitan belajar melalui rangsangan terhadap kemampuan Peserta didik dalam berargumentasi tentang gerakan yang dilakukannya. **(Gotong Royong)**

E. Mengkomunikasikan

1. Peserta didik menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lisan kepada teman temanya. **(Mandiri)**

| | | |
|-------------------------|---|-------------|
| Kegiatan Penutup | 2. Peserta didik menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lisan di depan teman dan guru. (<i>Communication</i>) | 15 menit |
| | 1. Para peserta didik kembali mengulang pelajaran dengan berpasangan sekolah sedang bertanding 2. Guru menjelaskan kembali dan mengoreksi berbagai kesalahan tendangan lurus 3. Berdoa dan salam penutup. (Religius) | |

G. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku Penjasorkes Kelas VI penerbit Gramedia
2. Software Pengajaran kelas 6 SD/MI.
3. Video/slide/gambar bela diri.

H. PENILAIAN

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan praktek/unjuk kerja sesuai dengan rubrik penilaian sebagai berikut

A. Kemampuan Tendangan Depan

| NO | NAMA | INDIKATOR TENDANGAN DEPAN | | | | Nilai |
|----|-----------------|----------------------------|--|--------------------------------------|---|------------|
| | | Posisi Sikap pasang (awal) | Lutut diangkat lebih dahulu (lk 100 derajat) | Melepaskan kaki dengan keadaan lurus | Kembali kesikap pasang dlm keadaan seimbang (akhir) | |
| | | 5 | 5 | 5 | 5 | 100 |
| 1 | Abdul Mu'id | | | | | |
| 2 | Abdullah Fattah | | | | | |
| 3 | dst | | | | | |

Catatan Guru

1. Masalah :.....

2. Ide Baru :.....

Mengetahui
Kepala Sekolah,

SITI MURSIDAH, S.Pd
NIP. 19651012 198608 2 003



Sarang , 5-01-2022
Guru PJOK ,

HARTONO, S.Pd
NIP.19860716 200903 1 005

Lampiran 5 : RPP Siklus 1

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

PJOK

| | |
|-------------------|------------------------------------|
| Satuan Pendidikan | : SDN BONJOR |
| Kelas / Semester | : 6 /2 |
| Pelajaran | : Pencak Silat |
| Jenis Kegiatan | : Serangan Tungkai Tendangan Depan |
| Pembelajaran ke | : 2 (Siklus 1) |
| Alokasi waktu | : 2 x 35 menit (1 PERTEMUAN) |

A. KOMPETENSI INTI

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

Muatan: PJOK

| Kompetensi | Indikator |
|---|--|
| 3.4 Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif untuk membentuk gerak dasar seni beladiri** | 3.4.1 Menjelaskan teknik tendangan depan dengan menggunakan tungkai pada bela diri Pencak Silat.. |
| 4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif untuk membentuk gerak dasar seni beladiri** | 4.4.1 Mempraktikkan teknik tendangan depan dengan menggunakan tungkai pada bela diri Pencak Silat. |

C. TUJUAN

1. Setelah melakukan pengamatan, Peserta didik mampu menjelaskan teknik tendangan depan dengan menggunakan tungkai pada bela diri Pencak Silat
2. Dengan bantuan alat *punching pad*, Peserta didik mampu mempraktikkan teknik tendangan depan dengan menggunakan tungkai pada bela diri Pencak Silat dengan baik dan benar

D. MATERI

Gerak dasar tendangan depan pada beladiri pencak silat

E. PENDEKATAN & METODE

Pendekatan : *Scientific*

Strategi : *Cooperative Learning*

Teknik : *Example Non Example*

Metode : Permainan, Tanya Jawab, Diskusi dan Praktek

I. KEGIATAN PEMBELAJARAN

| Kegiatan | Deskripsi Kegiatan | Alokasi Waktu |
|-----------------------------|--|---------------|
| Kegiatan Pendahuluan | <ol style="list-style-type: none">1. Guru mengecek kehadiran Peserta didik dan bertanya mengapa ada siswa yang tidak hadir.2. Guru menanyakan kepada siswa bagaimana perasaan saat ini.3. Siswa melakukan peregangan statik, gerakan senam balistik dan dilanjutkan dengan melakukan permainan berlari | 10 menit |
| Kegiatan Inti | <p>F. Mengamati</p> <p>Guru menjelaskan teknik tendangan lurus/depan dengan sasaran <i>Punching pad</i></p> <ul style="list-style-type: none">• sikap awal;• sikap pada waktu menendang mengenai sasaran <i>Punching pad</i>;• sikap akhir. <p>G. Menanya</p> <ol style="list-style-type: none">1. Guru menghentikan kegiatan dan memberikan beberapa pertanyaan pada siswa. | 50 menit |

2. Mempersiapkan tendangan lurus dengan sasaran *punching pad*
 - bagian kaki mana terkena tendangan lurus digunakan ?
 - Bagaimana tendangan yang efektif ?

