UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TENDANGAN DEPAN PENCAK SILAT DENGAN STRATEGI BAGIAN PER BAGIAN PADA SISWI KELAS VII DI SMP INSAN KAMIL BOGOR.

ASTRI APRIANI
6135102839
Olahraga Pendidikan

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam menempuh gelar Sarjana Pendidikan

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2015

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Eka Fitri Novita Sari,M.Pd **NIP. 19790825 200501 2 002**	.....	5/2 2015
Pembimbing II		
Dr. Johansyah Lubis, M.Pd **NIP. 19670508 199303 1 001**	.....	5/2 2015

PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua		
Dr. Yusmawati, M.Pd **NIP. 19600320 198203 2 002**	.....	14/2 2015
Sekretaris		
Drs. Nur Ali, M.Pd **NIP. 19580827 198503 1 001**	.....	5/2 2015
Anggota		
Eka Fitri Novita Sari,M.Pd **NIP. 19790825 200501 2 002**	.....	5/2 2015
Dr. Johansyah Lubis, M.Pd **NIP. 19670508 199303 1 001**	.....	5/2 2015
Setyo Purwanto, M.Pd **NIP. 19720219 200312 1 001**	.....	5/2 2015

Tanggal Lulus : 22 Januari 2015

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahhirobbilallamiin,…..

Puji Syukur Selalu Tercurah Kepada Allah SWT karena atas limpahan rahmatnya serta kehendaknya memberi banyak kenikmatan yang tidak terkira terutama nikmat sehat sehingga Skripsi dapat diselesaikan. Shalawat serta salam juga tidak lupa kita panjatkan kepada suritauladan kita junjungan Nabi Besar Muhammad . saw. Ya Rabb Terimakasih banyak atas segala-galanya, terimakasih telah memberi kemudahan melalui tangan-tanganmu yaitu orang-orang yang membantu dalam menyelesaikan Skripsi ini, walaupun tidak sedikit hambatan yang ada dalam menyelesaikan Skripsi ini. Hanya Allah yang maha Adil yang pantas membalas kebaikan-kebaikan kepada mereka dan yang terlebih penting semoga Ilmu yang saya dapatkan berkah dan bermanfaat. Amiin… ☺

Terimakasih saya haturkan Kepada almamater tercinta Universitas Negeri Jakarta terutama kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah menerima saya di Fakultas ini.

Terima Kasih kepada Bapak Dekan dan jajarannya serta Dosen-dosen FIK UNJ yang telah membimbing saya semoga ilmu yang saya dapatkan dari pendidikan ini dapat saya manfaatkan dan berguna nantinya baik untuk orang lain terutama untuk saya sendiri. Tidak ketinggalan kepada staff dan karyawan FIK UNJ yang selama ini telah melayani dengan baik tidak kena lelah dengan sabar mereka menghadapi begitu banyak mahasiswa/I dari berbagai karakter.

Terimakasih Kepada Kepala Sekolah SMP Insan Kamil Bogor Ustd Ir. H. Hasyim Rosyidi yang telah memberi izin untuk meneliti murid-murid tercinta. Serta Terimakasih kepada Umi Nur'aini, Umi Maya sekaligus Senior FIK'94, Ustd Mujahid, dan Ustd Hadian serta guru-guru, murid-murid semua yang turut membantu melancarkan Skripsi ini.

Terima Kasih Perguruan Silat Merpati Putih Cabang Bogor, yaitu kepada para pelatih Ustd Mujahid, Ustd Uki, Mas Iqbal serta senior-senior, teman-teman, ade-ade sekalian yang telah mengiringi langkah saya atas bimbingan latihannya sehingga saya dapat berkuliah di FIK UNJ. Terimakasih kepada teman berlatih saya Mba Irma Suryani yang selalu memberi semangat untuk tetap latihan serta senior perkasa yang turut mendampingi saya di FIK yaitu Ka Ari Faisal serta Ka Rendy Kurniawan sebagai motivator di kampus

Terimakasih kepada Kang sholihin, Kang Jumhari, Teh Else, Serta Kang Dayat yang sempat menjadi pelatih PLATDA Kota Bogor ☺

Terimakasih kepada dosen pembimbing I Ibu Eka Fitri Novita Sari M. Pd dan dosen pembimbing II Bapak Dr. H. Johansyah Lubis, M.Pd telah bersedia menjadi pembimbing diSkripsi Astri, serta Terimakasih kepada para penguji Ibu Dr. Yusmawati, M.Pd, Bapak Drs. Nur Ali, M.Pd, dan Bapak Setyo Purwanto, M.Pd atas waktu dan bimbingannya. Serta tidak ketinggalan Terimakasih kepada senior sekaligus calon dosen FIK UNJ Ka Nita yang Sabar mengarahkan Mahasiswa/i Prodi

Ka Dewi, Ka Lita, dan Ka Wahyu Makasih ya dah bantuin Astri dan nasehat serta semangatnya…

The Best Star 2010 kita masuk bareng dididik bareng keluar yang misah-misah tapi tetep satu ☺. Terlebih yang ikut bareng Ngospek dan Jambore terimakasih kepercayaan kalian, walaupun udah mencar-mencr silaturrahmi masih terjaga walaupun banyak perbedaan antara kita. Amiin…. ☺ Makasih ya semuanya… ☺

Rekor Muri… 2013

Terimakasih kepada Kawan-kawanku yang mencar-mencar teman terbaik hehhehe. Ica, Sari, Kurnia, dan Yayi. Kalian juga yang memotivasi untuk lulus serta ica yang bawel akan revisi yang harus cepet-cepet dikerjain… Makasih ya kalian…

Terima Kasih kepada teman-teman PENJASSTRES 2010 yang selama ini menemani saya dan turut membantu entah dalam perkuliahan serta dalam menyelesaikan Skripsi ini Terimakasih semua terutama yang udah lulus duluan yang menjadi motivasi untuk menyelesaikan Skripsi ini.

BEMJ Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi Periode 2011-2012, serta BEM FIK UNJ dari mulai kepengurusan Bang Heru, Bang Amin, dan Ka Nyai (2007), Ketua BEMF Bang Bolang (2008) Periode 2012-2013, Ketua BEMF Bang Awal (2009) Periode 2013-2014, pokoknya semuanya serta teman-teman BEM FIK yang tidak mungkin Astri sebutkan satu persatu yang telah mengiringi langkah-langkah dan banyak memberi pelajaran dalam hidup Astri. Tidak ketinggalan Organisasi Rohani FIK yaitu KARISMA FIK Makasih ya… cikal bakalnya ya berawal dari sini yaitu Ka Nyai, Ka Heru, dan Ka Nana.Pastinya bakalan Rindu kebersamaan ini, baik buruk semuanya jadi satu yaitu kenangan. Semoga kita selalu terlindungi. Amiin… ☺ Makasih ya Semua sudah memberi warna pada kehidupan Astri… Ditunggu Kumpul-Kumpulnya…. ☺

Terimakasih kepada KOPPENSI SILAT UNJ yang telah banyak mengajarkan Astri berbagai hal yang mungkin hanya Astri dapatkan di tempat ini, terutama Dosen Pembina Klub Pencak Silat UNJ Bapak Hendro Wardoyo M.Pd yang telah membimbing saya selama di KOP serta kepercayaannya selama ini, serta Teman-teman Kakak-kakak senior dan ade-ade junior yang telah sabar mengadapi Astri. Mohon Maaf untuk kata-kata dan sikap yang kurang berkenan.

Terima kasih kepada teman seperjuangan Tuti Alawiyah yang dulu nyaris kita satu Universitas di Bogor yang akhirnya kita terpisah Astri jauh ke Jakarta, tapi selalu ada dalam setiap langkah Astri yang sabar ngadepin Astri dengan celotehan orang dewasa tapi kekanak kanakan ini… ditambah lagi mau direpotin untuk bantuin skripsi ini yang akhirnya selesai juga. Makasih ya Ty, kepercayaan dan keyakinan yang kamu tularkan ke Astri, Semoga Pershabatan kita jadi amalan di Akhir nanti karena dunia ini bukan akhir.

JENG.JENG.JENG… Inilah Motivator Sepanjang Masa Selain Tujuan Hidup Mengejar Ridho Illahi juga Mengejar Ridho Orangtua, Membahagiakan Orang yang Kita Cintai yang g tidak ada kata lelah untuk ngebawelin dan menemani sampai akhir hayat dan akan selalu ada**. Skripsi ini saya persembahkan untuk Keluarga Tercinta Ibunda Tersayang Oyoh Yusilawati S.Pd dan Bapak Tersayang Itang Sutarlan serta Kaka pertama saya yang Ganteng Ebih Apriana Sutan dan kaka kedua saya yang Cantik Yusi Oktapiani** yang selama ini selalu ada dibelakang saya selama perkuliahan dari awal sampai saat ini akhirnya terselesaikan untuk meraih gelar sarjana (S1). Tidak ketinggalan saudara-saudara saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang membantu mendo'akan agar tugas akhir ini berjalan dengan mudah dan lancar dengan Do'a-Do'a Kalian Skripsi Ini dapat diselesaikan… Maafin dede ya bu.. pa.. belum bisa ngasih yang terbaik untuk Ibu dan Bapak Terimakasih Do'a kalian selalu ada dalam perjalan dede tak pernah lelah ibu dan bapak nasehatin dede dan sabar menanti anak bungsu ini menjadi dewasa.*Dalam Do'a…... Semoga Keluarga Selalu Sehat dan Dimudahkan. Amiin.

Don't let your fear defeat success.

RINGKASAN

ASTRI APRIANI, Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Depan Pencak Silat Dengan Strategi Bagian Per Bagian Pada Siswi Kelas VII di SMP Insan Kamil Bogor. Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, 2010.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar tendangan depan pencak silat dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dengan materi beladiri yaitu beladiri pencak silat dengan strategi bagian per bagian pada siswi kelas VII di SMP Insan Kamil Bogor.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Insan Kamil Bogor pada bulan Desember 2014. Metode yang digunakan yaitu metode Penelitian Tindakan Kelas (*Action Research Room*) dengan menggunakan tehnik observasi dan pengamatan dengan menggunakan siklus penelitian yang dibuat berdasarkan dua langkah utama siklus, populasi berjumlah 36 siswi. Pengambilan data tes yaitu upaya meningkatkan tendangan depan menggunakan strategi bagian per bagian.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan, terdapat perubahan atau peningkatan dari data awal, siklus I, dan siklus II. Peningkatan tersebut terlihat progresif dari setiap siklusnya. Untuk ketuntasan belajar siswi dari hasil data awal siswi yang dinyatakan tuntas sejumlah 7 siswi (19,4%), siklus I (55,5%) siswi yang dinyatakan tuntas sejumlah 20 siswi, dan siklus II siswi yang dinyatakan tuntas sejumlah 36 siswi (100%).

Dengan demikian melalui strategi bagian per bagian dapat meningkatkan kemampuan dan hasil belajar tendangan depan pencak silat siswi-siswi kelas VII SMP Insan Kamil Bogor.

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji dan syukur kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi dengan Judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Pencak Silat dengan Strategi Bagian Per Bagian Pada Siswi Kelas VII di SMP Insan Kamil Bogor” dapat diselesaikan.

Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada Bapak Dr. Abdul Sukur, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Ketua Jurusan Olahraga Pendidikan sekaligus Pembimbing Akademik dan Dosen Pembimbing II, Ibu Dr. Yusmawati, M.Pd Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Ibu Eka Fitri Novita Sari, M.Pd sebagai pembimbing I, Bapak/Ibu Dosen serta karyawan FIK UNJ, serta Bapak Ir. H. Hasyim Rosyidi Kepala Sekolah SMP Insan Kamil Bogor, Ibu Maya Rosdiana, S.Pd Guru Pendidikan Jasmani SMP Insan Kamil Bogor, dan kepada siswi serta rekan-rekan yang telah membantu dalam penelitian.

Akhirnya penulis mengucapkan Terimakasih kepada Orangtua tercinta Ibu Oyoh Yusilawati, Bapak Itang Sutarlan, kakak laki-laki Ebih Apriana Sutan dan kakak perempuan Yusi Oktapiani,Saudara - saudara Terkasih, Shabat Tersayang Tuti Alawiyah yang selalu memberi motivasi dalam perjalanan hidup penulis, serta Kerabat Terkasih Ahmad Rizaldi Fajrin yang telah menemani pada saat perkuliahan. Skripsi ini mudah-mudahan dapat memberikan sumbangsih dalam dunia pendidikan pada umumnya dan guru-guru Pendidikan Jasmani pada khususnya.

Jakarta, Januari 2015

A.A

DAFTAR ISI

RINGKASAN i
KATA PENGANTAR ii
DAFTAR ISI iii
DAFTAR TABEL vi
DAFTAR GAMBAR vii
DAFTAR LAMPIRAN viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah..... 1
B. Fokus Penelitian 7
C. Perumusan Masalah 7
D. Kegunaan Hasil Penelitian 7

BAB II KAJIAN TEORETIK

A. KONSEP PENELITIAN TINDAKAN 9
B. KONSEP MODEL TINDAKAN YANG DILAKUKAN 11
   1. Perencanaan 13
   2. Pelaksanaan atau Tindakan 13
   3. Pengamatan atau Observasi..... 14
   4. Refleksi 14
C. KERANGKA TEORETIS 15
   1. Hasil Belajar 15
   2. Tendangan Depan Pencak Silat 20
   3. Strategi Bagian Per Bagian 27
   4. Karakteristik Siswi usia 12-15 tahun 32

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian 37
B. Tempat dan Waktu Penelitian 37
C. Metode Penelitian 37
D. Subyek Penelitian 39
E. Prosedur Penelitian Tindakan 39
1. Perencanaan Tindakan Siklus I 40
2. Perencanaan Tindakan Siklus II 42
F. Sumber Data 44
G. Teknik Pengumpulan Data 44
H. Teknik Analisis Data 44

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian 48
1. Deskripsi Awal 48
2. Pelaksanaan Siklus I 52
a. Perencanaan Tindakan I 52
b. Pelaksanaan Tindakan I 52
c. Hasil Observasi I 54
d. Analisis dan Refleksi I 55
3. Pelaksanaan Siklus II 55
a. Perencanaan Tindakan II 56
b. Pelaksanaan Tindakan II 56
c. Hasil Observasi II 58
d. Analisis dan Refleksi II 59
B. Pembahasan Hasil Penelitian 59
1. Hasil Penelitian Siklus I 60
2. Hasil Penelitian Siklus II 62
3. Pengamatan Kolaborator 64

\

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 66

B. Saran 66

DAFTAR PUSTAKA 68

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi hasil data awal tendangan Depan 48
Tabel 2. Distribusi hasil tes siklus I tendangan Depan 60
Tabel 3. Distribusi hasil tes siklus II tendangan Depan 62
Tabel 4. Distribusi nilai rata-rata dan jumlah siswi 64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Siklus Penelitian Tindakan 12
Gambar 2. Sikap Awal 22
Gambar 3 Sikap Gerak Awal..... 23
Gambar 4. Sikap Melepas Tendangan 24
Gambar 5. Sikap Akhir 25
Gambar 6. Bentuk Kaki Tendangan Depan..... 26
Gambar 7. Pengolahan Informasi..... 35
Gambar 8. Diagram Histogram Data Awal 49
Gambar 9. Diagram Histogram Siklus I.....61
Gambar 10. Diagram Histogram Siklus II..... 63
Gambar 11. Diagram Histogram Ketuntasan..... 65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Silabus..... 70
Lampiran 2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) 72
Lampiran 3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) 75
Lampiran 4. Instrumen Penilaian 78
Lampiran 5. Catatan Lapangan 1 79
Lampiran 6. Catatan Lapangan 2..... 81
Lampiran 7 Hasil data awal, Siklus I, dan Siklus II 84
Lampiran 8 Dafatar Nilai Data Awal Tendangan Depan Pencak Silat SMP Insan Kamil Bogor 85
Lampiran 9. Dafatar Nilai Siklus I Tendangan Depan Pencak Silat SMP Insan Kamil Bogor 86
Lampiran 10. Dafatar Nilai Siklus II Tendangan Depan Pencak Silat SMP Insan Kamil Bogor 87
Lampiran 11. Tabulasi Data Awal Tendangan Depan Pencak Silat SMP Insan Kamil Bogor 88
Lampiran 12. Tabulasi Siklus I Tendangan Depan Pencak Silat SMP Insan Kamil Bogor 89
Lampiran 13. Tabulasi Siklus II Tendangan Depan Pencak Silat SMP Insan Kamil Bogor 90
Lampiran 14. Hitungan Simpangan Baku 91
Lampiran 15. Hitungan Distribusi Frekuensi 92
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian 95

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan prilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, yaitu jasmani, psikomotor, kognitif, dan efektif.[1]

Pendidikan jasmani dan kesehatan diberikan dalam bentuk format berupa kurikulum pendidikan dasar, yang harus memberikan sumbangan yang positif dan efek bagi peningkatan pertumbuhan dan perkembangan siswi, dalam pemeliharaan dan peningkatan kesegaran jasmani. Karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang prima akan dapat meningkatkan kemampuan dan prestasi belajar bagi siswi.

Materi mata pelajaran pendidikan jasmani meliputi pengalaman mempraktikan keterampilan dasar permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air), pendidikan luar kelas *(outdoor education),* dan kesehatan. Materi - materi semacam itu disajikan untuk membantu peserta didik memahami agar manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien dan efektif. Adapun

---

[1] Ega Trisna Rahayu, *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. (Bandung ALFABETA, 2013), h.17

implementasinya perlu dilakukan secara terencana, bertahap dan berkelanjutan yang pada gilirannya siswi diharapkan dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri dan menghargai manfaat aktivitas jasmani.[2]

Pencak silat merupakan salah satu bagian dari materi beladiri pembelajaran pendidikan jasmani yang ada di sekolah. Masuknya Pencak Silat dipendidikan formal merupakan salah satu bentuk melestarikan budaya bangsa. Lembaga pendidikan formal seperti di sekolah, pencak silat merupakan bagian dari kurikulum pendidikan jasmani dan olahraga yang diajarkan dari mulai jenjang pendidikan dasar sampai dengan pendidikan tinggi meskipun dalam pelaksanaanya belum optimal karena berbagai persoalan.

Pencak Silat dalam perkembangannya saat ini sudah banyak peminatnya dari semua kalangan. Bukan hanya sebagai warisan dari nenek moyang, tapi Pencak Silat harus dilestarikan dengan terus berjalannya perkembangan zaman. Pencak silat satu-satunya beladiri dari Indonesia yang berasal dari rumpun melayu ini telah memasuki wilayah pendidikan.