(Critical Thinking and Problem Formulation)

H. Menalar

1. Guru kemudian menjelaskan prinsip-prinsip serangan tungkai dengan tendangan depan kegunaan dalam pencak silat. .
2. Guru menjelaskan Bagaimana serangan tungkai itu dilakukan pada saat latihan agar tidak melukai teman berlatih.

(Creativity and Innovation)

I. Mencoba

1. Seluruh Peserta didik memperhatikan penjelasan dan demonstrasi guru , kemudian melakukan gerakan yang dicontohkan oleh guru
2. Peserta didik berbaris memanjang dan 1 orang di depan menghadap barisan dengan memegang *punching pad* barisan putra dan putri sendiri sendiri
3. Peserta didik Melakukan tendangan depan mengenai sasaran *punching pad* yang di pegang oleh salah satu teman
4. Kegiatan di atas di ulang sebanyak 5 kali (guru menilai tendangan depan mengenai sasaran *punching pad* pada giliran yang terakhir)

J. Mengkomunikasikan

3. Peserta didik menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lisan kepada teman temanya.
(Mandiri)
4. Peserta didik menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lisan di depan teman dan guru. *(Communication)*

| | | |
|-------------------------|--|-------------|
| Kegiatan Penutup | <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menjelaskan kembali dan mengoreksi berbagai kesalahan tendangan lurus dengan sasaran <i>punching pad</i> 2. Berdoa dan salam penutup. (Religius) | 15 menit |
|-------------------------|--|-------------|

J. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku Penjasorkes Kelas VI penerbit Gramedia

2. Software Pengajaran kelas 6 SD/MI.
3. *Punching pad*

K. PENILAIAN

- a. Tes Sikap (observasi)
- b. Tes Pengetahuan (observasi)
- c. Kemampuan Tendangan Depan

Peserta didik Melakukan Tendangan dengan Sasaran *Punching pad* secara bergantian

| NO | NAMA | INDIKATOR TENDANGAN DEPAN | | | | Nilai |
|----|-----------------|----------------------------|---|--------------------------------------|---|-------|
| | | Posisi Sikap pasang (awal) | Lutut diangkant lebih dahulu (lk 100 derajat) | Melepaskan kaki dengan keadaan lurus | Kembali kesikap pasang dlm keadaan seimbang (akhir) | |
| | | 5 | 5 | 5 | 5 | 100 |
| 1 | Abdul Mu'id | | | | | |
| 2 | Abdullah Fattah | | | | | |
| 3 | dst | | | | | |

Catatan Guru

1. Masalah :.....
2. Ide Baru :.....
3. Momen Spesial :.....

Mengetahui
Kepala Sekolah,

M. MURSIDAH, S.Pd

NIP. 19651012 198608 2 003

Sarang, 12-01-2022

Guru PJOK,


HARTONO, S.Pd

NIP. 19860716 200903 1 005

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Sarang ,
Guru PJOK ,

SITI MURSIDAH,S.Pd

NIP. 19651012 198608 2 003

HARTONO,S.Pd

NIP.19860716 200903 1 005

Lampiran 6 : RPP Siklus 2

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

PJOK

| | |
|-------------------|------------------------------------|
| Satuan Pendidikan | : SDN BONJOR |
| Kelas / Semester | : 6 /2 |
| Pelajaran | : Pencak Silat |
| Jenis Kegiatan | : Serangan Tungkai Tendangan Depan |
| Pembelajaran ke | : 3 (Siklus 2) |
| Alokasi waktu | : 2 x 35 menit (1 PERTEMUAN) |

A. KOMPETENSI INTI

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

Muatan: PJOK

| Kompetensi | Indikator |
|-------------------|------------------|
|-------------------|------------------|

| | |
|---|--|
| 3.4 Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif untuk membentuk gerak dasar seni beladiri** | 3.4.1 Menjelaskan teknik tendangan depan dengan menggunakan tungkai pada bela diri Pencak Silat.. |
| 4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif untuk membentuk gerak dasar seni beladiri** | 4.4.1 Mempraktikkan teknik tendangan depan dengan menggunakan tungkai pada bela diri Pencak Silat. |

C. TUJUAN

1. Setelah melakukan pengamatan, Peserta didik mampu menjelaskan teknik tendangan depan dengan menggunakan tungkai pada bela diri Pencak Silat
2. Setelah menggunakan alat bantu pembelajaran bola gantung, Peserta didik mampu mempraktikkan teknik tendangan depan dengan menggunakan tungkai pada bela diri Pencak Silat dengan baik dan benar

D. MATERI

Gerak dasar tendangan depan pada beladiri pencak silat

E. PENDEKATAN & METODE

Pendekatan : *Scientific*

Strategi : *Cooperative Learning*

Teknik : *Example Non Example*

Metode : Permainan, Tanya Jawab, Diskusi dan Praktek

L. KEGIATAN PEMBELAJARAN

| Kegiatan | Deskripsi Kegiatan | Alokasi Waktu |
|-----------------------------|--|---------------|
| Kegiatan Pendahuluan | 4. Guru mengecek kehadiran Peserta didik dan bertanya mengapa ada siswa yang tidak hadir. 5. Guru menanyakan kepada siswa bagaimana perasaan saat ini. 6. Siswa melakukan peregangan statik, gerakan senam balistik dan dilanjutkan dengan melakukan permainan berlari | 10 menit |
| Kegiatan Inti | K. Mengamati | 50 menit |

Guru menjelaskan teknik tendangan lurus/depan dengan sasaran bola gantung

- sikap awal;
- sikap pada waktu menendang mengenai sasaran bola gantung;
- sikap akhir.

L. Menanya

1. Guru menghentikan kegiatan dan memberikan beberapa pertanyaan pada siswa.
2. Mempersiapkan tendangan lurus dengan sasaran *punching pad*
 - bagian kaki mana perkenaan tendangan lurus digunakan ?
 - Bagaimana tendangan yang efektif ?

(Critical Thinking and Problem Formulation)

M. Menalar

3. Guru kemudian menjelaskan prinsip-prinsip serangan tungkai dengan tendangan depan kegunaan dalam pencak silat. .
4. Guru menjelaskan Bagaimana serangan tungkai itu dilakukan pada saat latihan agar tidak melukai teman berlatih.

(Creativity and Innovation)

N. Mencoba

5. Diawali dengan latihan tendangan depan menggunakan sasaran *Punching pad* dan di lanjutkan dengan sasaran bola plastik yang di gantung
6. Seluruh Peserta didik memperhatikan penjelasan dan demonstrasi guru , kemudian melakukan gerakan yang dicontohkan oleh guru
7. Peserta didik berbaris memanjang sesuai jumlah bola plastik yang di gantung dengan tali plastik
8. Peserta didik Melakukan tendangan depan mengenai sasaran bola gantung yang di gantung dengan tali plastik
9. Kegiatan di atas di ulang sebanyak 5 kali (guru menilai tendangan depan mengenai sasaran bola gantung pada giliran yang terakhir)

O. Mengkomunikasikan

| | | |
|-------------------------|---|-------------|
| Kegiatan Penutup | 5. Peserta didik menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lesan kepada teman temanya. (Mandiri) | 15 menit |
| | 6. Peserta didik menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lesan di depan teman dan guru. (Communication) | |
| | 3. Guru menjelaskan kembali dan mengoreksi berbagai kesalahan tendangan lurus dengan sasaran <i>punching pad</i> dan bola gantung | |
| | 4. Berdoa dan salam penutup. (Religius) | |

M. SUMBER DAN MEDIA

4. Buku Penjasorkes Kelas VI Penerbit gramedia
5. Software Pengajaran kelas 6 SD/MI.
6. Bola plastik ,isolatif dan Tali plastik

N. PENILAIAN

- a. Tes Sikap (observasi)
- b. Tes Pengetahuan (observasi)
- c. Kemampuan Tendangan Depan
Peserta didik Melakukan Tendangan dengan Sasaran *Punching pad* secara bergantian

| NO | NAMA | INDIKATOR TENDANGAN DEPAN | | | | |
|----|-----------------|------------------------------|---|--------------------------------------|---|-------|
| | | Posisi Sikap pasangan (awal) | Lutut diangkant lebih dahulu (lk 100 derajat) | Melepaskan kaki dengan keadaan lurus | Kembali kesikap pasang dlm keadaan seimbangan (akhir) | Nilai |
| | | 5 | 5 | 5 | 5 | 100 |
| 1 | Abdul Mu'id | | | | | |
| 2 | Abdullah Fattah | | | | | |
| 3 | dst | | | | | |

Catatan Guru

1. Masalah :.....
2. Ide Baru :.....
3. Momen Spesial :.....

Mengetahui



Sarang , 19-01-2022.....