Organisasi Pencak Silat di Indonesia disebut dengan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) didirikan pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta, yang diprakarsai oleh Mr. Wonsonegoro. Pencak silat yang berlandaskan rasa persaudaraan dan jiwa kesatria dengan menggunakan aspek-aspek mental spiritual, beladiri, seni, dan olahraga dimana pertandingan yang dimainkan terdiri atas 4 (empat) katagori yaitu, katagori tanding, katagori tunggal, katagori ganda,

---

[2] Ega Trisna Rahayu, *Op. Cit,* h.18

dan katagori regu. Tendangan yang ada pada cabang olahraga Pencak Silat yaitu, tendangan depan, tendangan sabit, dan tendangan T/menyamping.

Mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan dituangkan dalam kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan mempunyai peranan penting untuk membangun dan menciptakan bangsa yang sehat, kuat, terampil, dan cerdas. Kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dilakukan melalui berbagai kegiatan dapat meningkatkan kemampuan, keterampilan dan pertumbuhan baik dibidang kognitif, afektif, dan psikomotor. Hal ini tidak lepas dari strategi pembelajaran yang tepat.

Strategi bisa diartikan sebagai pola - pola umum kegiatan guru anak didik dalam perwujudan kegiatan belajar mengajar untuk mencapai tujuan yang telah digariskan.[3]

Strategi pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, guru terkadang menemui hambatan dan mengalami kesulitan. Hal ini mungkin dikarenakan kemampuan yang minim maupun penguasaan bahan yang kurang. Begitu juga ada yang dialami oleh siswi dimana guru sering menjumpai kesulitan - kesulitan yang dihadapi mereka dari salah satu kemungkinannya adalah disebabkan oleh tingkat penguasaan gerak yang reatif rendah.

Meningkatkan gerak itu sendiri siswi memerlukan strategi pembelajaran yang tepat pada mata pelajaran pendidikan jasmani ini. Strategi pembelajaran

---

[3] Syaiful Bahri, *Strategi Belajar Mengajar*.(Jakarta, PT Rineka Cipta, 2006), h. 5

adalah suatu kegiatan pembelajaran yang harus dikerjakan guru dan siswi agar tujuan pembelajaran dapat dicapai secara efektif dan efisien.

Strategi pembelajaran akan sangat diperlukan ketika adanya permasalahan dalam pembelajaran yang berlangsung di lapangan. Menurut pengalaman guru pendidikan jasmani di sekolah SMP Insan Kamil BOGOR, pada saat pembelajaran pendidikan jasmani ketika materi pencak silat diberikan oleh guru sering ditemui masalah pada siswi masih tidak fokus terhadap sasaran. Sikap posisi tangan tidak di depan dada, sikap posisi badan masih banyak yang condong ke belakang, sikap perkenaan akhir pada sasaran masih banyak yang menggunakan seluruh telapak kaki atau tumit kaki.

Pengertian tendangan lurus/ depan, serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya kearah depan dengan kenaannya pangkal jari-jari kaki bagian dalam dengan sasaran ulu hati dan dagu.[4]

Pada tahap remaja awal banyak sekali yang ingin mereka tahu karena pada masa ini adalah masa dimana rasa ingin tahu yang tinggi terutama emosional yang tidak menentu. Pembelajaran pendidikan jasmani dalam materi pencak silat ini diperlukan terutama pada perempuan untuk menjaga dirinya.

Sering kali pada materi pencak silat dalam pelajaran pendidikan jasmani hanya sekedar mengajarkan beberapa gerakan lalu dibuat rangkaian gerak, bahkan ada juga yang mengajarkan langsung kerangkaian gerak, sehingga pada

---

[4]Johansyah Lubis, *Pencak Silat Panduan Praktis*. (Jakarta, PT Raja Grafindo Persada, 2004), h.26

perkembangan masa remaja awal kurang mengenai gerakan yang tepat dan efisien serta memudahkan siswi mendapatkan nilai sedangkan guru mudah untuk menilai siswi-siswi. yaitu perbaikan teknik gerakan yang benar. Tendangan yang dilakukan dengan benar akan sangat membantu mengoptimalkan kinerja tehnik tersebut. Mengangkat lutut setinggi sasaran, merupakan hal penting yang harus diperhatikan oleh seorang guru pendidikan jasmani, ketika memberi materi tendangan. Dengan mengangkat lutut setinggi ulu hati siswa akan memperoleh efesiensi gerak dan hasil maksimal saat melakukan teknik tendangan. Seballiknya jika tendangan dilakukan dengan sedikit mengangkat lutut, maka tendangan tersebut akan menyerupai gerakan mengayunkan tungkai dari bawah ke atas, yang cendrung lambat, tidak bertenaga dan menyia-nyiakan banyak tenaga.

Pada dasarnya guru pendidikan jasmani berperan penting untuk mengajarkan langkah - langkah yang dapat dilakukan untuk mencapai hasil tendangan depan yang benar. Maka dari itu perlu adanya evaluasi sehingga terjadi perubahan untuk memperbaiki gerakan sehingga mendapatkan hasil belajar yang optimal dengan menggunakan strategi mengajar bagian per bagian. Perubahan merupakan sesuatu yang sulit dan memerlukan banyak waktu, tetapi yang diharapkan bukan saja dari segi keterampilan saja melainkan juga penguasaan pengetahuan, penalaran, serta sikap dan mentalnya.

Semua terlihat dari pengalaman langsung di lapangan dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani. Penelitian ini akan dikhususkan kepada siswi SMP Insan Kamil Bogor karena pada dasarnya sekolah islam yang kegiatan

pembelajarannya terpisah dengan laki-laki diharapkan mendapatkan peningkatan baik pengetahuan dan keterampilan, setelah dilakukannya Strategi Belajar Bagian Per Bagian. Oleh sebab itu guru harus mampu meneliti tentang “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Depan Pencak Silat Dengan Strategi Bagian Per Bagian Pada Siswi Kelas VII Di SMP Insan Kamil Bogor”.

B. Fokus Penelitian

Adapun Fokus Penelitian ini hanya diperuntukan bagi siswi kelas VII saja yaitu penggunaan startegi pembelajaran bagian per bagian dapat meningkatkan hasil belajar tendangan depan di SMP Insan Kamil Bogor.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

“Apakah strategi mengajar bagian per bagian efektif dalam meningkatkan hasil belajar tendangan depan pencak silat di SMP Insan Kamil Bogor?”

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi :

a. Bagi Peneliti

1. Sebagai pedoman pembelajaran sebelum terjun ke sekolah.

2. Menambah wawasan peneliti tentang pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pencak silat.
3. Dapat meningkatkan kualitas proses pembelajaran.
4. Dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswi.

b. Bagi Siswa

1. Dapat meningkatkan motivasi dan hasil belajar.
2. Dapat meningkatkan makna pembelajaran.
3. Dapat meningkatkan hasil belajar tendangan depan pencak silat

c. Bagi Sekolah

Dapat memberikan landasan untuk mengambil kebijakan dalam peningkatan mutu hasil belajar tendangan depan pencak silat pada siswi kelas VII di SMP Insan Kamil Bogor.

d. Bagi Guru Lain

1. Dapat menimbulkan minat dan motivasi guru untuk melakukan penelitian tindakan kelas dalam rangka meningkatkan profesionalisme.
2. Dapat memperbaiki proses pembelajaran khususnya mata pembelajaran pendidikan jasmani.

BAB II

KAJIAN TEORITIK

D. Konsep Penelitian Tindakan Kelas

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di kelasnya sendiri melalui refleksi diri dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sehingga hasil belajar siswa meningkat. Karakteristik Penelitian Tindakan Kelas adalah sebagai berikut :

1. *An inquiry of practice from within* (penelitian berawal dari keseriusan guru akan kinerjanya).
2. *Self-reflective inquiry* (metode utama adalah refleksi diri, bersifat agak longgar, tetapi tetap mengukuti kaidah-kaidah penelitian).
3. Focus penelitian berupa kegiatan pembelajaran.
4. Tujuannya : memperbaiki pembelajaran.

Guru dianggap paling tepat melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), karena: (1) guru mempunyai otonomi untuk menilai kinerjanya, temuan penelitian biasa/formal sering sukar ditetapkan untuk memperbaiki pembelajaran, (3) guru merupakan orang yang paling akrab dengan kelasnya, (4) interaksi guru dengan siswa berlangsung secara unik, dan (5) keterlibatan guru dalam berbagai kegiatan inovatif yang bersifat pengembangan mempersyaratkan guru mampu melakukan penelitian dikelasnya.[5]

Menurut Chein pada buku panduan lengkapa penelitian tindakan kelas (PTK) ditinjau dari luas kajian, PTK dikelompokkan menjadi 4 (empat) jenis, yaitu; 1). PTK Diagnostik, 2). PTK Partisipan, 3). PTK Empiris, 4). PTK Eksperimental.[6]

PTK Diagnostik ialah penelitian yang dirancang dengan menuntun peneliti ke arah suatu tindakan , PTK Partisipan ialah apabila orang yang

---

[5] Zainal Aqib, *Penelitian Tindakan Kelas* (Bandung:CV Yrama Widya,2008), hh.3-4
[6] Trianto, *Panduan Lengkapan Penelitian Tindakan Kelas* (Jakarta;Prestasi Pustakaraya,2011) h.28

akan melaksanakan penelitian harus terlibat langsung dalam proses penelitian sejak awal sampai dengan hasil penelitian berupa laporan , PTK Empiris ialah peneliti berupaya melaksanakan sesuatu tindakan atau aksi dan membukakan apa yang dilakukan dan apa yang terjadi selama aksi perlangsung, PTK Eksperimental apabila PTK diselenggarakan dengan berupaya menerapkan berbagai metode, PTK yang digunakan dalam penelitian ini yaitu PTK Empiris yang dimana data awal yang diperoleh berdasarkan data atau nilai yang ada sebelumnya. Teknik atau strategi secara efektif dan efisien di dalam suatu kegiatan belajar mengajar.

Penelitian tindakan ini mempunyai langkah-langkah sistematis yang terdiri dari merencanakan perbaikan, melaksanakan tindakan, mengamati, dan melakukan refleksi. Untuk melakukan perbaikan dalam refleksi diri. Peneliti bersifat partisipatif dan kolaboratif (sebagai pengamat) kerena melibatkan orang lain sebagai bagian dari peneliti. Kolaboratif dalam penelitian tindakan ini berfungsi sebagai pengamat, pengawas, pemberi saran dan penentu dalam penelitian sistematik yang dilakukan sehingga tercapainya tujuan sesuai yang diharapkan.

Peneliti dan kolaborator sebagai pelaku dalam penelitian sesuai proses rancangan pembelajaran tergantung pada tujuan yang ingin dicapai. Penelitian tindakan apabila dalam siklus pertama itu sudah diketahui letak keberhasilan dan hambatan dari tindakan yang

dilaksanakan pada siklus pertama dan jika sudah tercapai yang ditargetkan maka peneliti dan kolaborator menghentikan siklus tindakannya.

Seperti penjelasan sebelumnya, maka Penelitian Tindakan Kelas ialah kegiatan pembelajaran yang didalamnya menemui kendala yang sama sehingga guru kelas memberi cara lain untuk memperbaiki pembelajaran sehingga mendapatkan tujuan hasil pembelajaran yang telah ditetapkan.

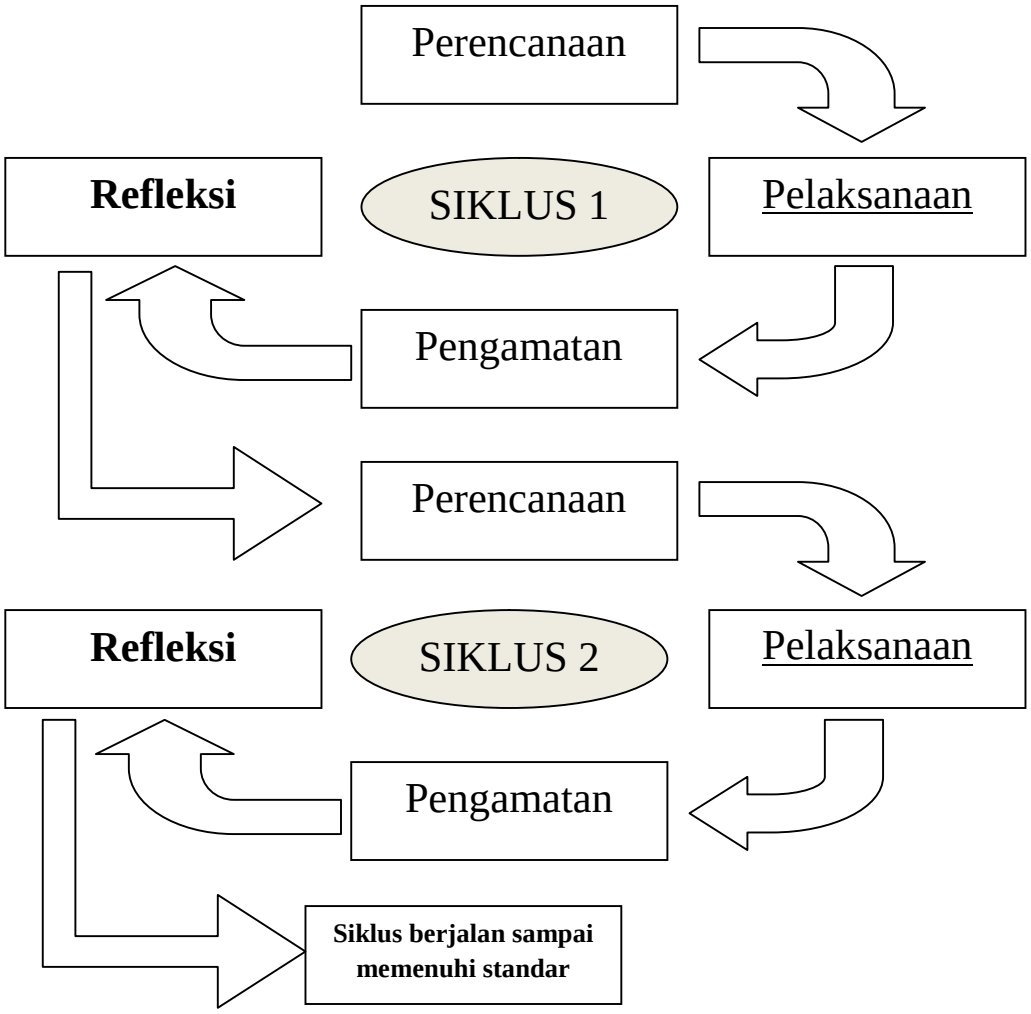
E. Konsep Model Tindakan yang Dilakukan

Secara umum pola dasar dari model-model penelitian tindakan kelas meliputi empat tahapan : 1). Penyusunan Rencana (*Planning*), 2). Melakukan tindakan (*Acting*), 3). Pengamatan (*Observating*), 4). Refleksi (*Reflecting*).[7]

[7] Trianto, *Penelitian Tindakan Kelas*, (Jakarta,Prestasi Pustakarya; 2011) h.35

Gambar Perencanaan Siklus :

Siklus Pelaksanaan PTK



Gambar 1 . Siklus Penelitian Tindakan Kelas

Sumber: Suharsimi Arikunto, Class Room Action Research,

(Jakarta:PT Bumi Aksara, 2008)

- Tahap 1 : Perencanaan Tindakan (*Planning*)

  Rencana tindakan disusun untuk menguji secara empiris hipotesis tindakan yang ditemukan. Rencana tindakan ini mencakup semua langkah tindakan secara rinci. Menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa, dan bagaimana tindakkan tersebut dilakukan. Serta segala keperluan pelaksanaan PTK, melalui dari materi/ bahan ajar, rencana pengajaran yang mencangkup metode/ teknik mengajar, dan teknik atau instrument observasi/ evaluasi, dipersiapkan dengan matang pada tahap perencanaan.

  Dalam tahap menyusun rancangan ini peneliti menentukan titik atau fokus peristiwa yang perlu mendapatkan perhatian khusus untuk diamati, kemudian terjadi selama tindakan berlangsung.

- Tahap 2 : Pelaksanaan Tindakan (*Acting*)

  Tahap ini merupakan implementasi (pelaksanaan) dari semua rencana yang telah dibuat. Tahap ini, yang berlangsung didalam kelas, adalah realisasi dari segala teori pendidikan dan teknik mengajar yang telah disiapkan sebelumnya. Langkah-lagkah yang dilakukan guru tentu saja mengacu pada kurikulum yang berlaku, dan hasilnya diharapkan berupa peningkatan efektivitas keterlibatan kolabolator sekedar untuk membantu peneliti untuk dapat lebih mempertajam

refleksi dan evaluasi yang dilakukan terhadap apa yang terjadi dikelasnya sendiri. Dalam proses refleksi ini segala pengalaman, pengetahuan, dan teori pembelajaran yang dikuasai dan relevan.

- Tahap 3 : Pengamatan Terhadap Tindakan (*Observing*)

Kegiatan observasi dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan tindakan. Data yang dikumpulkan pada tahap ini berisi tentang pelaksanaan tindakan dan rencana yang sudah dibuat, serta dampaknya terhadap proses dan hasil intruksional yang dikumpulkan dengan alat bantu instrument pengamatan yang dikembangkan oleh peneliti. Pada tahap ini perlu mempertimbangkan penggunaan beberapa jenis instrument ukur penelitian guna kepentingan triangulasi data. Dalam melaksanakan observasi dan evaluasi, guru tidak harus bekerja sendiri. Dalam tahap observasi, guru bisa dibantu oleh pengamat dari luar (sejawat atau pakar). Dengan kehadiran orang lain dalam penelitian, PTK yang dilaksanakan jadi bersifat kolaboratif.

- Tahap 4 : Refleksi Terhadap Tindakan (*Reflecting*)

Tahap ini merupakan tahapan untuk memproses data yang didapat saat dilakukan pengamatan. Data yang didapat kemudian ditafsirkan dan dicari eksplanasinya, dianalisis, dan disintesis. Dalam proses pengkajian data ini dimungkinkan untuk melibatkan orang luar

sebagai kolabolator, seperti halnya pada saat observasi. Keterlibatan kolabolator sekedar untuk membantu peneliti untuk dapat lebih tajam melakukan refleksi dan evaluasi. Dalam proses refleksi ini segala pengalaman, pengetahuan, dan teori instruksional yang dikuasai dan relevan dengan tindakan kelas yang dilakasanakan sebelumnya, menjadi bahan pertimbangan dan perbandingan sehingga dapat ditarik suatu kesimpulan yang mantap dan sahih. Proses refleksi ini memegang peran yang sangat penting dalam menentukan suatu keberhasilan PTK.