Guru PJOK ,

1. Masalah :.....
2. Ide Baru :.....
3. Momen Spesial :.....

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Sarang ,
Guru PJOK ,

SITI MURSIDAH,S.Pd

NIP. 19651012 198608 2 003

HARTONO,S.Pd

NIP.19860716 200903 1 005

Lampiran 7 : Lembar Observasi Aktivitas Guru

LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS GURU
Pertemuan...../.....siklus.../.....

Nama Guru : HARTONO
 Nama SD : SDN Bonjor Kecamatan Sarang Kabupaten Rembang
 Kelas : VI
 Materi : Pencak Silat
 Hari/Tanggal :
 Petunjuk : Beri tanda checklist (V) pada kolom rentangan yang sesuai dengan indikator pengamatan.

| No | Indikator | Rentangan | | | | Jumlah |
|--------------|---|-------------|---|---|---|--------|
| | | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 1. | Melakukan Apersepsi | | ✓ | | | 3 |
| 2. | Mengemukakan tujuan pembelajaran | | ✓ | | | 3 |
| 3. | Menjelaskan tentang teknik gerakan tendangan depan | ✓ | | | | 4 |
| 4. | Memberikan contoh teknik gerakan tendangan depan | ✓ | | | | 4 |
| 5. | Membagi siswa dalam beberapa kelompok | | ✓ | | | 3 |
| 6. | Berperan sebagai fasilitator | | ✓ | | | 3 |
| 7. | Menyiapkan sarana pembelajaran | | ✓ | | | 3 |
| 8. | Menggunakan media / alat peraga/alat bantu pembelajaran | ✓ | | | | 4 |
| 9. | Membimbing siswa menyimpulkan materi | | ✓ | | | 3 |
| 10. | Memberikan waktu menyelesaikan tugas | | ✓ | | | 3 |
| Jumlah nilai | | 33 | | | | |
| Kategori | | Baik sekali | | | | |

$$\text{Skor terendah} = 10 \times 1 = 10$$

$$\text{Skor tertinggi} = 10 \times 4 = 40$$

$$\text{Median (Me)} = \frac{\text{skor terendah} + \text{skor tertinggi}}{2} = \frac{10 + 40}{2} = 25$$

$$\text{lebar interval} = \frac{\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah}}{4} = \frac{40 - 10}{4} = \frac{30}{4} = 7,5 = 8$$

| Kategori | Skala skor |
|-------------|------------|
| Baik sekali | 40 – 33 |
| Baik | 32 – 26 |
| Cukup | 25 – 18 |
| Kurang | 17 – 10 |

$$\text{Median (Me)} = \frac{\text{skor terendah} + \text{skor tertinggi}}{2} = \frac{10 + 40}{2} = 25$$

$$\text{lebar interval} = \frac{\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah}}{4} = \frac{40 - 10}{4} = \frac{30}{4} = 7,5 = 8$$

| Kategori | Skala skor |
|-------------|------------|
| Baik sekali | 40 – 33 |
| Baik | 32 – 26 |
| Cukup | 25 – 18 |
| Kurang | 17 – 10 |

Rembang,.....

Observer

SITI MURSIDAH, S. Pd

NIP.19651012 198608 2 003

Lampiran 8 : Lembar Observasi Aktivitas Siswa

LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS SISWA

Pertemuan...../.....sikus...../.....

Nama siswa :
 Nama SD : SDN Bonjor Kecamatan Sarang Kabupaten Rembang
 Kelas : VI
 Materi : Pencak Silat
 Hari/Tanggal :
 Petunjuk : Beri tanda checklist (V) pada kolom rentangan yang sesuai dengan indikator pengamatan.

| No | Indikator | Rentangan | | | | jumlah |
|--------------|---|-------------|---|---|---|--------|
| | | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 1. | Semangat dalam mengikuti pembelajaran | ✓ | | | | 4 |
| 2. | Aktif bertanya | | ✓ | | | 3 |
| 3. | Aktif melakukan latihan tendangan depan | | ✓ | | | 3 |
| 4. | Aktif dalam kelompok | | ✓ | | | 3 |
| 5. | Dapat bekerja sama dengan teman | | ✓ | | | 3 |
| 6. | Aktif dalam menggunakan alat bantu | ✓ | | | | 4 |
| 7. | Penuh tanggung jawab dalam melakukan latihan tendangan depan menggunakan alat bantu | ✓ | | | | 4 |
| 8. | Peserta didik mengambil tindakan yang tepat agar Peserta didik dapat menguasai kompetensi yang telah ditetapkan | | ✓ | | | 3 |
| Jumlah nilai | | 27 | | | | |
| Kategori | | Baik sekali | | | | |

$$\text{Skor terendah} = 8 \times 1 = 8$$

$$\text{Skor tertinggi} = 8 \times 4 = 32$$

$$\text{Median (Me)} = \frac{\text{skor terendah} + \text{skor tertinggi}}{2} = \frac{8 + 32}{2} = 20$$

$$\text{lebar interval} = \frac{\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah}}{4} = \frac{32 - 8}{4} = \frac{24}{4} = 6$$

| Kategori | Skala skor |
|-------------|------------|
| Baik sekali | 32 – 27 |
| Baik | 26 – 21 |
| Cukup | 20 – 15 |