F. Kerangka Teoritis

1. Hasil Belajar

Menurut Hamalik, hasil belajar adalah sebagai terjadinya perubahan tingkah laku pada diri seseorang yang dapat diamati dan diukur bentuk pengetahuan, sikap dan keterampilan. Perubahan tersebut dapat diartikan sebagai terjadinya peningkatan dan pengembangan yang lebih baik sebelumnya tidak tahu menjadi tahu.[8]

Belajar merupakan kegiatan paling pokok dalam proses belajar-mengajar, terutama dalam mencapaian tujuan instituonal suatu lembaga pendidikan atau sekolah. Hal ini menunjukan bahwa berhasil tidaknya suatu pencapaian tujuan pendidikan bergantung pada

[8] https://himitsuqalbu.wordpress.com/2014/03/21/definisi-hasil-belajar-menurut-para-ahli/ (21:23)

bagaimana proses belajar-mengajar yang dialami individu. Harus diingat juga bahwa belajar mempunyai hubungan yang erat dengan masa kepekaan, yaitu suatu masa disaat sesuatu fungsi maju dengan pesat untuk dikembangkan.

Salah satu pertanda bahwa seseorang telah belajar sesuatu adalah adanya perubahan tingkah laku dalam dirinya. Perubahan tingkah laku tersebut menyangkut baik perubahan yang bersifat pengetahuan (kognitif) dan keterampilan (psikomotor) maupun yang menyangkut nilai dan sikap (afektif).

Belajar adalah suatu perubahan yang relatif permanen dalam suatu kecendrungan tingkah laku sebagai hasil dari praktek atau latihan.[9] Perubahan sebagai hasil dari proses belajar dapat diwujudkan dalam berbagai bentuk yang relative permanen, seperti perubahan dari tidak tahu manjadi tahu, dari tidak bisa menjadi bisa, dari tidak terampil menjadi terampil, serta aspek-aspek lainnya. Sedangkan perubahan dapat diwujudkan dalam bentuk perubahan kondisi yang bersifat kontemporer, seperti anak-anak menjadi dewasa atau dari berbaring, merangkak, berdiri dan baru kemudian berjalan. Perubahan tersebut hendaknya terjadi sebagai akibat interaksinya dengan lingkungan.

---

[9] Nana Sudjana, *Teori-teori belajar untuk pengajaran*. (Jakarta; Lembaga penerbit fakultas ekonomi universitas Indonesia), 1990 h. 5

Tidak karena proses pertumbuhan fisik atau kedewasaan. Selain itu, perubahan tersebut haruslah bersifat relatif permanen, tahan lama dan menetap, tidak berlangsung sesaat saja.

Keberhasilan siswi dalam belajar tidak terlepas peran aktif guru yang mampu memberi motivasi dan dapat menciptakan iklim belajar yang harmonis, kondusif, menyenangkan dan mampu memberikan semangat kepada siswi. Rendahnya prestasi belajar dipengaruhi beberapa faktor baik internal maupun eksternal siswi itu sendiri. Faktor internal antara lain minat siswi, bakat, motivasi dan intelegensi sedangkan faktor eksternal antara lain metode belajar, fasilitas media, proses belajar baik di sekolah maupun luar sekolah.

Bruner mengemukakan, bahwa belajar melibatkan tiga proses yang berlangsung hampir bersamaan. Ketiga proses itu ialah (1) memperoleh informasi baru, (2) transformasi informasi,(3) menguji relevansi dn ketepatan pengetahuan.[10] Sedangkan menurut Nana Sudjana mendefinisikan hasil belajar sebagai kemampuan-kemampuan yang dimiliki peserta didik setelah menerima pengalaman-pengalaman belajar.[11]

---

[10] Ratna Wilis, *Teori-teori belajar*, (Bandung; PT Glora Aksara Pratama), h.101
[11]Nana Sudjana, *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*, (Bandung:Sinar Baru,1989), h. 22

Pengalaman belajar peserta didik didapat dari seorang guru yang mentransfer ilmunya. Maksud mentransfer ilmu bukan berarti keberhasilan peserta didik dapat menghapal pelajaran dalam proses pembelajaran.

Menurut Gagne yang dikutip oleh Nana Sudjana membagi lima kategori hasil belajar sebagai berikut:

1). Informasi verbal
2). Keterampilan intelektual
3). Stategi kognitif
4). Sikap
5). Keterampilan motorik[12].

Kelima kategori tersebut memiliki hubungan yang sangat erat. Peserta didik perlu mengetahui tujuan belajar dan tingkat - tingkat penguasaan yang akan digunakan sebagai kriteria pencapaian hasil belajar. Dibutuhkan strategi yang tepat agar efesiendan efektif dalam melaksanakan proses belajar untuk mendapatkan hasil yang baik. Sedangkan pendidikan menilai terhadap pencapaian hasil belajar secara objektif berdasarkan kinerja peserta didik, dengan bukti penguasaan mereka terhadap pengetahuan, keterampilan, nilai, sikap sebagai hasil belajar. Dengan demikian dalam pembelajaran

[12]Bloom dalam Nana Sudjana, *Dasar-dasar Proses Mengajar*, Bandung: Sinar Baru, 1989), hh.47-49

yang dirancang, penilaian tidak diketahui tidak dilakukan berdasarkan pertimbangan yang bersifat subyektif.

Menurut pendapat Bloom dan Kartwohl dalam buku dasar-dasar proses belajar mengajar karangan Nana Sudjana bahwa hasil belajar di kelompokan dalam tiga kategori, yakni :

1). Domain kognitif
2). Domain Afektif domain afektif
3). Domain psikomotor[13]

Domain kognitif mencangkup tujuan yang berhubungan dengan ingatan (*recall*), pengetahuan, dan kemampuan intelektual. Domain afektif mencakup tujuan-tujuan yang berhubungan dengan perubahan-perubahan sikap, nilai, perasaan, dan minat. Domain psikomotor mencangkup tujuan- tujuan yang berhubungan dengan manipulasi dan kemampuan gerak (*motor*).

Klasifikasi tujuan tersebut memungkinkan hasil belajar yang diperoleh peserta didik dari proses pembelajaran. Hari ini didasarkan dari asumsi bahwa hasil belajar dapat dilihat dari tingkah laku peserta didik selama melaksanakan aktifitas disekolah akan mempermudah kinerja pengajaran. Pengajaran akan mengetahui kelemahan dan

---

[13] Bloom dalam Nana Sudjana, *Dasar-dasar Proses Mengajar*, Bandung: Sinar Baru, 1989), h. 49

kekurangan setiap peserta didik saat mengikuti kegiatan belajar mengajar, sehingga pengajar akan merancang dan merencanakan berbagai strategi yang tepat dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi demi mencapai tujuan yang diharapkan.

Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar merupakan perubahan perilaku / pribadi seseorang berdasarkan pengalamannya berinteraksi dengan lingkungannya yang ditunjukan dalam berbagai bentuk seperti perubahan pengetahuan, pemahaman, sikap, dan tingkah laku, keterampilan, kecakapan, kebiasaan serta perubahan aspek-aspek lain yang ada pada individu yang belajar.

2. Tendangan Depan Pencak Silat

Tendangan depan/ lurus yaitu serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya kearah depan dengan posisi badan menghadap kedepan, dengan kenaannya pangkal jari-jari kaki bagian dalam dengan sasaran ulu hati dan dagu.[14]

Tendangan depan/ lurus merupakan tendangan dasar yang sering kali tendangan pertama yang diajarkan sebelum mengenal tendangan-tendangan pencak silat lainnya. Pada dasarnya

[14] Johansyah Lubis, *Pencak Silat Panduan Praktis* ,(Jakarta:Raja Grafindo Persada,2004),h.36

tendangan depan seperti halnya berjalan melangkah kedepan dan seperti orang yang berjalan ditempat yang dimana tungkai tersebut diangkat hingga setinggi pinggul, hanya saja tanpa ada dorongan ke depan. Tendangan depan ini diperlukan kelentukan, serta kekuatan otot sehingga tungkai yang diangkat dan didorongkan kedepan dapat tegap lurus tanpa adanya tekukan di bagian sendi lutut.

Dalam melakukan tendangan sangat dibutuhkan kemampuan fisik dan teknik yang baik, karena dalam gerakan menendang akan melibatkan otot-otot pinggul, tungkai, dan kaki serta membutuhkan kekuatan, kecepatan keseimbangan, kelentukan, daya ledak, kelincahan dan koordinasi serta panjang tungkai seseorang.

Tendangan ini sasarannya ada pada bagian depan yaitu ulu hati lawan, yang membutuhkan *fleksibel* agar gerakannya rapih. Efisiensi gerak serta tenaga maksimal diperoleh melalui koordinasi antara tungkai atas dan tungkai bawah yang dilecut pada lutut dengan mengangkat tungkai kearah depan sejajar dengan pinggul.

Berikut langkah-langkah tendangan depan :

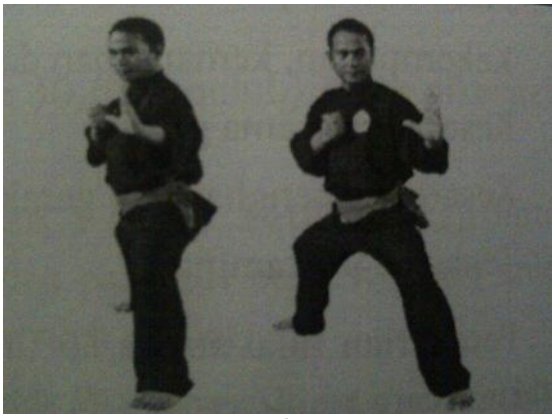
A. Sikap awal

- Sikap pandangan siswa fokus kearah depan/sasaran

- Sikap lengan siswi keduanya berada didepan dada (pasang), sedangkan tangan kanan dikepal dan tangan kiri terbuka.

- Sikap kaki siswi dibuka satu langah besar membentuk kuda-kuda tengah dengan kaki didepan ditekuk.

- Sikap badan siswi tegap dan menghadap kearah sasaran



Gambar 2

Sikap awal persiapan

Sumber : Pencak Silat (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada,2014) hal. 27

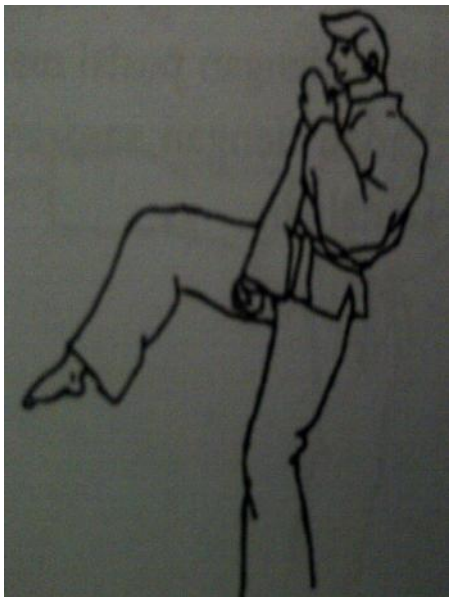
B. Gerakan awal

- Sikap pandangan siswi fokus kearah sasaran

- Sikap tangan siswi satu tangan berada didepan dada terbuka/dikepal dan satunya mengepal melindungi kemaluan.

- Sikap kaki siswi mengankat lutut setinggi pinggang dibarengi dengan dorongan kaki kedepan

- Sikap badan siswi menghadap kesasaran.



Gambar 3.1

Sikap Gerak Awal

Sumber : Pencak Silat (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada,2014) hal. 37

Gambar 3.2

Sikap Gerak Awal

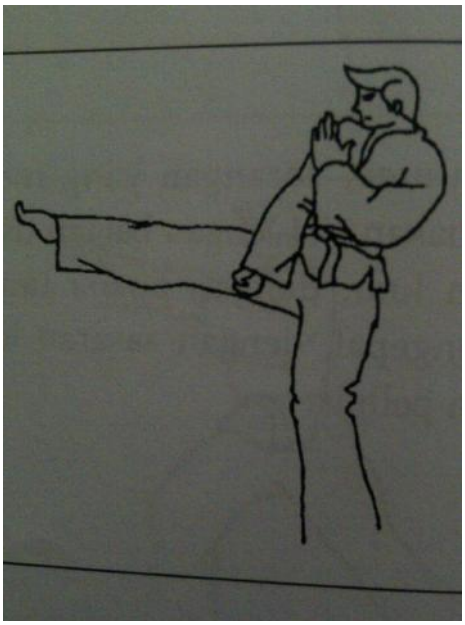
Sumber : Dokumentasi Penelitian

C. Gerakan saat menendang

- Satu tangan berada didepan dada terbuka dan satunya mengepal melindungi kemaluan.

- Sikap kaki siswi menendang/ mendorong lurus kearah sasaran bola kaki dekat jari-jari

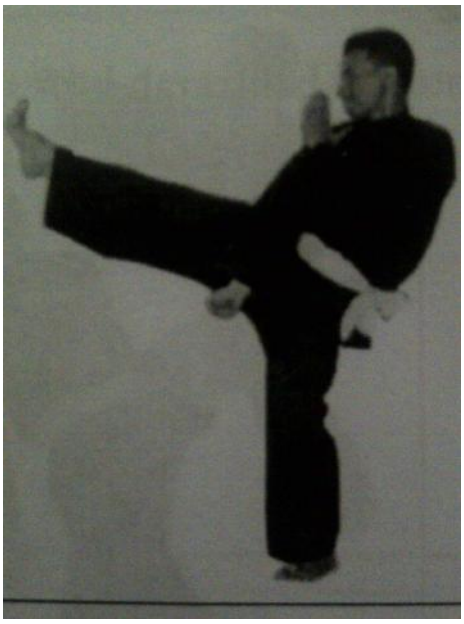
- Sikap badan siswi posisi bahu kanan sejajar dengan kaki kanan yang melakukan dorongan kedepan.



Gambar 4.1

Sikap melepas tendangan

Sumber : Pencak Silat (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2014) hal. 37



Gambar 4.2

Sikap melepas tendangan

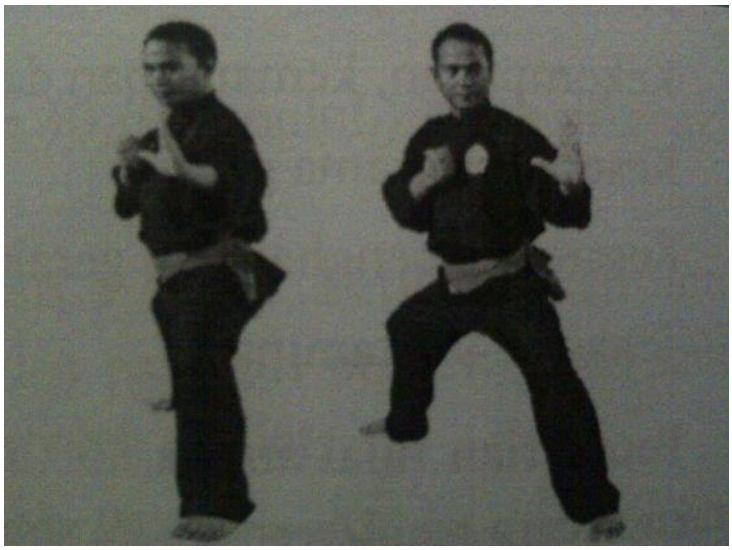
Sumber : Pencak Silat Panduan Praktis (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004)

D. Gerakan Akhir

- Sikap pandangan siswi fokus kearah depan sasaran
- Sikap lengan siswi keduanya berada didepan dada (pasang), sedangkan tangan kanan dikepal dan tangan kiri terbuka.

- Sikap kaki siswi dibuka satu langkah besar membentuk kuda-kuda dengan lutut ditekuk.

- Sikap badan siswi ke depan menghadap sasaran



Gambar 5

Sikap akhir

Sumber : Pencak Silat (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada,2014) hal. 27

Gambar 6

Bentuk Kaki Tendangan Depan

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tendangan depan/ lurus, serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya kearah depan dengan posisi badan menghadap ke depan, dengan kenaan pangkal jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasaran ulu hati dan dagu.[15] Maka dari itu dalam pembelajaran pendidikan jasmani pda materi pencak silat tendangan depan, diperlukan strategi bagian per bagian sehingga setiap gerakannya terevaluasi dengan baik.

[15] Johansyah Lubis, *Op.cit*.h.36

3. Strategi Bagian Per Bagian

Strategi pembelajaran pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai serangkaian rencana kegiatan yang termasuk didalamnya penggunaan metode dan pemanfaatan berbagai sumber daya atau kekuatan dalam suatu pembelajaran pendidikan jasmani. [16]

Salah satu keputusan paling penting yang harus diambil dalam menyusun pembelajaran yaitu menentukan strategi. Strategi mengajar adalah menetapkan suatu strategi mengajar yang dinilai paling efektif dalam meningkatkan hasil proses belajar, dimana proses penetapan itu harus didasarkan pada prinsip-prinsip yang mendasar proses belajar mengajar.

Penetapan pada prinsip itu tidak selamanya tidak dapat sepenuhnya tercapai. Oleh karena itu diperlukan suatu pendekatan yang secara umum menghasilakan kerangka kerja yang didalam proses mengajar menjadi salah satu strategi mengajar.

Strategi belajar mengajar merupakan suatu kesatuan pengertian dari strategi mengajar. Strategi secara harfiah dapat diartikan sebagai menyiasati atau mengkali pelaksanaan belajar mengajar dengan tujuan

---

[16] Ega Trisna Rahayu, *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani* (Bandung;ALFABETA,2013) h.59

agar proses belajar mengajar dapat tercapai dengan baik.[17] Sedangkan menurut Supandi strategi merupakan operasi atau gerakan sebelum kegiatan belajar mengajar dilaksanakan.[18] Dengan kata lain, strategi bisa diartikan sebagai pola-pola umum kegiatan guru-anak didik dalam mewujudkan kegiatan belajar mengajar guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Menurut Mansyur didalam buku strategi belajar mengajar di kelas dengan strategi, guru mempunyai alternatif pilihan yang mungkin dapat ditempuh agar kegiatan belajar mengajar itu berlangsung secara teratur, sistematis, terarah, lancar dan efektif. Menurut Newman dan Logan dalam didalam buku strategi belajar mengajar di kelas, strategi dasar belajar mengajar meliputi empat hal mendasar, yang dapat dirumuskan dalam konteks pendidikan. Empat hal dasar tersebut, antara lain :

1. Mengidentifikasi dan menetapkan spesifikasi dan kualifikasi perubahan tingkah laku dan kepribadian siswi peserta didik sebagai yang diharapkan.
2. Memilih sistem pendekatan belajar mengajar berdasarkan aspirasi dan pandangan hidup masyarakat.
3. Memilih dan menetapkan prosedur, metode, dan teknik belajar mengajar yang paling tepat, efektif sehingga dapat dijadikan pegangan guru dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar.

---

[17] J.Matakupan, *Strategi Belajar Mengajar*,(Jakarta:dinas pendidikan dan pengajaran DKI royek peningkatan ekstrakulikuler 1991/1992),h.2

[18] Supandi, *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* (Jakarta: depatemen pendidikan dan kebudayaan direktorat jendral pendidikan tinggi proyek pembinaan tenaga kependidikan, 1992),h.4

4. Menetapkan norma-norma dan batas minimal keberhasilan atau kriteria dan standar keberhasilan sehingga dijadikan oleh guru dalam melakukan evaluasi hasil kegiatan belajar mengajar, yang selanjutnya akan dijadikan umpan balik penyempurnaan system intruksional yang bersangkutan secara keseluruhan[19].

Penggunaan strategi juga akan sangat membantu dalam penyampaian materi, hal ini akan membantu siswi dalam menerima pelajaran. Guru dalam memilih strategi mengajar harus memperhatikan karakteristik dari lingkungan yang dihadapinya, kerena keberhasilan suatu strategi mengajar tidak terlepas dari beberapa faktor seperti yang dijelaskan Supandi.

Menurut Gropper : “Strategi belajar mengajar dengan tujuan pengajaran perlu dikaitkan agar diperoleh langkah-langkah kegiatan belajar mengajar yang efektif dan efisien”.[20]

Dengan demikian strategi mengajar adalah suatu cara atau siasat yang dipergunakan oleh guru dalam menyajikan atau menyampaikan suatu bahan pelajaran kepada anak didik dalam usaha memperlancar kelangsungan proses belajar mengajar agar tercapai tujuan sesuai dengan yang diharapkannya.

---

[19] Nurhaniyah, M.Jauhar. *Strategi Belajar-Mengajar di Kelas*, prestasi Pustaka 2014.h. 8

[20] Nurhaniyah,Op.cit. 10

Adapun *taileren method* adalah suatu metode mengajar dengan menggunakan sebagian-sebagian.[21]Dalam penggunaan strategi mengajar bagian per bagian rencana pengajarannya di sajikan melalui bagian demi bagian terkecil yaitu bagian-bagian gerakan disusun menjadi unit-unit yang kecil sehingga setiap langkah pelajaran diharapkan dapat dikuasai karena gerakannya menjadi lebih sederhana.

Pelaksanaan strategi mengajar bagian per bagian pennyampaian materi pelajaran dilakukan secara bertahap, yaitu dengan cara membagi-bagi materi gerak menjadi bagian yang lebih kecil atau sederhana, strategi ini biasanya digunakan untuk mempelajari materi gerak keterampilan yang kompeks agar mudah di pelajarinya maka bahan-bahan itu dibagi menjadi bagian-bagian yang lebih sederhana.

Penggunaan strategi mengajar bagian per bagian harus dipertimbangkan mengenai gerakan dan keeratan hubungan/ rangkaian antar unsur gerakan semakin kompleks gerakan atau rumitnya unsur rangkaian gerakan, sangat cocok dengan menggunakan strategi mengajar bagian per bagian.

---

[21] Nurhaniyah, M.Jauhar. *Op cit.* h. 55

Bagian komposen tersebut dapat pula merupakan system yang tersendiri dari bagian, sub bagian, sampai dengan bagian-bagian yang terkecil yang semuanya dapat juga merupakan suatu system[22]. Penggunaan strategi bagian per bagian berkembang dari salah satu jenis belajar yaitu belajar bagian (*part learning, fractioned learning*), diharapkan siswI lebih mudah menerima maupun mempelajari materi pelajaran yang disampaikan. diharapkan dengan menggunakan strategi mengajar bagian per bagian siswi lebih konsentrasi pada satu aspek saja dari keterampilan gerak keseluruhan.

Pada strategi bagian per bagian siswi harus menguasai dahulu satu bagian, barulah dilanjutkan pada bagian yang lain dari yang mudah beralih ke yang sulit. Sehingga dapat diketahui bagian-bagian mana yang telah dikuasai dan bagian bagian mana yang belum dikuasai oleh siswi, hal ini akan memudahkan guru dalam mengoreksi/ menganalisa bagian gerkan yang salah. Misalkan seorang guru mengajarkan gerakan tendangan depan pencak silat kepada siswinya tidak diajarkan gerakan tendangan depan pencak silat secara utuh. Mula-mula siswi diajarkan tahap persiapan, pelaksanaan, dan akhir dalam melakukan tendangan depan pencak silat, proses pembelajaran dimulai dengan pengenalan gerakan tendangan depan pencak silat,

---

[22] Yusmawati, *Bahan Ajar perencanaan pembelajaran* (Jakarta; Prodi Penjas 2008) h. 71

setelah siswi paham terhadap konsep tendangan depan pencak silat dilanjutkan proses pembelajaran tendangan depan pencak silat dengan sasaran teman sebaya, sebelum dengan sasaran teman sebaya siswi terlebih dahulu malatih otot kaki. Hal ini bertujuan menambah pengenalan dan pengayaaan teknik gerak tendangan depan hingga siswi mudah dalam melakukan gerakan tendangan depan dan guru akan lebih mudah dalam menganalisa atau mengoreksi bagian per bagian tersebut.

Dengan demikian yang dimaksud dengan strategi mengajar bagian per bagian dalam penelitian ini adalah penyampaian materi pelajaran dilakukan secara bertahap yaitu dengan hal yang lebih kecil dan sederhana, sehingga memudahkan guru dalam mengoreksi atau menganalisis bagian yang salah.

4. Karakteristik Siswi Usia 12 -15 Tahun

Siswi – siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP), termasuk dalam kelompok masa transisi antara remaja menuju dewasa atau antara 12 – 15 tahun. Masa tersebut dapat dikatakan masa matang dalam belajar dan dalam pendidikan dasar lanjutan formal. Seorang remaja yang memiliki tiga ciri kematangan untuk belajar yaitu, matang

untuk memulai belajar menulis, matang untuk belajar membaca, dan matang untuk belajar berhitung.[23]

Siswi sekolah menengah pertama (SMP) adalah proses perkembangan manusia yang memasuki tahapan perkembangan kematangan dalam belajar, sehingga dalam masa tersebut dimulainya proses peralihan yang mengakibatkan adanya adaptasi dari jenjang sekolah dasar ke sekolah menengah pertama. Masa peralihan tersebut, didasari oleh tiga karakteristik yaitu perbedaan fisik, sosial, mental, dan prilaku atau sikap. Berikut penjabaran tiga karakteristik antara lain :

a. Fisik
b. Sosial dan Emosional
c. Mental[24]

Karakteristik fisik yang tampak 1). Pertumbuhan bagi siswi mulai Nampak, 2). Pertumbuhan anak perempuan lebih cepat dari pada anak laki-laki, 3). Pertumbuhan berat badan biarpun lambat tapi mantap, 4). Perkembangan kekuatan dan koordinasi. Karakteristik Sosial dan Emosional adanya 1). Perkembangan kearah kejantanan mulai Nampak, 2). Usaha keras menjadi orang terbaik dalam permainan untuk diakui dan dikagumi oleh teman-teman sejenis, dan karakteristik mental yaitu 1). Perkembangan kemampuan untuk

[23] Zukipli*, Psikologi Perkembangan* (Bandung: Rosda Karya,2001), h. 53
[24] Yanuar kiram, *Belajar Motorik* (Jakarta : depdikbud 1991) h.42

berdalih atau berargumentasi makin baik, 2). Kemampuan konsentrasi sangat baik, 3). Kemampuan berimajinasi sangat baik Selain tiga ciri tersebut, dalam masa usia matang belajar dapat juga terlihat adanya perkembangan motorik atau gerak. Masa anak sekolah menengah pertama perkembangan geraknya ditandai adanya dua perkembangan yaitu aktivitas motoric kasar dan halus.

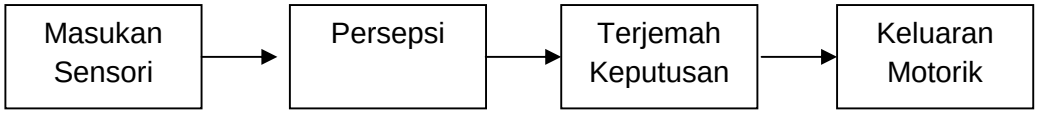
Kemudian hal ini ditegaskan oleh sugianto yang menjelaskan bahwa, perkembangan fisik pada usia anak tersebut erat kaitannya dengan terjadinya proses peningkatan kematangan fisiologis pada diri setiap individu. Secara umum sugianto membagi ciri-ciri yang dimiliki oleh siswa sekolah menengah pertama terjadi :

1. Pertumbuhan fisik yaitu, ditandai adanya pertumbuhan panjang kaki dan panjang lengan relative lebih cepat dibandingkan pertumbuhan togok. Pada umur 12 tahun panjang kaki sebesar kurang lebih 47% pada usis 14 tahun49%.
2. Perkembangan kemampuan fisik yang berkembang pada siswa sekolah menengah pertama adalah kekuatan, keseimbangan, dan kelentukan.
3. Perkembangna koordinasi dan penguasaan gerak sudah nampak dan baik berdasarkan kemampuan penguasaan gerak dasar yaitu kemampuan yang sejalan dengan partumbuhan dan perkembangan fisik antara lain adanya, mekanik tubuh dalam melakukan gerakan semakin baik, pola semakin variasi serta gerakan makin bertenaga.

4. Perkembangan psikologi yaitu ditandai adanya minat untuk melakukan aktivitas fisik cukup besar. Yaitu adanya imajinasi, senam gerak irama, dan senang melakukan aktifitas fisik tertentu.[25]

Berdasarkan uraian pendapat Sugianto tersebut maka, dapat disimpulkan bahwa ciri perkembangan dan pertumbuhan karakteristik siswi menengah pertama sangat kompleks, baik berdasarkan fisik maupun psikis.

Perkembangan motorik kasar dalam siswi usia sekolah menengah pertama adalah suatu keterampilan motorik dasar yang dimiliki oleh siswi tersebut meliputi bentuk-bentuk gerak lokomotor seperti berjalan, lari, melompat, dengan koordinasi yang baik, dan dalam usia tersebut penguasaan melempar atau menendang bola sudah terbentuk. Sedangkan motorik halus yaitu, suatu kemampuan untuk mengkoordinasikan atau mengatur bentuk gerakan mata dan tangan secara efisien, tepat, dan adaptif. Pengolahan informasi sederhana Gambar 7:



Masukan sensori berkaitan dengan penerimaan stimulus oleh organ-organ sensorik, persepsi suatu proses penerimaan atau ingatan,

[25] Sigianto, *Perkembangan dan Belajar Gerak* (Jakarta:depdikbud,1991)hh.19-20

terjemah keputusan pengambilan keputusan, sedangkan keluaran motorik respon yang berbeda terhadap pengajaran.[26]

Jadi, dapat disimpulkan karakteristik siswi sekolah menengah pertama sangat kompleks, baik berdasarkan fisik maupun psikis. Siswi sekolah menengah pertama termasuk dalam kelompok masa transisi remaja menuju dewasa yaitu 12 sampai 15 tahun. Masa ini dapat dikatakan masa matang belajar pendidikan formal yaitu matang untuk berhitung. Selain itu masa usia matang belajar dapat juga dilihat adanya perkembangan motorik atau gerak, yang ditandai adanya dua perkembangan yaitu aktivitas motorik kasar dan halus.

---

[26] Edward Rahantoknam, *Belajar Motorik*. (Jakarta ; 1987)h.28

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

I. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar tendangan depan pencak silat dengan strategi bagian per bagian pada siswi kelas VII di SMP INSAN KAMIL BOGOR.

J. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

   Penelitian ini dilaksanakan di SMP INSAN KAMIL BOGOR.

2. Waktu Penelitian

   Penelitian ini dilakukan pada tanggal 13 Desember dan 20 Desember 2014

K. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua siklus, setiap siklus terdiri dari langkah-langkah sebagai berikut:

1. Perencanaan
   a. Peneliti dan kolaborator melihat kondisi awal dari kemampuan siswa dalam mata pelajaran pendidikan jasmani materi beladiri Tendangan Pencak Silat.
   b. Peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil dari kemampuan awal siswa dalam mata pelajaran pendidikan jasmani materi beladiri Tendangan Pencak Silat.
   c. Peneliti dan kolaborator menyiapkan materi beladiri Tendangan Pencak Silat yang akan diberikan kepada siswi.
   d. Peneliti dan kolaborator menyusun pelaksanaan tindakan yang akan diberikan kepada siswi.

2. Pelaksanaan dan Tindakan
   a. Peneliti dan kolaborator mengidentifikasi materi beladiri Tendangan Pencak Silat yang akan diberikan kepada siswa.
   b. Peneliti memberikan masukan materi beladiri Tendangan Pencak Silat kepada siswa dengan strategi bagian per bagian.

3. Observasi
   a. Peneliti dan kolaborator mengamati proses pelaksanaan proses pembelajaran beladiri Tendangan Pencak Silat dengan strategi bagian per bagian sesama siswi.

b. Peneliti dan kolaborator melakukan pengamatan dan penilaian terhadap kemampuan siswi.

4. Refleksi

Refleksi terhadap tindakan merupakan tahapan untuk memproses data yang didapat pada saat dilakukan pengamatan. Peneliti dan kolaborator mendiskusikan pelaksanaan proses pembelajaran teknik beladiri Tendangan Pencak Silat dengan strategi bagian per bagian dengan kolaborator. Dan hasil tindakan yang telah diberikan didiskusikan kembali dengan kolaborator.

L. Subyek Penelitian

Penelitian ini adalah siswi kelas VII SMP INSAN KAMIL BOGOR dengan jumlah peserta didik yang dijadikan respon dalam satu kelas sebanyak 36 orang. Teknik pemilihan responden dalam penelitian ini menggunakan teknik penilaian.

M. Prosedur Penelitian Tindakan

1. Perencanaan Tindakan

Penetapan tindakan dirancang sebagai penerapan perencanaan pembelajaran tendangan depan pencak silat dengan strategi bagian per bagian. Tujuan hasil belajar yaitu : (1) siswi dapat

memahami gerakan tendangan depan pencak silat dengan baik, (2) siswi dapat mempraktekan tahapan gerakan tendangan depan pencak silat mulai dari sikap awal sampai dengan sikap akhir, (3) siswi dapat memberi evaluasi serta bekerja sama memecahkan masalah pada materi tendangan depan pencak silat.

a. Tahap pelaksanaan tindakan

1). Siklus I

Dalam pertemuan pertama dilakukan sesuai perencanaan pembelajaran yang akan di sampaikan dan akan menjadi acuan pada siklus II. Siklus I dengan melakukan tahap:

a. Tahap Pelaksanaan Siklus I

Guru melakukan proses pembelajaran denganmenggunakan strategi bagian per bagian sebagai berikut :

- Guru membariskan siswi dengan tertib, untuk memulai pembelajaran yang akan dipimpin do’a terlebih dahulu.
- Melakukan pemanasan yang sesuai dengan materi yang akan diberikan.
- Guru memberi penjelasan mengenai tujuan pembelajaran.
- Menggali mengenai materi awal yang akan diberikan.

- Guru mengarahkan siswi untuk mengamati gerakan teknik dasar tendangan depan pencak silat.
- Siswi membuat 6 shoff untuk melakukan tendangan depan pershoff.
- Guru memisahkan siswi yang sudah melakukan tendangan depan pencak silat.
- Guru dan kolabolator mengevaluasi hasil pengamatan siswi.
- Penutup dan berdo'a

b. Tahap pengamatan tindakan pada siklus I

- Kolabolator mengamati aktivitas guru dan siswa pada catatan lapangan.
- Mengadakan tes pada akhir pertemuan pertama untuk mengetahui peningkatan hasil belajar.

c. Tahap refleksi pada siklus I

- Melakukan pengelolaan dan penganalisisan data yang diperoleh dari pertemuan kesatu.
- Merefleksikan kekurangan pertemuan kesatu sebagai acuan untuk pertemuan kedua.

2) Siklus II

Pelaksanaan pertemuan kedua didasarkan pada memperbaiki kekurangan yang ada di pertemuan kesatu. Merancang kegiatan pembelajaran berdasarkan refleksi dari pertemuan kesatu. Pertemuan kedua dilaksanakan dengan tahap, yaitu :

a. Tahap pelaksanaan siklus II

   Guru melakukan proses pembelajaran dengan menggunakan strategi bagian perbagian dengan tahap sebagai berikut :

   - Guru membariskan siswi dengan tertib, untuk memulai pembelajaran yang akan dipimpin do'a terlebih dahulu.
   - Melakukan pemanasan yang sesuai dengan materi yang akan diberikan.
   - Guru memberi penjelasan mengenai tujuan pembelajaran.
   - Menggali pengetahuan siswi tentang materi pertemuan awal yang telah diberikan.
   - Menjelaskan pokok-pokok materi pembelajaran.
   - Guru membimbing siswi dalam mengamati gerakan tendangan depan pencak silat.

- Guru membagi siswi secara berpasangan dan memisahkan siswi yang telah tuntas pada pertemuan pertama.
- Siswi yang telah tuntas bertugas membantu siswi lainnya melakukan tendangan depan pencak silat.
- Guru dan kolabolator mengevaluasi hasil pengamatan siswi.
- Penutup dan berdo'a

b. Tahap pengamatan siklus II

- Kolabolator mengamati aktivitas guru dan siswi pada catatan lapangan.
- Mengadakan tes pada akhir pertemuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswi.

c. Tahap refleksi II

- Mengelola dan menganalisa data yang diperoleh pada pertemuan kedua.
- Menarik kesimpulan dari pertemuan kedua.

N. Sumber Data

1. Sumber data dalam penelitian ini adalah siswi kelas VII SMP INSAN KAMIL BOGOR.

2. Data dari penelitian

   Data nilai sebelumnya dan hasil pembelajaran melalui tes akhir pada tindakan, Catatan lapangan, dan Dokumentasi.

O. Teknik Pengumpulan Data

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik pengamatan dan observasi untuk data kualitatif, serta hasil penelitian berupa evaluasi formatif yang dilakukan oleh guru, peneliti, dan kolabolator sebagai data kuantitatif.

P. Teknik Analisis Data

Teknik yang digunakan dalam menganalisis data yang terkumpul dilakukan dengan mencari sumber data dalam penelitian yaitu siswa dan tim pengajar pendidikan jasmani, dengan jenis data kuantitatif diperoleh langsung dari observasi dan pengamatan yang dilakukan kolaborator sebelum dan sesudah dilakukan tindakan dengan menggunakan strategi mengajar bagian per bagian. Data tersebut ditunjang dengan data

kualitatif guna mencari gambaran yang lebih naturalistik siswi dengan model pengajaran ini.