Skor terendah = 8 x 1 = 8

Skor tertinggi = 8 x 4 = 32

Median (Me) = $\frac{\text{skor terendah} + \text{skor tertinggi}}{2} = \frac{8 + 32}{2} = 20$

lebar interval = $\frac{\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah}}{4} = \frac{32 - 8}{4} = \frac{24}{4} = 6$

| Kategori | Skala skor |
|-------------|------------|
| Baik sekali | 32 – 27 |
| Baik | 26 – 21 |
| Cukup | 20 – 15 |
| Kurang | 14 – 8 |

Rembang,.....
Observer

SITI MURSIDAH, S. Pd
NIP.19651012 198608 2 003

Lampiran 9 : Sampel lembar observasi Guru

LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS GURU
Pertemuan.....1.....siklus...2...

Nama Guru : HARTONO
 Nama SD : SDN Bonjor Kecamatan Sarang Kabupaten Rembang
 Kelas : VI
 Materi : Pencak Silat
 Hari/Tanggal :
 Petunjuk : Beri tanda checklist (V) pada kolom rentangan yang sesuai dengan indikator pengamatan.

| No | Indikator | Rentangan | | | | Jumlah |
|--------------|---|-----------|---|---|---|-------------|
| | | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 1. | Melakukan Apersepsi | ✓ | | | | 4 |
| 2. | Mengemukakan tujuan pembelajaran | ✓ | | | | 4 |
| 3. | Menjelaskan tentang teknik gerakan tendangan depan | ✓ | | | | 4 |
| 4. | Memberikan contoh teknik gerakan tendangan depan | ✓ | | | | 4 |
| 5. | Membagi siswa dalam beberapa kelompok | | ✓ | | | 3 |
| 6. | Berperan sebagai fasilitator | | ✓ | | | 3 |
| 7. | Menyiapkan sarana pembelajaran | | ✓ | | | 3 |
| 8. | Menggunakan media / alat peraga/alat bantu pembelajaran | ✓ | | | | 4 |
| 9. | Membimbing siswa menyimpulkan materi | ✓ | | | | 4 |
| 10. | Memberikan waktu menyelesaikan tugas | ✓ | | | | 4 |
| Jumlah nilai | | | | | | 37 |
| Kategori | | | | | | Baik sekali |

Skor terendah = 10 x 1 = 10

Skor tertinggi = 10 x 4 = 40

Median (Me) = $\frac{\text{skor terendah} + \text{skor tertinggi}}{2} = \frac{10 + 40}{2} = 25$

lebar interval = $\frac{\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah}}{4} = \frac{40 - 10}{4} = \frac{30}{4} = 7,5 = 8$

| | |
|--------------|--|
| Jumlah nilai | |
| Kategori | |

Skor terendah = $10 \times 1 = 10$

Skor tertinggi = $10 \times 4 = 40$

Median (Me) = $\frac{\text{skor terendah} + \text{skor tertinggi}}{2} = \frac{10 + 40}{2} = 25$

lebar interval = $\frac{\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah}}{4} = \frac{40 - 10}{4} = \frac{30}{4} = 7,5 = 8$

| | |
|-------------|------------|
| Kategori | Skala skor |
| Baik sekali | 40 – 33 |
| Baik | 32 – 26 |
| Cukup | 25 – 18 |
| Kurang | 17 – 10 |

Rembang,.....

Observer

SITI MURSIDAH, S. Pd

NIP.19651012 198608 2 003

Lampiran 10 : Sampel Lembar Observasi Siswa

LEMBAR OBSERVASI AKTIVITAS SISWA

Pertemuan.....siklus...2....

Nama siswa :
 Nama SD : SDN Bonjor Kecamatan Sarang Kabupaten Rembang
 Kelas : VI
 Materi : Pencak Silat
 Hari/Tanggal :
 Petunjuk : Beri tanda checklist (V) pada kolom rentangan yang sesuai dengan indikator pengamatan.

| No | Indikator | Rentangan | | | | jumlah |
|--------------|---|-------------|---|---|---|--------|
| | | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 1. | Semangat dalam mengikuti pembelajaran | ✓ | | | | 4 |
| 2. | Aktif bertanya | | ✓ | | | 3 |
| 3. | Aktif melakukan latihan tendangan depan | ✓ | | | | 4 |
| 4. | Aktif dalam kelompok | ✓ | | | | 4 |
| 5. | Dapat bekerja sama dengan teman | ✓ | | | | 4 |
| 6. | Aktif dalam menggunakan alat bantu | ✓ | | | | 4 |
| 7. | Penuh tanggung jawab dalam melakukan latihan tendangan depan menggunakan alat bantu | ✓ | | | | 4 |
| 8. | Peserta didik mengambil tindakan yang tepat agar Peserta didik dapat menguasai kompetensi yang telah ditetapkan | | ✓ | | | 3 |
| Jumlah nilai | | 30 | | | | |
| Kategori | | Baik sekali | | | | |

Skor terendah = $8 \times 1 = 8$

Skor tertinggi = $8 \times 4 = 32$

Median (Me) = $\frac{\text{skor terendah} + \text{skor tertinggi}}{2} = \frac{8 + 32}{2} = 20$

lebar interval = $\frac{\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah}}{4} = \frac{32 - 8}{4} = 6$

| | | | | | | |
|--------------|---|--|--|--|--|--|
| 8. | Peserta didik mengambil tindakan yang tepat agar Peserta didik dapat menguasai kompetensi yang telah ditetapkan | | | | | |
| Jumlah nilai | | | | | | |
| Kategori | | | | | | |

Skor terendah = $8 \times 1 = 8$

Skor tertinggi = $8 \times 4 = 32$

Median (Me) = $\frac{\text{skor terendah} + \text{skor tertinggi}}{2} = \frac{8 + 32}{2} = 20$

lebar interval = $\frac{\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah}}{4} = \frac{32 - 8}{4} = \frac{24}{4} = 6$

| Kategori | Skala skor |
|-------------|------------|
| Baik sekali | 32 – 27 |
| Baik | 26 – 21 |
| Cukup | 20 – 15 |
| Kurang | 14 – 8 |

Rembang,.....
Observer

SITI MURSIDAH, S. Pd
NIP.19651012 198608 2 003

Lampiran 11 : Hasil belajar keterampilan tendangan depan Pencak silat Pra Siklus

Lampiran 11 : Hasil belajar keterampilan tendangan depan Pencak silat Pra Siklus
KONDISI AWAL/PRA SIKLUS

Tes Keterampilan Tendangan Depan Pencak Silat
Kelas VI SDN Bonjor
Tahun Pelajaran 2021/2022

KKM : 75

| NO | NAMA | INDIKATOR TENDANGAN DEPAN | | | | Nilai | Ket |
|----|---------------------------|----------------------------|---|--------------------------------------|--|-------|--------------|
| | | Posisi Sikap pasang (awal) | Lutut diangkat terlebih dahulu (lk 100 derajat) | Melepaskan kaki dengan keadaan lurus | Kembali ke sikap pasang dim keadaan seimbang (akhir) | | |
| | | 5 | 5 | 5 | 5 | 100 | |
| 1 | Abdul Mu'id | 3 | 2 | 2 | 3 | 50 | Tidak Tuntas |
| 2 | Abdullah Fattah | 5 | 3 | 3 | 5 | 80 | Tuntas |
| 3 | Ahmad Ainul Yaqin | 2 | 2 | 2 | 3 | 45 | Tidak Tuntas |
| 4 | Ahmad Ilham Sururi | 3 | 2 | 2 | 3 | 50 | Tidak Tuntas |
| 5 | Ahmad Khoirul Lutfi Rizqi | 5 | 4 | 4 | 4 | 85 | Tuntas |
| 6 | Ahmad Muallifin | 4 | 3 | 3 | 3 | 65 | Tidak Tuntas |
| 7 | Ahmad Rifqi Maulana | 2 | 3 | 3 | 2 | 50 | Tidak Tuntas |
| 8 | Alfian Echa Pranata | 4 | 4 | 4 | 4 | 80 | Tuntas |
| 9 | Arjuna Putra Pratama | 5 | 4 | 4 | 4 | 85 | Tuntas |
| 10 | Aryo Nugroho | 4 | 3 | 3 | 5 | 75 | Tuntas |
| 11 | 'Atiqoh Umaya | 3 | 2 | 2 | 3 | 50 | Tidak Tuntas |
| 12 | Diana Nuri Fitriyani | 3 | 2 | 2 | 3 | 50 | Tidak Tuntas |
| 13 | Dini Nur Rahmawati | 3 | 4 | 4 | 3 | 70 | Tidak Tuntas |
| 14 | Falihatn Irsyada | 3 | 2 | 2 | 3 | 50 | Tidak Tuntas |
| 15 | Gadis Nur Fahdiana | 3 | 1 | 1 | 3 | 40 | Tidak Tuntas |