Adapun Indikator Keberhasilan penelitian ditentukan oleh :

1. Siswi mampu memahami konsep tendangan depan pencak silat bagian per bagian.
2. Siswi mampu melakukan tahap persiapan tendangan depan pencak silat mulai dari tahap persiapan, tahap gerakan awal, tahap melepas tendangan, dan tahap akhir dengan baik.
3. Terjadi interaksi yang kondusif diantara siswi dengan siswi, maupun guru dengan siswi.

Kisi-kisi Penilaian Tendangan Depan Pencak Silat

NO	UNSUR GERAK	INDIKATOR	URAIAN SIKAP SEMPURNA	PENILAIAN 4 - 1
1	Sikap Awal	a. Sikap Pandangan b. Sikap Lengan c. Sikap Badan d. Sikap Tungkai	Pandangan lurus ke depan Telapak tangan kanan terbuka di depan dada. Telapak tangan kiri terbuka dengan posisi lurus ke depan Sikap badan siswa tegap dan menghadap kea rah sasaran Sikap kaki dibuka satu langkah besar membentuk kuda-kuda tengah dengan kaki depan ditekuk	
2	Gerakan Awal	a. Sikap Pandangan b. Sikap Lengan c. Sikap Badan d. Sikap Tungkai	Pandangan lurus ke depan Telapak tangan kanan mengepal diantara kedua kaki. telapak tangan kiri terbuka didepan dada Posisi badan lurus menghadap sasaran Sikap kaki tumpu tegak lurus kedepan menghadap sasaran.	
3	Gerakan saat Menendang	a. Sikap Pandangan b. Sikap Lengan c. Sikap Badan d. Sikap Tungkai	Pandangan lurus ke depan Telapak tangan kanan mengepal diantara kedua kaki. telapak tangan kiri terbuka didepan dada. Posisi badan lurus menghadap sasaran Sikap kaki mengangkat setinggi pinggang dibarengi dengan dorongan kedepan dan tendangan menggunakan telapak kaki kearah depan	
4	Gerakan Akhir	a. Sikap Pandangan b. Sikap Lengan c. Sikap Badan d. Sikap Tungkai	Pandangan lurus kedepan Telapak tangan kanan terbuka di depan dada. Telapak tangan kiri terbuka dengan posisi lurus ke depan Posisi badan lurus menghadap sasaran Sikap kaki dibuka satu langkah besar membentuk kuda-kuda dengan lutut ditekuk.	

Penilaian terhadap kemampuan siswi dalam melakukan tendangan depan pencak silat, dengan kriteria sebagai berikut:

1. Nilai 4 apabila seluruh indikator terpenuhi
2. Nilai 3 apabila hanya tiga indikator terpenuhi
3. Nilai 2 apabila hanya dua indikator terpenuhi
4. Nilai 1 apabila hanya satu indikator terpenuhi

Nilai Kriteria ketuntasan minimal = 70

Prosentase ketuntasan kelas = 100%

Skor penilaian tendangan depan pencak silat yang terdiri dari 16 aspek pada instrument penilaian dihitung nilai dan prosentase dengan rumus

$$\text{Prosentasi ketentusan belajar} = = \frac{\sum \text{Indikator Penilian}}{\sum \text{Indikator Penilaian Maksimal}} \times 100\,\%$$

Nilai kriteria ketuntasan minimum (KKN) SMP Insan Kamil Bogor : 70

Nilai ketuntasan kelas : 100%

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Proses Hasil Penelitian

1. Deskripsi Awal

Penelitian ini diawali dengan tes awal yang datanya diambil dari tes yang ada sebelumnya di nilai raport ujian tengah semester pada kelas VII SMP Insan Kamil Bogor untuk mengidentifikasikan kondisi kemampuan awal terhadap pembelajaran pendidikan jasmani khususnya untuk teknik tendangan depan pencak silat. Subyek penelitian adalah siswi - siswi SMP Insan Kamil kelas VII yang berjumlah 36siswi. Adapun Hasil data awal sebagai berikut, Nilai terendah 56,3 nilai tertinggi 75,0, nilai rata-rata 62,3, dan simpang baku 7,7.

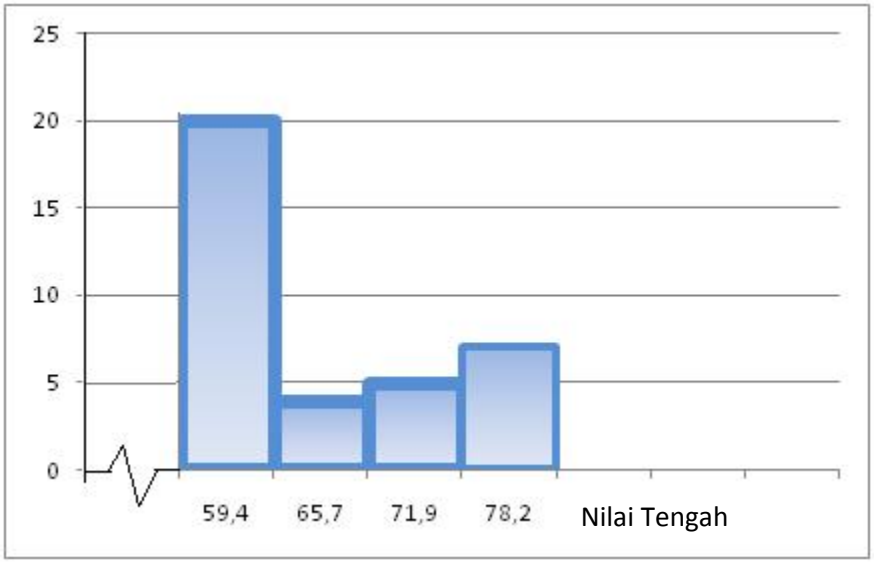
Tabel 1

Distribusi Hasil Data Awal Tendangan Depan Pencak Silat

No	Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	Prosentase
			Absolut	Relatif
1	56.3 - 62.5	59.4	20	55.6 %
2	62.6 - 68.8	65.7	4	11.1 %
3	68.9 - 75.0	71.9	5	13.9 %
4	75.1 - 81.3	78.2	7	19.4 %

Jumlah	36	100 %

Dari tabel distribusi data awal terlihat bahwa dari 36 siswa, 20 siswiyang masuk kerentang 56.3 - 62.5atau 55,5% dari jumlah siswa. sedangkan nilai siswi yang masuk kerentang 62.6 – 68.8sebanyak 4 orang atau 11.1 % adapun siswa yang hampir mendekati kerentangan kriteria minumum (KKM) 5 siswa atau 13.9% dengan nilai 68.9 - 75.0. Sedangkan nilai yang diraih siswa pada data awal lainnya yang jauh mencapai Kriteria Minimum Siswi (KKM), 7 siswa atau 19.4 % masuk kerentang nilai 75.1 – 81.3.dari total keseluruhan siswa. Hasil data awal kemampuan tendangan depan pencak silat kelas VII SMP Insan Kamil Bogordapat dilihat dalam grafik dibawah ini:



Gambar 1.Diagram HistogramHasil Data Awal

Tendangan Depan Pencak Silat

Hasil penilaian pada data awal merupakan refleksi awal penelitian untuk membuat perencanaan penelitian, tindakan, observasi dan refleksi selanjutnya pada tiap siklusnya. Dari hasil data awal tendangan depan pencak silat telah diketahui dan selanjutnya akan diberikan tindakan dengan menggunakan strategi bagian per bagian dalam peningkatan hasil belajar tendangan depan pencak silat pada siswa kelas VII SMP Insan Kamil Bogor.

Penelitian diawali dalam bentuk siklus yang diawali dengan membuat perencanaan.Dalam membuat perencanaan berdasarkan hasil diskusi peneliti dan kolabolator merujuk dari hasil observasi awal yang telah dilaksanakan. Pada perencanaan peneliti juga mempersiapkan media apa saja yang akan digunakan untuk membantu proses pembelajaran.

Setelah perencanaan selesai, peneliti melanjutkan ketahap siklus selanjutnya yaitu tindakan dan observasi.Pada tahap ini peneliti tetap dibantu kolabolator. Pelaksanaan tindakan menekan terhadap pembelajaran tendangan depan pencak silat dengan menggunakan Strategi Bagian per bagian. Selama proses tindakan berlangsung peneliti mengobservasi pelaksanaan tindakan, mengamati proses belajar siswi, prilaku yang ditunjukan, kemampuan siswi menerima dan merespon terhadap tindakan yang diberikan.

Tahap siklus selanjutnya yang merupakan proses akhir dalam siklus yaitu refleksi, dimana peneliti dan kolabolator melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan tindakan. Peneliti dan kolabolator mendiskusikan bagaimana

keberhasilan, kekurangan dan kegagalan dalam penerapan tindakan, yang nantinya akan dijadikan sebagai pedoman dalam perencanaan siklus berikutnya.

Melihat hasil dari refleksi siklus sebelumnya dan identifikasi hasil belajar siswi, peneliti menerapkan kembali strategi bagian per bagian, diharapkan dengan menggunakan strategi bagian per bagian yang ditujukan untuk meningkatkan hasil belajar tendangan depan pencak silat siswi kelas VII meningkat.

2. Pelaksanaan Siklus

Penelitian ini dilaksanakan sesuai dengan jam pembelajaran pendidikan jasmani disekolah. Waktu yang digunakan sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran yang telah dibuat 3 x 40 menit.Penelitianini dilaksakan sebanyak 2 siklus, setiap siklus dilaksanakan sebanyak 1 kali sesuai dengan pertemuan yang ada dalam silabus.Siklus ini terhenti sampai siswi memperlihatkan peningkatan yang sesuai dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).

1. Pelaksanaan Siklus I

   a. Perancangan Tindakan 1

      Tujuan yang diharapkan : 1). Siswi memahami konsep teknik tendangan depan pencak silat dengan benar. 2). Siswi dapat mempraktekan tahap gerakan tendangan depan pencak silat. 3). Siswi mampu melakukan tendangan sabit

pencaksilat ke daerah sasaran. 4). Siswi dapat bekerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai temannya, dan menunjukan keberanian.

b. Pelaksanaan Tindakan 1

Pelaksanaan tindakan diawali dengan guru mempersiapkan siswi, setelah itu guru memberikan motivasi, konsep gerakan tendangan depan pencak silat yang benar. Penjelasan dimulai dari elemen yang termudah hingga kompleks :

a. Sikap awal, meliputi :
    - Sikap Pandangan
    - Sikap Tangan
    - Sikap Kaki
    - Sikap Badan
b. Gerakan awal, meliputi :
    - Sikap Pandangan
    - Sikap Tangan
    - Sikap Kaki
    - Sikap Badan
c. Gerakan saat menendang, meliputi :
    - Sikap Pandangan
    - Sikap Tangan
    - Sikap Kaki
    - Sikap Badan
d. Gerakan akhir, meliputi :
    - Sikap Pandangan
    - Sikap Tangan
    - Sikap Kaki

- Sikap Badan

Setelah keempat tahap selesai siswi di tuntut untuk menggabungkan keempat tahap tersebut disertai penjelasan dan motivasi bahwa inti dari gerakan tendangan pencak silat adalah kaki dapat diangkat dan menendang kearah sasaran dan peneliti mulai menggunakan media papan kardus yang telah disiapkan.

Kegiatan yang dilakukan adalah :

a. Guru menjelaskan konsep teknik tendangan depan pencak silat
b. Siswi berbaris dan melakukan sikap persiapan gerak tendangan depan.
c. Siswi melakukan gerakan tendangan depan pencak silat dengan cara berpasangan dengan kalung papan kardus.
d. Siswi melakukan gerakan tendangan depan pencak silat dengan mengangkat paha kanan sehingga membentuk sudut siku-siku.
e. Siswi melakukan gerakan melepas tendangan depan dengan dorongan kaki mengarah target papan kardus (ulu hati temannya).
f. Siswi melakukan gerakan akhir tendangan depan pencak silat dengan menarik kembali kaki setelah melakukan tendangan atau dorongan.

c. Hasil Observasi 1

Pengamatan yang dilakukan kolabolator selama berlangsungnya pembelajaran memberikan hasil sebagai berikut :

- Siswi mulai paham akan konsep tendangan depan pencak silat.

- Siswi sebagian mulai mampu melakukan tahap awal tetapi masih ada kekurangan untuk menjaga keseimbangan ketika kaki diangkat dengan penempatan sikap tangan.
- Siswi sebagian mulai mampu melakukan pelaksanaan pada sikap badan yaitu keseimbangan pada saat gerakan melepas tendangan sampai ke gerakan akhir untuk tetap seimbang dalam gerakan akhir tendangan depan pencak silat.
- Kurang motivasi siswi dalam mengikuti pelajaran tendangan depan pencak silat.
- Masih ada beberapa siswi yang kurang serius dalam melakukan tendangan depan pencak silat.

d. Analisis dan refleksi

Peneliti dankolabolator sepakat bahwa tujuan dan pembelajaran yang telah dilakuakn pada siklus ini sudah terlihat ada peningkatan namun masih ada beberapa hal yang harus diperbaiki seperti tahap awal dan tahap melepaskan tendangan, terutama pada sikap badan dan sikpak tangan masih banyak siswi yang melakukan kesalahan.Untuk itu memperbaiki maka peneliti ini dilanjutkan pada siklus ke 2 dengan lebih memperhatikan kepada gerakan tahap awal dan tahap melepas tendangan khusunya sikap badan dan tangan.

2. Pelaksanaan Siklus II

Tindakan yang dilakukan pada siklus kedua tidak jauh berbeda dengan siklus pertama karena tindakan siklus kedua dilakukan dengan tujuan yang sama pada siklus pertama, yang membedakan pada siklus 2 ini adalah siswi lebih difokuskan pada sikap badan, tahap angkat kaki, tahap melepas tendangan dan

sikap akhir dan siswi mampu melakukan tendangan depan pencak silat kearah sasaran dengan bantuan tali rapiah.

a. Perancangan Tindakan II

Tujuan yang diharapkan : 1). Siswi lebih memahami konsep teknik tendangan depan pencak silat dengan benar. 2). Siswi dapat melakukan gerakan tendangan depan pencak silat dengan benar. 3). Siswi dapat menganalisis teknik tendangan depan pencak silat yang benar. 5). Siswi dapat berkerjasama, toleransi memecahkan masalah, menghargai temannya, dan menunjukan keberanian.

b. Pelaksanaan Tindakan II

Penelitian dan kolabolator memulai pengajaran tendangan depan pencak silat kedua ini dengan lebih mempertajam pembelajaran tendangan depan pencak silat memulai sikap melepaskan tendangan dan sikap tangan serta mengarah ke sasaran. Siswi telah diasiapkan untuk menerima pembelajaran guru memberikan motivasi kembali dan menekankan terhadap poin-poin penelitian yang diharapkan dapat meningkat lagi.

Pada tindakan siklus 2 peneliti menjelaskan dan mendemonstrasikan gerakan tendangan depan pencak silat dari tahap termudah hingga kompleks kemudian peneliti menggabungkan rangkaian gerakan tendangan depan pencak silat dengan secara keseluruhan. Peneliti juga menjelaskan dan memotivasi siswi untuk dapat melakukan tendangan sabit pencak silat dengan benar dan mampu mengarah kesasaran. Peneliti mengintruksikan siswi untuk kembali melakukan gerakan untuk tendangan depan pencak silat dari yang termudah hingga kompleks, kemudian siswi menggabungkan gerakan tendangan depan pencak silat menjadi gerakan utuh.

Dengan melakukan tindakan selanjutnya yang menggunakan media papan kardus berbeda dengan siklus I, dimana pada siklus II ini siswi melakukan

tendangan depan pencak silat dengan cra melakukan tendangan dengan mengarah kesasaran tali rapiah.

Kegiatan yang dilakaukan adalah :

a. Guru menjelaskan konsep teknik tendangan depan pencak silat melalui bantuan tali rapiah.
b. Siswi berbaris dan melakukan sikap persiapan gerak tendangan depan melalui media tali rapiah tanpa berpegangan.
c. Siswi melakukan gerakan tendangan depan pencak silat dengan mengangkat paha kanan sehingga membentuk sudut siku-siku.
d. Siswi melakukan tahap melepas tendangan tanpa memegang sehingga tugkai kaki lurus kedepan.
e. Siswi melakukan tahap akhir dengan menarik kembali tungkai kaki setelah melepas tendangan.

c. Hasil Observasi II

Hasil observasi yang diperoleh peneliti dan kolaborasi selama berlangsungnya tindakan siklus 2 adalah sebagai berikut :

- Siswi sudah paham akan konsep tendangan depan pencak silat.
- Siswi sudah mampu melakukan tahap awal tendangan depan pencak silat dengan benar.
- Siswi sudah mampu melakukan tahap pelaksanaantendangan depan pencak silat dengan benar.
- Siswi sudah mampu melakukan tahap akhirtendangan depan pencak silat dengan benar.
- Siswi dapat melakukan gerakan tendangan depan pencak silat hingga bias mengarah kesasaran.

- Motivasi siswi meningkat dalam mengikuti pelajaran tendangan depan pencak silat.

d. Analisis refleksi

Peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil observasi siklus II dan menarikkesimpulan bahwa pembelajaran tendangan depan pencak silat dengan strategi bagian per bagian telah meningkatkan hasil belajar siswi dalam pembelajaran tendangan depan pencak silat. Dilihat dari siswi yang mampu memahami konsep, mampu melakukan gerakan tendangan depan pencak silat dan menunjukan sikap sangat positif selama pembelajaran berlangsung.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Setelah dilakukan data awal untuk mengetahui kondisi siswi sebelum menggunakan strategi bagian perbagian 19,4 %, siswi yang tuntas sebanyak 7 orang dengan rata-rata nilai 62,3. Prosentasi ketuntasan siswi setelah dilakukan tindakan siklus I sebesar 55,5%, siswi yang tuntas sebanyak 20 orang dengan rata-rata 74,3. Hasil tindakan I tersebut kemudian di analisis oleh peneliti dan kolabolator untuk perencanaan tindakan siklus II melihat peningkatan kemampuan tendangan depan pencak silat dengan strategi bagian per bagian. Setelah dilaksanakan siklus II maka diperoleh prosentase ketuntasan siswi 100%, siswi yang tuntas sebanyak 36 orang dengan rata-rata 80,2. Dengan demikian terjadi peningkatan dalam pembelajaran tendangan depan pencak silat melalui strategi bagian per bagian.

1. Hasil Penilaian Siklus I

Setelah mengikuti melaksanakan pembelajaran passing bawah bolavoli dengan menggunakan strategi berpasangan, maka diperoleh hasil penilaian sebagai

berikut: Nilai terendah 68,8, nilai tertinggi 87,5, dan nilai rata-rata 74,3, simpang baku 6,2.