| | | | | | | | |
|----|----------------------|---|---|---|---|-------|--------------|
| 39 | Zulia Rahma Widiyati | 3 | 3 | 3 | 3 | 60 | Tidak Tuntas |
| | Rata - Rata | | | | | 62,18 | |
| | Nilai Tertinggi | | | | | 85,00 | |
| | Nilai Terendah | | | | | 40,00 | |

Samy, 5-01-2022

Peneliti
Guru PJOK


MARTONO

| Rentang Nilai | Keterangan | Kriteria | Jumlah Anak | Prosentase |
|---------------|---------------|--------------|-------------|------------|
| ≥ 86 | Baik sekali | Tuntas | 0 | 0,00% |
| 80 – 85 | Baik | Tuntas | 8 | 20,51% |
| 75 – 79 | Cukup | Tuntas | 3 | 7,69% |
| 70 – 74 | Kurang | Tidak Tuntas | 4 | 10,26% |
| ≤ 69 | Kurang sekali | Tidak Tuntas | 24 | 61,54% |
| | | | 39 | 100,00% |

Lampiran 12 : Hasil belajar keterampilan tendangan depan Pencak silat Siklus 1

Lampiran 12 : Hasil belajar keterampilan tendangan depan Pencak silat Siklus 1
SIKLUS 1

Tes Ketrampilan Tendangan Depan Pencak Silat
Kelas VI SDN Bonjor
Tahun Pelajaran 2021/2022

KKM : 75

| NO | NAMA | INDIKATOR TENDANGAN DEPAN | | | | Nilai | KET |
|----|---------------------------|----------------------------|---|--------------------------------------|---|-------|--------------|
| | | Posisi Sikap pasang (awal) | Lutut diangkat terlebih dahulu (lk 100 derajat) | Melepaskan kaki dengan keadaan lurus | Kembali kesikap pasang dlm keadaan seimbang (akhir) | | |
| | | 5 | 5 | 5 | 5 | 100 | |
| 1 | Abdul Mu'id | 3 | 2 | 3 | 3 | 55 | Tidak Tuntas |
| 2 | Abdullah Fattah | 5 | 4 | 4 | 5 | 90 | Tuntas |
| 3 | Ahmad Ainul Yaqin | 3 | 3 | 2 | 3 | 55 | Tidak Tuntas |
| 4 | Ahmad Ilham Sururi | 3 | 3 | 3 | 3 | 60 | Tidak Tuntas |
| 5 | Ahmad Khoirul Lutfi Rizqi | 5 | 4 | 4 | 5 | 90 | Tuntas |
| 6 | Ahmad Muallifin | 4 | 4 | 4 | 4 | 80 | Tuntas |
| 7 | Ahmad Rifqi Maulana | 3 | 3 | 3 | 2 | 55 | Tidak Tuntas |
| 8 | Alfian Echa Pranata | 4 | 4 | 4 | 4 | 80 | Tuntas |
| 9 | Arjuna Putra Pratama | 5 | 4 | 4 | 4 | 85 | Tuntas |
| 10 | Aryo Nugroho | 4 | 4 | 3 | 5 | 80 | Tuntas |
| 11 | 'Aniqoh Umayya | 3 | 2 | 3 | 3 | 55 | Tidak Tuntas |
| 12 | Diana Nuri Fitriyani | 3 | 3 | 3 | 3 | 60 | Tidak Tuntas |
| 13 | Dini Nur Rahmawati | 4 | 4 | 4 | 3 | 75 | Tuntas |
| 14 | Falihatn Irsyada | 3 | 3 | 3 | 4 | 65 | Tidak Tuntas |
| 15 | Gadis Nur Fakhriyya | 3 | 3 | 3 | 3 | 60 | Tidak Tuntas |

| | | | | | | | |
|----|----------------------|---|---|---|---|-------|--------|
| 30 | Zulia Rahma Widiyati | 4 | 1 | 4 | 4 | 75 | Tuntas |
| | Rata - Rata | | | | | 71,54 | |
| | Nilai Tertinggi | | | | | 90,00 | |
| | Nilai Terendah | | | | | 55,00 | |

- Semarang 12 - 01 - 2022

Peneliti

Guru PJOK


BARTONO

| Rentang Nilai | Keterangan | Kriteria | Jumlah Anak | Prosentase |
|---------------|---------------|--------------|-------------|------------|
| ≥ 86 | Baik sekali | Tuntas | 2 | 5,13% |
| 80 - 85 | Baik | Tuntas | 9 | 23,08% |
| 75 - 79 | Cukup | Tuntas | 11 | 28,21% |
| 70 - 74 | Kurang | Tidak Tuntas | 5 | 12,82% |
| ≤ 69 | Kurang sekali | Tidak Tuntas | 12 | 30,77% |
| | | | 39 | 100,00% |

Lampiran 13 : Hasil belajar keterampilan tendangan depan Pencak silat Siklus 2

Lampiran 13 : Hasil belajar keterampilan tendangan depan Pencak silat Siklus 2
SIKLUS 2

Tes Keterampilan Tendangan Depan Pencak Silat
Kelas VI SDN Bonjor
Tahun Pelajaran 2021/2022

KKM : 75

| NO | NAMA | INDIKATOR TENDANGAN DEPAN | | | | Nilai | KET |
|----|-----------------|----------------------------|---|--|--|------------|--------------|
| | | Posisi Sikap pasang (awal) | Lotot diangkat melebihi datulu (lk 100 derajat) | Melopaskan kaki dengan kelurusan lurus | Kembali kesikap pasang dan kendur seimbang (akhir) | | |
| | n max | 5 | 5 | 5 | 5 | 100 | |
| 1 | Abdul Mu'id | 3 | 3 | 3 | 3 | 55 | Tidak Tuntas |
| 2 | Abdullah Fattah | 5 | 5 | 4 | 5 | 90 | Tuntas |

| | | | | | | | |
|-----------------|------------------------------|---|---|---|---|-------|--------|
| 37 | Sofiana Safitri Almurammah | 4 | 4 | 4 | 3 | 75 | Tuntas |
| 38 | Zahrotul Qudsiyyah Lifuadina | 4 | 5 | 5 | 5 | 85 | Tuntas |
| 39 | Zulia Rahma Widiyati | 3 | 5 | 4 | 3 | 75 | Tuntas |
| Rata - Rata | | | | | | 71,54 | |
| Nilai Tertinggi | | | | | | 90,00 | |
| Nilai Terendah | | | | | | 55,00 | |

Sarang, 17-01-2012

Peneliti

Guru PJOK


BARTONO

| Rentang Nilai | Keterangan | Kriteria | Jumlah Anak | Prosentase |
|---------------|---------------|--------------|-------------|------------|
| ≥ 86 | Baik sekali | Tuntas | 7 | 17,95% |
| 80 – 85 | Baik | Tuntas | 14 | 35,90% |
| 75 – 79 | Cukup | Tuntas | 14 | 35,90% |
| 70 – 74 | Kurang | Tidak Tuntas | 0 | 0,00% |
| ≤ 69 | Kurang sekali | Tidak Tuntas | 4 | 10,26% |
| | | | 39 | 100,00% |

Lampiran 14 : Dokumentasi Foto Kegiatan Penelitian



Foto 1 : Kegiatan Awal Pembelajaran
(sumber : dokumentasi peneliti)



Foto 2 : Demonstrasi Tendangan Depan
(sumber : Dokumentasi Peneliti)



Foto 3 : Peserta didik melakukan Tendangan depan Pembelajaran Pra Siklus (sumber : Dokumentasi Peneliti)



Foto 4 : penilaian Hasil belajar keterampilan tendangan depan Pada pembelajaran Pra siklus (sumber : Dokumentasi Peneliti)



Foto 5 : Kegiatan Pembelajaran tendangan depan dengan alat bantu *punching pad* pembelajaran Siklus 1 (sumber : Dokumentasi Peneliti)



Foto 6 : Kegiatan Penilaian Hasil belajar keterampilan tendangan depan dengan alat bantu *punching pad* pembelajaran Siklus 1 (sumber : Dokumentasi Peneliti)



Foto 7 : Alat bantu Pembelajaran Bola Gantung (sumber : Dokumentasi Peneliti)



Foto 8 : Kegiatan Pembelajaran Siklus 2
(sumber : Dokumentasi Peneliti)



Foto 9 : Kegiatan Pembelajaran Siklus 2
(sumber : Dokumentasi Peneliti)



Foto 10 : Kegiatan Penilaian Hasil belajar keterampilan tendangan depan
dengan alat bantu Bola gantung pembelajaran Siklus 2
(sumber : Dokumentasi Peneliti)



Foto 11 : Kegiatan Penutup pembelajaran
(sumber : Dokumentasi Peneliti)