Tabel 2

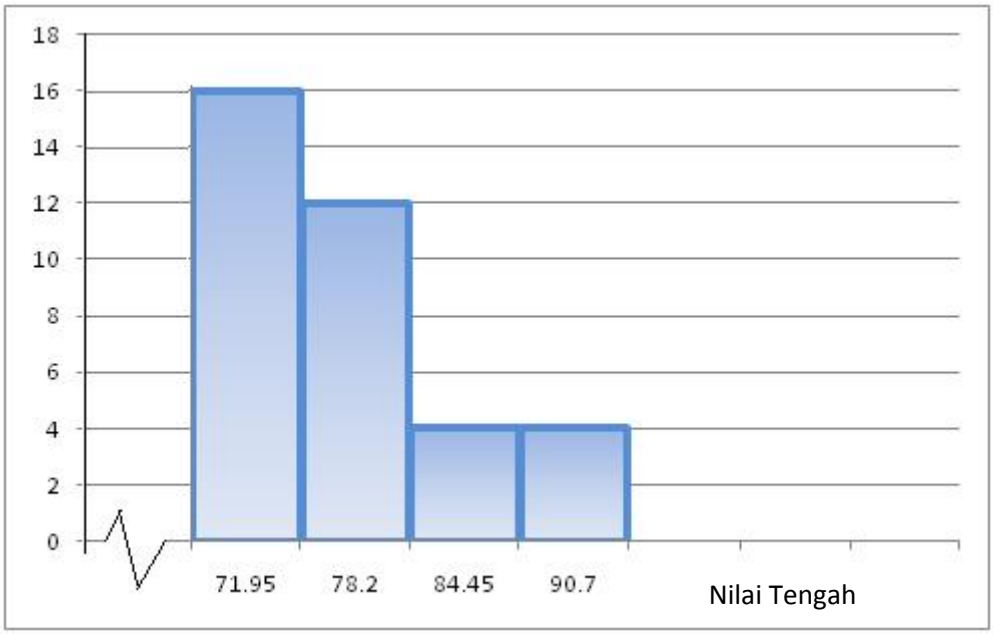
Distribusi Hasil Tes Siklus 1 Tendangan Depan Pencak Silat

No	Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	Prosentase
			Absolut	Relatif
1.	68.9 - 75.0	71.95	16	44.5 %
2.	75.1 - 81.3	78.2	12	33.3 %
3.	81.4 - 87.5	84.45	4	11.1 %
4.	87.6 - 93.8	90.7	4	11.1 %
Jumlah			36	100.00

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar terdapat pada interval 68.9 - 75.0dengan prosentase 44,5% yang hampir mendekati nilai KKM, sedangkan yang sesuai dengan KKM sebesar 12 orang dengan prosentase 33,3% atau nilainya 75.1 - 81.3dan frekuensi terkecil terdapat pada 4 orang dengan interval 81.4 - 87.5 atau prosentase 11,1%dan 4 orang dengan interval 87.6 – 93.8 atau prosentase 11,1%. dengan begitu masih terdapat siswi

yang masih dibawah KKM, siswa yang telah memenuhi KKM sejumlah 20 siswa 55,5% dan yang belum memenuhi KKM terdapat 16 siswi 44,4%. Dengan demikian dapat disimpulkan untuk hasil belajar kemampuan siswi melakukan tendangan depan pencak silat terdapat peningkatan rata-rata awal 62,3 menjadi 74,3 dalam siklus I, dan siswi yang tuntas dari 7 siswi 19,4% pada tes awal menjadi 20 siswi 55,5%.

Adapun penilaian tersebut dapat dilihat dalam gerafik hasil tes passing bawah siswa kelas X siklus I sebagai berikut :



Gambar 2.Diagram HistogramHasil Tes Siklus I

Tendangan Depan PencakSilat

Berdasarkan aspek penilaian pada siklus I peneliti dan kolabolator menyimpulkan untuk siklus I aspek psikomotorik atau kemampuan melakukan tendangan depan pencak silat sudah ada peningkatan namun belum signifikan sehingga peneliti pelanjutkan kesiklus berikutnya.

2. Hasil Penilaian Siklus II

Setelah melaksanakan proses pembelajaran tendangan depan pencak silat melalui strategi berpasangan pada siklus II, maka diperoleh hasil penilaian sebagai berikut: nilai terendah 75.0, nilai tertinggi 93,8, dan nilai rata-rata 80,2, simpang baku 5,9.

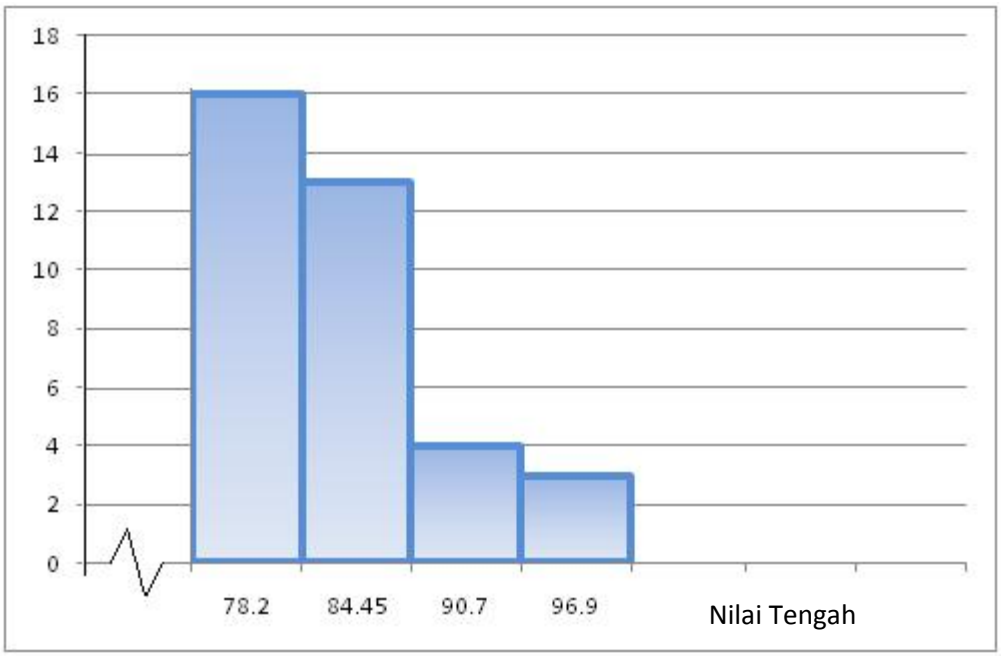
Tabel 3

Distribusi Hasil Tes Siklus 2 Tendangan Depan Pencak Silat

No	Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	Prosentase
			Absolut	Relatif
	75.1 - 81.3	78.2	16	44.5 %
	81.4 - 87.5	84.4	13	36.1 %
	87.6 - 93.8	90.7	4	11.1 %
	93.9 – 100	96.9	3	8.3 %

	100	100	-	-
Jumlah			36	100 %

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbesar terdapat pada 75.1 - 81.3dengan prosentase 44,4% sebanyak 16 orang, sedangkan 13 orang dengan interval 81.4 - 87.5 mencapai prosentase 36,1% dan interval 87.6 - 93.8 sebanyak 4 orang atau 11,1%. Kemudian ada 3 frekuensi dengan nilai tertinggi 93.9 - 100 dengan prosentase 8,3%. Maka peneliti dan kolabolator menyimpulkan adanya peningkatan yang mencapai kriteria ketuntasan minimum di siklus II sebanyak 36 siswa atau tuntas 100%.



Gambar 3.Diagram HistogramHasil Tes Siklus II

Tendangan Depan PencakSilat

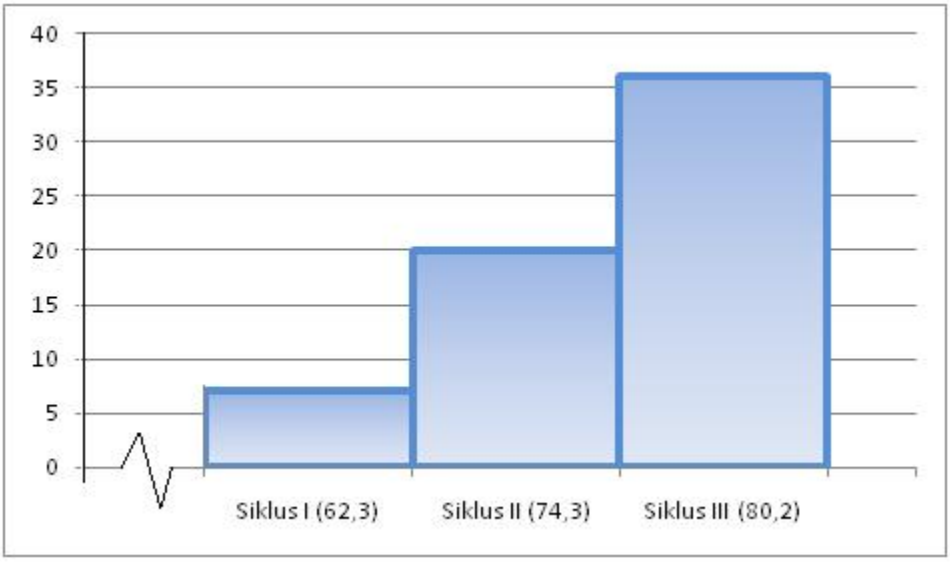
Dengan demikian ditinjau dari hasil penilaian siklus I telah terjadi peningkatan 55,5% menjadi 100% pada tindakan siklus II berdasarkan aspek penilaian pada siklus II, maka dapat disimpukan strategi bagian per bagian dapat meningkatkan kemampuan tendangan pencak silat pada siswa kelas VIISMP Insan Kamil Bogor.

C. Pengamatan Kolaborator

Hasil belajar tendangan depan pencak silat siswi kelas VII SMP Insan Kamil Bogor ,data awal nilai rata-rata siswa 62,3, siklus 1 nilai rata-rata siswa 74,3dan siklus II nilai rata-rata 80,2. untuk ketuntasan hasil belajar siswa data awal dinyatakan tuntas sejumlah 7 siswa 19,4%, siklus I siswa yang dinyatakan tuntas 20 siswa 55,5% dan siklus II yang dinyatakan tuntas sejumlah 36 siswa (100%). Peningkatan hasil terlihat dalam grafik sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Nilai rata-rata dan jumlah siswa tuntas

	Tes awal	Siklus I	Siklus II
Nilai Rata-rata	62.3	74.3	80.2
Jumlah Siswa Tuntas	7	20	36
Ketuntasan (%)	19.4 %	55,5 %	100%



Gambar 4.Diagram HistogramHasilKetuntasan Keseluruhan

Tendangan Depan PencakSilat

Peneliti dn kolaborator setelah melihat hasil data awal, siklus I, siklus II dan kemajuan siswi yang mengikuti pembelajaran tendangan depan pencak silat telah menemukan jawaban atas hasil permasalahan penelitian bagaimana peningkatan hasil belajar tendangan depan pencak silat dengan menggunakan strategi bagian perbagian mampu meningkatkan hasil belajar tendangan depan pencak silat dan peningkatan bersifat progresif disetiap skilusnya dengan demikian peneliti dan kolaborator menyelesaikan penelitian sampai sini, karna permasalahan telah terjawab.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan, terdapat perubahan atau peningkatan dari data sebelumnya kemampuan, siklus I dan siklus II. Peningkatan tersebut terlihat progresif dari setiap siklusnya. Untuk ketuntasan belajar siswi data sebelumnya kemampuan siswi yang dinyatakan tuntas sejumlah 7 Siswi 19,4%, siklus I siswi yang dinyatakan tuntas sejumlah 20 siswi 55,5%, dan siklus II siswi yang dinyatakan tuntas sejumlah 36 siswi 100%.

Dengan demikian melalui pembelajaran strategi bagian per bagian dapat meningkatkan hasil belajar tendangan depan pencak silat siswi-siswi kelas VII SMP Insan Kamil Bogor.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Dengan adanya penelitian tindakan kelas diharapkan dapat memperbaiki kualitas pembelajaran khususnya mata pelajaran pendidikan jasmani.

2. Kreativitas guru pendidikan jasmani dalam pembelajaran pendidikan jasmani hendaknya tidak terpaku pada satu metode pembelajaran.

3. Dengan adanya penelitian tentang strategi pembelajaran diharapkan dapat memotivasi guru-guru bidang studi lainnya khususnya guru pendidikan jasmani untuk melakukan penelitian tindakan kelas dalam rangka meningk atkan profesionalisme.

4. Peneliti ini diharapkan dapat dijadikan landasan bagi sekolah untuk mengambil kebijakan dalam peningkatan mutu hasil belajar.

DAFTAR PUSTAKA

Bloom dalam Nana Sudjana, *Dasar-dasar Proses Mengajar*, Bandung: Sinar Baru, 1989).

Ega Trisna Rahayu, *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. (Bandung ALFABETA, 2013).

Edward Rahantoknam, *Belajar Motorik*. (Jakarta ; 1987).

Johansyah Lubis, *Pencak Silat Panduan Praktis*. (Jakarta, PT Raja Grafindo Persada, 2004).

J.Matakupan, *Strategi Belajar Mengajar*,(Jakarta:dinas pendidikan dan pengajaran DKI royek peningkatan ekstrakulikuler 1991/1992).

Nana Sudjana, *Teori-teori belajar untuk pengajaran*. (Jakarta; Lembaga penerbit fakultas ekonomi universitas Indonesia), 1990.

Nana Sudjana, *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*, (Bandung:Sinar Baru,1989).

Nurhaniyah, M.Jauhar. *Strategi Belajar-Mengajar di Kelas*, (Jakarta;Prestasi Pustaka 2014).

Ratna Wilis, *Teori-teori belajar*, (Bandung; PT Glora Aksara Pratama).

Sigianto, *Perkembangan dan Belajar Gerak* (Jakarta:depdikbud,1991).

Supandi, *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* (Jakarta: depatemen pendidikan dan kebudayaan direktorat jendral pendidikan tinggi proyek pembinaan tenaga kependidikan, 1992).

Syaiful Bahri, *Strategi Belajar Mengajar*.(Jakarta, PT Rineka Cipta, 2006).

Trianto, *Penelitian Tindakan Kelas*, (Jakarta,Prestasi Pustakarya; 2011).

Yanuar kiram, *Belajar Motorik* (Jakarta : depdikbud 1991).

Yusmawati, *Bahan Ajar perencanaan pembelajaran* (Jakarta; Prodi Penjas 2008).

Zainal Aqib, *Penelitian Tindakan Kelas* (Bandung:CV Yrama Widya,2008).

Zukipli*, Psikologi Perkembangan* (Bandung: Rosda Karya,2001).

https://himitsuqalbu.wordpress.com/2014/03/21/definisi-hasil-belajar-menurut-para-ahli/ diakses tanggal 21 Desember 2014 (21:23)

Lampiran 1

SILABUS

Sekolah : SMP Insan Kamil Bogor

Kelas : VII

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

Semester : Ganjil

Materi pokok : Beladiri Pencak Silat

Alokasi waktu : 6 x 40 menit

Standar Kompetensi : Mempraktikkan teknik dasar olahraga beladiri dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya.

Kompetensi Dasar :

1. Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
2. Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
3. Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
4. Memahami konsep keterampilan gerak fundamental olahraga beladiri.

Kegiatan Pembelajaran:

1. Melakukan Tendangan Depan Pencak Silat Bagian per bagian..
2. Melakukan tendangan depan berpasangan untuk percaya diri, kerjasama antar siswi dan toleransi.

Eksplorasi

- Melakukan berbagai gerak menendang (depan) dalam olahraga silat dengan menunjukkan nilai percaya diri dan disiplin.

- Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan tendangan depan pencak silat dengan benar dan membuat kesimpulannya.

Mengasosiasi

- Menghubungkan berbagai informasi yang telah dipelajari dan menemukan gerak fundamental pencak silat dan menemukan pola yang tepat untuk melakukan pencak silat.
- Menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dalam tendangan depan pencak silat dengan menunjukkan perilaku percaya diri, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi.

Mengkomunikasikan

- Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan.
- Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan pembelajaran.
- Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan tendangan depan dengan menunjukkan kerjasama.

Lampiran 2

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan : SMP INSAN KAMIL BOGOR

Kelas/Semester : VII / 1 (Ganjil)

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

Tema/Topik : Teknik Dasar Tendangan Depan

Waktu : 3 x 40 menit (Pertemuan ke-1)

A. KOMPETENSI INTI:

Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.

1. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
2. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
3. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. KOMPETENSI DASAR

1. Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga
2. Berperilaku sportif dalam bermain.

3. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
4. Memahami dan Mempraktikkan teknik dasar olahraga beladiri dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya.

Indikator Pencapaian Kompetensi :

1. Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.
2. Melakukan teknik tendangan pencak silat (individu dan berpasangan) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
3. Melakukan kombinasi teknik tendangan pencak silat (individu dan berpasangan) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, percaya diri, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.

C. Materi Pembelajaran : Tendangan Depan Pencak Silat

1. Teknik tendangan depan pencak silat dengan menggunakan strategi bagian per bagian (individu dan berpasangan).
2. Kombinasi teknik tendangan depan pencak silat dengan menggunakan strategi bagian per bagian dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.

D. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak buku Johansyah Lubis, *Pencak Silat Panduan Praktis* ,(Jakarta:Raja Grafindo Persada,2004).

- Buku pegangan guru dan siswa SMP Kelas VII, Yuyus, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Depok, Arya Duta.

E. Langkah-langkah Pembelajaran : Siklus I (3X40 Menit)

Keterangan		Waktu
Tujuan	1. Memberi pemahaman mengenai Beladiri Pencak Silat terutama tendangan depan pencak silat. 2. Siswi memahami teknik tendangan depan pencak silat dengan strategi bagian per bagian. 3. Siswi dapat melakukan teknik tendangan depan pencak silat dengan strategi bagian per bagian.	
Metode	Bagian per begian, komando, prsiplokal, demonstrasi.	
Alat	Peluit, Kalung Papan Kardus, dan Tali Rapiah	
Pembelajaran	Berbaris dan Berdo'a	Pembuka 20 Menit
	Pemanasan, Game, Guru menjelaskan mengenai materi yang akan diajarkan, Guru mendemontrasikan materi yang akan diajarkan.	
	Kelentukan, Buat 6 Shaff tendangan ditempat dengan strategi bagian per bagian. Melakukan tendangan depan berpasangan dengan bantuan alat bantu kalung papan kardus. 1-3 orang dengan bantuan tali rapiah Tes siklus I	Inti 80 Menit
	Pendinginan, Evaluasi, Do'a Penutup	20 Menit

Lampiran 3

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan : SMP INSAN KAMIL BOGOR

Kelas/Semester : VII / 1 (Ganjil)

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

Tema/Topik : Teknik Dasar Tendangan Depan

Waktu : 3 x 40 menit (Pertemuan ke-2)

A. KOMPETENSI INTI:

Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.

1. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
2. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
3. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. KOMPETENSI DASAR

1. Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga
2. Berperilaku sportif dalam bermain.

3. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
4. Memahami dan Mempraktikkan teknik dasar olahraga beladiri dengan menekankan gerak dasar fundamentalnya.

Indikator Pencapaian Kompetensi :

1. Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta.
2. Melakukan latihan teknik tendangan pencak silat (individu dan berpasangan) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
3. Melakukan variasi dan kombinasi teknik tendangan pencak silat (individu dan berpasangan) dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, percaya diri, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.

C. Materi Pembelajaran : Tendangan Depan Pencak Silat

1. Teknik tendangan depan pencak silat dengan menggunakan strategi bagian per bagian (individu dan berpasangan).
2. Kombinasi teknik tendangan depan pencak silat dengan menggunakan strategi bagian per bagian dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.

D. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak buku Johansyah Lubis, *Pencak Silat Panduan Praktis* ,(Jakarta:Raja Grafindo Persada,2004).

- Buku pegangan guru dan siswa SMP Kelas VII, Yuyus, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Depok, Arya Duta.

E. Langkah-langkah Pembelajaran : Siklus II (3X40 Menit)

Keterangan		Waktu
Tujuan	1. Memberi pemahaman mengenai Beladiri Pencak Silat terutama tendangan depan pencak silat. 2. Siswi memahami teknik tendangan depan pencak silat dengan strategi bagian per bagian. 3. Siswi dapat melakukan teknik tendangan depan pencak silat dengan strategi bagian per bagian.	
Metode	Bagian per begian, komando, prsiplokal, demonstrasi.	
Alat	Peluit dan Tali Rapiah	
Pembelajaran	Berbaris dan Berdo'a	Pembuka 15 Menit
	Pemanasan, Game, Guru menjelaskan mengenai materi yang akan diajarkan, Guru mendemontrasikan materi yang akan diajarkan.	
	Buat 6 Shaff tendangan maju mundur dengan strategi bagian per bagian. Melakukan tendangan depan berpasangan 1-3 orang dengan bantuan tali rapiah Tes siklus II	Inti 85 Menit
	Pendinginan, Evaluasi, Do'a Penutup	20 Menit

Lampiran 4

Instrumen Penilaian Tendangan Depan Pencak Silat

NO	UNSUR GERAK	INDIKATOR	URAIAN SIKAP SEMPURNA	PENILAIAN 4 - 1
1	Sikap Awal	a. Sikap Pandangan	Pandangan lurus ke depan	
		b. Sikap Lengan	Telapak tangan kanan terbuka di depan dada. Telapak tangan kiri terbuka dengan posisi lurus ke depan	
		c. Sikap Badan	Sikap badan siswa tegap dan menghadap kea rah sasaran	
		d. Sikap Tungkai	Sikap kaki dibuka satu langkah besar membentuk kuda-kuda tengah dengan kaki depan ditekuk	
2	Gerakan Awal	a. Sikap Pandangan	Pandangan lurus ke depan	
		b. Sikap Lengan	Telapak tangan kanan mengepal diantara kedua kaki. telapak tangan kiri terbuka didepan dada	
		c. Sikap Badan	Posisi badan lurus menghadap sasaran	
		d. Sikap Tungkai	Sikap kaki tumpu tegak lurus kedepan menghadap sasaran.	
3	Gerakan saat Menendang	a. Sikap Pandangan	Pandangan lurus ke depan	
		b. Sikap Lengan	Telapak tangan kanan mengepal diantara kedua kaki. telapak tangan kiri terbuka didepan dada.	
		c. Sikap Badan	Posisi badan lurus menghadap sasaran	
		d. Sikap Tungkai	Sikap kaki mengangkat setinggi pinggang dibarengi dengan dorongan kedepan dan tendangan menggunakan telapak kaki kearah depan	
4	Gerakan Akhir	a. Sikap Pandangan	Pandangan lurus kedepan	
		b. Sikap Lengan	Telapak tangan kanan terbuka di depan dada. Telapak tangan kiri terbuka dengan posisi lurus ke depan	
		c. Sikap Badan	Posisi badan lurus menghadap sasaran	
		d. Sikap Tungkai	Sikap kaki dibuka satu langkah besar membentuk kuda-kuda dengan lutut ditekuk.	

Kriteria sebagai berikut:

1. Nilai 4 apabila seluruh indikator terpenuhi - Nilai Kriteria ketuntasan minimal = 70
2. Nilai 3 apabila hanya tiga indikator terpenuhi
3. Nilai 2 apabila hanya dua indikator terpenuhi
4. Nilai 1 apabila hanya satu indikator terpenuhi

Lampiran 5

Catatan lapangan no.1

Tempat : Lapangan Olahraga SMP Insan Kamil Bogor

Hari, tanggal : Sabtu, 13 Desember 2014

Pukul : 08.00 – 10.00 WIB

Deskripsi :

Pada pukul 08.00 pelajaran pertama dimulai, sabtu pagi ini adalah jadwal mata pelajaran pendidikan jasmani sampai dengan pukul 10.00 WIB. Pukul 07.30 guru pendidikan jasmani sudah di lapangan menunggu sebagian siswi-siswi yang sedang mengganti pakaian olahraga untuk melangsungkan pembelajaran pendidikan jasmani.

Selesai mengganti pakaian siswi-siswi berbondong kelapangan, siswi-siswipun berkumpul sesuai intruksi guru pendidikan jasmani yaitu dengan tiupan peluit panjang yang mengisyaratkan semua siswi segera berkumpul karena mata pelajaran pendidikan jasmani segera dimulai.

sesudah semua siswi berada dilapangan, guru memerintahakan salah satu siswinya untuk menyiapkan teman-temannya berbaris dan berdo'a. setelah menyiapkan barisan dan berdo'a guru memerintahkan untuk para siswi berjogging santai sebanyak 5 keliling lapangan disertai dengan pemanasan statis dan dinamis. Seusai jogging santai 5 keliling pemanasan statis dan dinamis selesai, guru memberi game untuk membuat siswi gembira. Setelah itu tiupan peluit panjang siswi-siswi berkumpul gurupun menjelaskan materi

yang akan di ajarkan diberi penjelasan tentang materi beladiri tendangan depan pencak silat. Setelah memberi penjelaskan guru mendemonstrasikan gerakan tendangan depan pencak silat bagian per bagian.

Pertemuan pertama ini berlangsung tes siklus I setelah adanya materi dan pembelajaran yang berlangsung. Setelah itu guru memanggil satu persatu siswi untuk melakukan siklus I. Ada 36 siswi yang ada di kelas VII yang mengikuti siklus I tendangan depan pencak silat. Guru dan kolabolator tes awal tendangan depan pencak silat kelas VII .

Tanggapan Pengamat :

Dari data awal kemampuan hingga tes awal siswi mengalami peningkatan. Mungkin dikarekan mereka pada masa ini memiliki rasa ingin tahu dan keinginan mencoba yang tidak seperti biasanya. Walaupun otot mereka belum kuat untuk menahan tetapi mereka sudah berusaha menaikan kaki sebagaimana sesuai tendangan depan yaitu mengangkat kaki didorong ke depan hingga ulu hati yang sering kali pada tendangan depan ini kesalahan ada dilutut karena menekuk saat menendang. Banyak sebagian siswi yang masih kurang memaksakan dirinya untuk mengangkat dan mendorong kakinya kedepan. Dari data awal diperoleh 7 atau 19,4% dan di siklus I bertambah siswi yang tuntas nilai siswi yang mencapai ketuntasan minimal (KKM) pada siklus I siswi yaitu 20 siswi atau 55,5% dari jumlah siswi keseluruhannya sedangkan 16 siswi masih belum mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) walaupun ada beberapa yang mendekati kriteria ketuntasan minimal (KKM).

Lampiran 6

Catatan lapangan no.2

Tempat : Lapangan Olahraga SMP Insan Kamil Bogor

Hari, tanggal : Sabtu, 20 Desember 2014

Pukul : 08.00 – 10.00 WIB

Deskripsi :

Untuk mengetahui kemampuan akhir siswi, peneliti melaksanakan tes akhir tendangan depan pencak silat pada kelas VII SMP Insan Kamil Bogor, sebelum siswi memasuki lapangan peneliti telah mempersiapkan tali rapiah yang akan digunakan untuk tes tendangan depan pencak silat.

Seperti biasanya pada pukul 08.00 pelajaran pertama dimulai, sabtu pagi ini adalah jadwal mata pelajaran pendidikan jasmani sampai dengan pukul 10.00 WIB. Pukul 07.30 guru pendidikan jasmani sudah di lapangan menunggu sebagian siswi-siswi yang sedang mengganti pakaian olahraga untuk melangsungkan pembelajaran pendidikan jasmani.

Selesai mengganti pakaian siswi-siswi berbondong kelapangan, siswi-siswipun berkumpul sesuai intruksi guru pendidikan jasmani yaitu dengan tiupan peluit panjang yang mengisyaratkan semua siswi segera berkumpul karena mata pelajaran pendidikan jasmani segera dimulai.

sesudah semua siswi berada dilapangan, guru memerintahakan salah satu siswinya untuk menyiapkan teman-temannya berbaris dan berdo'a. setelah menyiapkan barisan dan berdo'a guru memerintahkan untuk para siswi berjogging santai sebanyak 3 keliling lapangan disertai dengan pemanasan statis dan dinamis. Seusai jogging santai 3 keliling pemanasan statis dan dinamis selesai, gurupun memberi game yaitu jaring-jaring ikan.

Hari ini guru sedikit mengulang penjelasan mengenai beladiri pencak silat terutama tendangan depan pencak silat. Guru berkata " hari ini masih melanjutkan pembelajaran yang minggu lalu dengan materi yang sama yaitu tendangan depan pencak silat dengan strategi bagian per bagian yang akan menggunakan alat bantu yaitu tali rapiah". Kemudian guru mengintruksikan agar siswi berbaris melakukan tendangan depan pencak silat secara berpasangan terlebih dahulu setelah bergantian berpasangan statis dilanjutkan dengan berpasangan dengan dinamis maju mundur berpasangan dengan alat bantu sasaran kalung sebagai alat bantu naiknya kaki.

Setelah itu siswi dipersilahkan istirahat (untuk minum) sambil mendengarkan guru menjelaskan tendangan depan pencak silat mulai dari tahapan awal, pelaksanaan, sampai akhir. Setelah guru selesai menjelaskan tentang tahapan pembelajaran, guru memerintahkan siswi untuk melakukan tendangan depan pencak silat secara bagian per bagian dari tahap awal, pelaksanaan, dan akhir. Terlihat siswi telah mulai paham tentang konsep

dasar tendangan depan pencak silat dibandingkan dengan pertemuan sebelumnya. Setelah itu guru mempersiapkan tes untuk mengetahui kemampuan melakukan tendangan depan pencak silat. Satu per satu siswi yang belum tuntas dipanggil untuk melakukan tes sedangkan yang sudah tuntas ikut membantu memperbaiki dan mengingatkan kesalahan- kesalahan yang sering dilakukan, setelah selesai guru membariskan siswa, lalu mengevaluasi dan menutup kegiatan pelajaran.

Tanggapan pengamat :

Siswi sudah mulai paham tentang konsep dan mampu melaksanakan gerakan tendangan depan pencak silat. Hasil tindakan siklus II menurut pengamat dan kolabolator jumlah siswi yang tuntas dalam pembelajaran tendangan depan pencak silat sebanyak 36 siswi atau sebesar 100%. Terdapat peningkatan dibandingkan dengan siklus I yang tuntas 20 siswi atau 55,5%. Dengan ini penelitian dilaksanakan sampai seluruh siswi mencapai keriteria ketuntasan minimal (KKM).

Lampiran 7

HASIL DATA AWAL, SIKLUS I DAN II
TENDANGAN DEPAN PENCAK SILAT
SMP INSAN KAMIL BOGOR

No	Nama	Tes		
		Awal	Siklus I	Siklus II
1	Adhe Krisna W	75.0	87.5	93.8
2	Aisy Nabila Zahra	56.3	68.8	75.0
3	Arvina Nundzaky Hakim	68.8	81.3	87.5
4	Balqish Putri	68.8	75.0	81.3
5	Bhalqies Syafa Faradilla	56.3	75.0	81.3
6	Chamyta S.A.C	56.3	68.8	75.0
7	Chika Haerunisa Maharani	62.5	75.0	81.3
8	Dhia Batary Harun	62.5	75.0	81.3
9	Elsya Hilda Triana	56.3	68.8	75.0
10	Fillah Noor Tsalitsa	56.3	68.8	75.0
11	Ghinaaya Hasnaa R	56.3	68.8	75.0
12	Hanifa Triyuwanti	56.3	68.8	75.0
13	Iqlima Istaufa Audrey	56.3	68.8	75.0
14	Kailla Intan Putri	68.8	81.3	87.5
15	Khansa Naila S	56.3	68.8	75.0
16	Kintan Kayla Ayuningtyas	56.3	68.8	75.0
17	Laras Andika Putri	56.3	75.0	81.3
18	Lolla Amanda Clarissa	56.3	75.0	81.3
19	Lulu Chairul Nisa	75.0	75.0	81.3
20	Mala Salsabila	56.3	68.8	75.0
21	Martha Andira	75.0	75.0	81.3
22	Najwa	75.0	75.0	81.3
23	Niken Prameva Sari	56.3	68.8	75.0
24	Putri Aprillia A	62.5	75.0	81.3
25	Rabiyatul Adawiyah	56.3	68.8	75.0
26	Rahilin Nadziroh	56.3	68.8	75.0
27	Raina Sankia Salma	68.8	81.3	87.5
28	Rania Zaalfainnissa	75.0	87.5	93.8
29	Rifda Nurrahma	56.3	68.8	75.0
30	Salis Firizqy Salamuddin	75.0	87.5	93.8
31	Salma Siti Sabitha	56.3	68.8	75.0
32	Shabrina Rachma	56.3	68.8	75.0
33	Tsana Salsabila	68.8	81.3	81.3
34	Ulfa Novia Suhendar	75.0	87.5	87.5
35	Yola Rafifah S	62.5	75.0	81.3
36	Zuyyina Elshafna	56.3	75.0	81.3
Jumlah		**2243.8**	**2675.0**	**2887.5**
Rata-rata		**62.3**	**74.3**	**80.2**
Jumlah siswa tuntas		**7**	**20**	**36**
Ketuntasan (%)		**42**	**75**	**100**

Lampiran 8

DAFTAR NILAI DATA AWAL TENDANGAN DEPAN PENCAK SILAT
KELAS VII SMP INSAN KAMIL BOGOR

No	Nama	Sikap Awal	Gerakan Awal	Gerakan Menendang	Gerakan Akhir	Jumlah		KET
						Skor	Nilai	
1	Adhe Krisna W	4	3	2	3	12	75.0	T
2	Aisy Nabila Zahra	3	2	1	3	9	56.3	
3	Arvina Nundzaky Hakim	3	3	2	3	11	68.8	
4	Balqish Putri	3	3	2	3	11	68.8	
5	Bhalqies Syafa Faradilla	2	3	2	2	9	56.3	
6	Chamyta S.A.C	3	2	2	2	9	56.3	
7	Chika Haerunisa Maharani	2	3	2	3	10	62.5	
8	Dhia Batary Harun	3	3	2	2	10	62.5	
9	Elsya Hilda Triana	3	2	2	2	9	56.3	
10	Fillah Noor Tsalitsa	3	2	2	2	9	56.3	
11	Ghinaaya Hasnaa R	3	2	2	2	9	56.3	
12	Hanifa Triyuwanti	3	2	2	2	9	56.3	
13	Iqlima Istaufa Audrey	2	3	2	2	9	56.3	
14	Kailla Intan Putri	3	3	2	3	11	68.8	
15	Khansa Naila S	2	3	2	2	9	56.3	
16	Kintan Kayla Ayuningtyas	3	2	1	3	9	56.3	
17	Laras Andika Putri	3	2	1	3	9	56.3	
18	Lolla Amanda Clarissa	3	2	2	2	9	56.3	
19	Lulu Chairul Nisa	4	3	2	3	12	75.0	T
20	Mala Salsabila	3	2	1	3	9	56.3	
21	Martha Andira	4	3	2	3	12	75.0	T
22	Najwa	4	3	2	3	12	75.0	T
23	Niken Prameva Sari	3	2	2	2	9	56.3	
24	Putri Aprillia A	2	3	2	3	10	62.5	
25	Rabiyatul Adawiyah	3	2	1	3	9	56.3	
26	Rahilin Nadziroh	3	2	1	3	9	56.3	
27	Raina Sankia Salma	3	3	2	3	11	68.8	
28	Rania Zaalfainnissa	4	3	2	3	12	75.0	T
29	Rifda Nurrahma	4	2	1	2	9	56.3	
30	Salis Firizqy Salamuddin	3	3	3	3	12	75.0	T
31	Salma Siti Sabitha	3	2	2	2	9	56.3	
32	Shabrina Rachma	3	2	2	2	9	56.3	
33	Tsana Salsabila	3	3	2	3	11	68.8	
34	Ulfa Novia Suhendar	4	3	2	3	12	75.0	T
35	Yola Rafifah S	2	3	2	3	10	62.5	
36	Zuyyina Elshafna	2	3	2	2	9	56.3	
Jumlah							**2243.8**	
Rata-rata							**62.3**	
Siswa Tuntas							**7**	
Ketuntasan (%)							**19.4**	
Nilai Tertinggi							**75.0**	
Nilai Terendah							**56.3**	
Simpang Baku							**7.7**	

Lampiran 9

DAFTAR NILAI TES SIKLUS I TENDANGAN DEPAN PENCAK SILAT
KELAS VII SMP INSAN KAMIL BOGOR

No	Nama	Sikap Awal	Gerakan Awal	Gerakan Menendang	Gerakan Akhir	Jumlah		KET
						Skor	Nilai	
1	Adhe Krisna W	4	3	3	4	14	87.5	T
2	Aisy Nabila Zahra	3	3	2	3	11	68.8	
3	Arvina Nundzaky Hakim	4	3	3	3	13	81.3	T
4	Balqish Putri	4	3	2	3	12	75.0	T
5	Bhalqies Syafa Faradilla	4	3	2	3	12	75.0	T
6	Chamyta S.A.C	4	2	2	3	11	68.8	
7	Chika Haerunisa Maharani	4	3	2	3	12	75.0	T
8	Dhia Batary Harun	3	3	3	3	12	75.0	T
9	Elsya Hilda Triana	3	3	3	2	11	68.8	
10	Fillah Noor Tsalitsa	3	3	3	2	11	68.8	
11	Ghinaaya Hasnaa R	4	2	2	3	11	68.8	
12	Hanifa Triyuwanti	4	3	2	2	11	68.8	
13	Iqlima Istaufa Audrey	3	3	2	3	11	68.8	
14	Kailla Intan Putri	4	4	2	3	13	81.3	T
15	Khansa Naila S	4	3	2	2	11	68.8	
16	Kintan Kayla Ayuningtyas	3	3	2	3	11	68.8	
17	Laras Andika Putri	4	3	2	3	12	75.0	T
18	Lolla Amanda Clarissa	4	4	2	2	12	75.0	T
19	Lulu Chairul Nisa	4	3	2	3	12	75.0	T
20	Mala Salsabila	3	3	2	3	11	68.8	
21	Martha Andira	4	3	2	3	12	75.0	T
22	Najwa	4	3	2	3	12	75.0	T
23	Niken Prameva Sari	3	3	3	2	11	68.8	
24	Putri Aprillia A	4	3	2	3	12	75.0	T
25	Rabiyatul Adawiyah	3	3	2	3	11	68.8	
26	Rahilin Nadziroh	3	2	3	3	11	68.8	
27	Raina Sankia Salma	4	4	2	3	13	81.3	T
28	Rania Zaalfainnissa	4	3	3	4	14	87.5	T
29	Rifda Nurrahma	4	3	2	2	11	68.8	
30	Salis Firizqy Salamuddin	4	3	4	3	14	87.5	T
31	Salma Siti Sabitha	4	3	2	2	11	68.8	
32	Shabrina Rachma	3	4	2	2	11	68.8	
33	Tsana Salsabila	4	3	3	3	13	81.3	T
34	Ulfa Novia Suhendar	4	4	3	3	14	87.5	T
35	Yola Rafifah S	4	3	2	3	12	75.0	T
36	Zuyyina Elshafna	4	4	2	2	12	75.0	T
Jumlah							**2,675.0**	
Rata-rata							**74.3**	
Siswa Tuntas							**20**	
Ketuntasan (%)							**55.5**	
Nilai Tertinggi							**87.5**	
Nilai Terendah							**68.8**	
Simpang Baku							**6.2**	

Lampiran 10

DAFTAR NILAI TES SIKLUS II TENDANGAN DEPAN PENCAK SILAT
KELAS VII SMP INSAN KAMIL BOGOR

No	Nama	Sikap Awal	Gerakan Awal	Gerakan Menendang	Gerakan Akhir	Jumlah		KET
						Skor	Nilai	
1	Adhe Krisna W	4	4	3	4	15	93.8	T
2	Aisy Nabila Zahra	4	3	2	3	12	75.0	T
3	Arvina Nundzaky Hakim	4	4	3	3	14	87.5	T
4	Balqish Putri	4	4	2	3	13	81.3	T
5	Bhalqies Syafa Faradilla	4	4	2	3	13	81.3	T
6	Chamyta S.A.C	4	3	2	3	12	75.0	T
7	Chika Haerunisa Maharani	4	3	3	3	13	81.3	T
8	Dhia Batary Harun	4	3	3	3	13	81.3	T
9	Elsya Hilda Triana	3	3	3	3	12	75.0	T
10	Fillah Noor Tsalitsa	3	3	3	3	12	75.0	T
11	Ghinaaya Hasnaa R	4	3	2	3	12	75.0	T
12	Hanifa Triyuwanti	4	3	3	2	12	75.0	T
13	Iqlima Istaufa Audrey	3	3	3	3	12	75.0	T
14	Kailla Intan Putri	4	4	3	3	14	87.5	T
15	Khansa Naila S	4	3	2	3	12	75.0	T
16	Kintan Kayla Ayuningtyas	3	3	3	3	12	75.0	T
17	Laras Andika Putri	4	3	3	3	13	81.3	T
18	Lolla Amanda Clarissa	4	4	3	2	13	81.3	T
19	Lulu Chairul Nisa	4	3	3	3	13	81.3	T
20	Mala Salsabila	3	3	3	3	12	75.0	T
21	Martha Andira	4	3	3	3	13	81.3	T
22	Najwa	4	3	3	3	13	81.3	T
23	Niken Prameva Sari	4	3	3	2	12	75.0	T
24	Putri Aprillia A	4	4	2	3	13	81.3	T
25	Rabiyatul Adawiyah	4	3	2	3	12	75.0	T
26	Rahilin Nadziroh	4	2	3	3	12	75.0	T
27	Raina Sankia Salma	4	4	3	3	14	87.5	T
28	Rania Zaalfainnissa	4	4	3	4	15	93.8	T
29	Rifda Nurrahma	4	3	2	3	12	75.0	T
30	Salis Firizqy Salamuddin	4	4	4	3	15	93.8	T
31	Salma Siti Sabitha	4	3	2	3	12	75.0	T
32	Shabrina Rachma	3	4	2	3	12	75.0	T
33	Tsana Salsabila	4	3	3	3	13	81.3	T
34	Ulfa Novia Suhendar	4	4	3	3	14	87.5	T
35	Yola Rafifah S	4	4	2	3	13	81.3	T
36	Zuyyina Elshafna	4	4	2	3	13	81.3	T
Jumlah							**2,887.5**	
Rata-rata							**80.2**	
Siswa Tuntas							**36**	
Ketuntasan (%)							**100%**	
Nilai Tertinggi							**93.8**	
Nilai Terendah							**75.0**	
Simpang Baku							**5.9**	

Lampiran 11

Tabulasi Data Awal Test Tendangan Depan Pencak Silat Siswi Kelas VII SMP Insan Kamil Bogor

No	Nama	Nilai (X)	$\left(x-\bar{x}\right)$	$\left(x-\bar{x}\right)^2$
1	Adhe Krisna W	75.0	12.7	160.6
2	Aisy Nabila Zahra	56.3	-6.0	36.0
3	Arvina Nundzaky Hakim	68.8	6.5	42.3
4	Balqish Putri	68.8	6.5	42.3
5	Bhalqies Syafa Faradilla	56.3	-6.0	36.0
6	Chamyta S.A.C	56.3	-6.0	36.0
7	Chika Haerunisa Maharani	62.5	0.2	0.0
8	Dhia Batary Harun	62.5	0.2	0.0
9	Elsya Hilda Triana	56.3	-6.0	36.0
10	Fillah Noor Tsalitsa	56.3	-6.0	36.0
11	Ghinaaya Hasnaa R	56.3	-6.0	36.0
12	Hanifa Triyuwanti	56.3	-6.0	36.0
13	Iqlima Istaufa Audrey	56.3	-6.0	36.0
14	Kailla Intan Putri	68.8	6.4	41.3
15	Khansa Naila S	56.3	-6.0	36.0
16	Kintan Kayla Ayuningtyas	56.3	-6.0	36.0
17	Laras Andika Putri	56.3	-6.0	36.0
18	Lolla Amanda Clarissa	56.3	-6.0	36.0
19	Lulu Chairul Nisa	75.0	12.7	160.6
20	Mala Salsabila	56.3	-6.0	36.0
21	Martha Andira	75.0	12.7	160.6
22	Najwa	75.0	12.7	160.6
23	Niken Prameva Sari	56.3	-6.0	36.0
24	Putri Aprillia A	62.5	0.2	0.0
25	Rabiyatul Adawiyah	56.3	-6.0	36.0
26	Rahilin Nadziroh	56.3	-6.0	36.0
27	Raina Sankia Salma	68.8	6.4	41.3
28	Rania Zaalfainnissa	75.0	12.7	160.6
29	Rifda Nurrahma	56.3	-6.0	36.0
30	Salis Firizqy Salamuddin	75.0	12.7	160.6
31	Salma Siti Sabitha	56.3	-6.0	36.0
32	Shabrina Rachma	56.3	-6.0	36.0
33	Tsana Salsabila	68.8	6.4	41.3
34	Ulfa Novia Suhendar	75.0	12.7	160.6
35	Yola Rafifah S	62.5	0.2	0.0
36	Zuyyina Elshafna	56.3	-6.0	36.0
		62.3		2,052.8

Lampiran 12

Tabulasi Data Siklus 1 Test Tendangan Depan Pencak Silat Siswi Kelas VII SMP Insan Kamil Bogor

No	Nama	Nilai (X)	$\left(x-\bar{x}\right)$	$\left(x-\bar{x}\right)^2$
1	Adhe Krisna W	87.5	13.2	174.1
2	Aisy Nabila Zahra	68.8	-5.6	30.9
3	Arvina Nundzaky Hakim	81.3	3.6	13.0
4	Balqish Putri	75.0	0.7	0.5
5	Bhalqies Syafa Faradilla	75.0	0.7	0.5
6	Chamyta S.A.C	68.8	-5.6	30.9
7	Chika Haerunisa Maharani	75.0	0.7	0.5
8	Dhia Batary Harun	75.0	0.7	0.5
9	Elsya Hilda Triana	68.8	-5.6	30.9
10	Fillah Noor Tsalitsa	68.8	-5.6	30.9
11	Ghinaaya Hasnaa R	68.8	-5.6	30.9
12	Hanifa Triyuwanti	68.8	-5.6	30.9
13	Iqlima Istaufa Audrey	68.8	-5.6	30.9
14	Kailla Intan Putri	81.3	3.6	13.0
15	Khansa Naila S	68.8	-5.6	30.9
16	Kintan Kayla Ayuningtyas	68.8	-5.6	30.9
17	Laras Andika Putri	75.0	0.7	0.5
18	Lolla Amanda Clarissa	75.0	0.7	0.5
19	Lulu Chairul Nisa	75.0	0.7	0.5
20	Mala Salsabila	68.8	-5.6	30.9
21	Martha Andira	75.0	0.7	0.5
22	Najwa	75.0	0.7	0.5
23	Niken Prameva Sari	68.8	-5.6	30.9
24	Putri Aprillia A	75.0	0.7	0.5
25	Rabiyatul Adawiyah	68.8	-5.6	30.9
26	Rahilin Nadziroh	68.8	-5.6	30.9
27	Raina Sankia Salma	81.3	3.6	13.0
28	Rania Zaalfainnissa	87.5	13.2	174.1
29	Rifda Nurrahma	75.0	0.7	0.5
30	Salis Firizqy Salamuddin	87.5	13.2	174.1
31	Salma Siti Sabitha	75.0	0.7	0.5
32	Shabrina Rachma	75.0	0.7	0.5
33	Tsana Salsabila	81.3	3.6	13.0
34	Ulfa Novia Suhendar	87.5	13.2	174.1
35	Yola Rafifah S	75.0	0.7	0.5
36	Zuyyina Elshafna	75.0	0.7	0.5
		74.3		1,353.6

Lampiran 13

Tabulasi Data Siklus 2 Test Tendangan Depan Pencak Silat Siswi Kelas VII SMP Insan Kamil Bogor

No	Nama	Nilai (X)	$\left(x-\bar{x}\right)$	$\left(x-\bar{x}\right)^2$
1	Adhe Krisna W	93.8	13.5	183.4
2	Aisy Nabila Zahra	75.0	-5.2	27.1
3	Arvina Nundzaky Hakim	87.5	7.3	53.2
4	Balqish Putri	81.3	1.0	1.1
5	Bhalqies Syafa Faradilla	81.3	1.0	1.1
6	Chamyta S.A.C	75.0	-5.2	27.1
7	Chika Haerunisa Maharani	81.3	1.0	1.1
8	Dhia Batary Harun	81.3	1.0	1.1
9	Elsya Hilda Triana	75.0	-5.2	27.1
10	Fillah Noor Tsalitsa	75.0	-5.2	27.1
11	Ghinaaya Hasnaa R	75.0	-5.2	27.1
12	Hanifa Triyuwanti	75.0	-5.2	27.1
13	Iqlima Istaufa Audrey	75.0	-5.2	27.1
14	Kailla Intan Putri	87.5	7.3	53.2
15	Khansa Naila S	75.0	-5.2	27.1
16	Kintan Kayla Ayuningtyas	75.0	-5.2	27.1
17	Laras Andika Putri	81.3	1.0	1.1
18	Lolla Amanda Clarissa	81.3	1.0	1.1
19	Lulu Chairul Nisa	81.3	1.0	1.1
20	Mala Salsabila	75.0	-5.2	27.1
21	Martha Andira	81.3	1.0	1.1
22	Najwa	81.3	1.0	1.1
23	Niken Prameva Sari	75.0	-5.2	27.1
24	Putri Aprillia A	81.3	1.0	1.1
25	Rabiyatul Adawiyah	75.0	-5.2	27.1
26	Rahilin Nadziroh	75.0	-5.2	27.1
27	Raina Sankia Salma	87.5	7.3	53.2
28	Rania Zaalfainnissa	81.3	1.0	1.1
29	Rifda Nurrahma	75.0	-5.2	27.1
30	Salis Firizqy Salamuddin	93.8	13.5	183.4
31	Salma Siti Sabitha	75.0	-5.2	27.1
32	Shabrina Rachma	75.0	-5.2	27.1
33	Tsana Salsabila	81.3	1.0	1.1
34	Ulfa Novia Suhendar	87.5	7.3	53.2
35	Yola Rafifah S	81.3	1.0	1.1
36	Zuyyina Elshafna	81.3	1.0	1.1
		80.2		1,210.9

Lampiran 14

Simpangan Baku

Rumus simpang baku :

S = $\sqrt{\frac{\Sigma\left(x-\bar{x}\right)^2}{n-1}}$

- **Data Awal**

S = $\sqrt{\frac{\Sigma\left(x-\bar{x}\right)^2}{n-1}}$

S = $\sqrt{\frac{2052.8}{36-1}}$

S= $\sqrt{\frac{2052.8}{35}}$

S= $\sqrt{58.7}$

S = 7.7

- **Siklus I**

S = $\sqrt{\frac{\Sigma\left(x-\bar{x}\right)^2}{n-1}}$

S = $\sqrt{\frac{1353.6}{36-1}}$

S= $\sqrt{\frac{1353.6}{35}}$

S= $\sqrt{38.7}$

S = 6.2

- **Siklus II**

S = $\sqrt{\frac{\Sigma\left(x-\bar{x}\right)^2}{n-1}}$

S = $\sqrt{\frac{1210.9}{36-1}}$

S= $\sqrt{\frac{1210.9}{35}}$

S= $\sqrt{34.6}$

S = 5.9

Lampiran 15

Langkah – Langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi

A. Variabel Data Awal Tendangan Depan

Rentang (R) = data terbesar – data terkecil

= 75.0 – 56.3

= 18.7

Banyak Kelas (KB) = 1 + (3.3) $\log n$

= 1 + (33) $\log 36$

= 1 + (3.3) 1.55

= 1 + 5.148

= 6.148 / 6

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

= $\frac{18.7}{6}$

= 3.11

B. Variabel Siklus I Tendangan Depan

Rentang (R) = data terbesar – data terkecil

= 87.5 – 68.8

= 18.7

Banyak Kelas (KB) = 1 + (3.3) $\log n$

= 1 + (33) $\log 36$

= 1 + (3.3) 1.55

= 1 + 5.148

= 6.148 / 6

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

= $\frac{18.7}{6}$

= 3.11

C. Variabel Siklus II Tendangan Depan

Rentang (R) = data terbesar – data terkecil

= 93.8 – 75.0

= 18.8

Banyak Kelas (KB) = 1 + (3.3) $\log n$

= 1 + (33) $\log 36$

= 1 + (3.3) 1.55

= 1 + 5.148

= 6.148 / 6

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

= $\frac{18.8}{6}$

= 3.13

Lampiran 16

Dokumentasi Penelitian

Gambar

Guru Menjelaskan Pembelajaran yang akan dipelajari saat itu.

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Gambar :

Guru Memimpin Pemanasan

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Gambar :

Pemanasan Dengan Game

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Gambar :

Sikap Awal

Gambar :

Gerakan Awal

Gambar :

Gerakan saat melepas tendangan

Gambar :

Gerakan Akhir

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Gambar :

Siswi melakukan kelentukan kaki

Gambar :

Siswi berpasangan saling mengoreksi saat bentuk pelepasan bagian lutut.

Gambar :

Siswi berpasangan saling mengoreksi saat bentuk pelepasan bagian sasaran.

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Gambar :

Siswi akan menendang dengan awalan bebas dengan target kalung kardus

Gambar :

Sisiwi menendang (gerakan melepas tendangan) dengan alat bantu kalung kardus.

- Siklus I

Gambar :

Siswi melakukan Sikap Awal

Gambar :

Siswi melakukan Gerakan Awal

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Gambar :

Gerakan saat melepas tendangan

Gambar :

Gerakan Akhir

- Siklus II

Gambar :

Guru Sedang Menjelasan Kegiatan diertemuan ke-2

Gambar :

Guru Memimpin Pemanasan

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Gambar :

Siswi melakukan Gerakan Awal dengan Berpasangan

Gambar :

Siswi melakukan Gerakan melepas tendangan dengan berpasangan.

Gambar :

Siswi melakukan Gerakan Awal

Gambar :

Siswi melakukan Gerakan melepas tendangan.

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Gambar :

Siswi melakukan Gerakan Awal

Gambar :

Siswi melakukan Gerakan melepas tendangan.

Gambar :

Guru Memimpin Pendinginan

Gambar :

Dokumentasi Siswi, Guru, serta Kolabolator.

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Maya Rosdiana S. Pd

Sarjana : Pendidikan Jasmani

Profesi : Guru Olahraga di SMP Insan Kamil Bogor

Status Kerja : Pegawai Negeri Sipil (PNS)

Dengan ini menyatakan bahwa sebagai kolaborator dalam penelitian skripsi yang berjudul "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Depan Pencak Silat dengan Strategi Bagian Per Bagian pada Siswi Kelas VII SMP Insan Kamil Bogor " yang disusun oleh :

Nama : Astri Apriani

Nomor Registrasi : 6135102839

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

Dengan demikian keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya. Terima kasih.

Jakarta, 20 Desember 2014

Maya Rosdiana

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sadikin M S.Pd

Sarjana : Pendidikan Jasmani

Profesi : Guru Olahraga di SMPN PGRI 3 Bogor

Status Kerja : Pegawai Negeri Sipil (PNS)

Dengan ini menyatakan bahwa sebagai kolaborator dalam penelitian skripsi yang berjudul "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Depan Pencak Silat dengan Strategi Bagian Per Bagian pada Siswi Kelas VII SMP Insan Kamil Bogor " yang disusun oleh :

Nama : Astri Apriani

Nomor Registrasi : 6135102839

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

Dengan demikian keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya. Terima kasih.

Jakarta, 20 Desember 2014

Sadikin M S.Pd

NIP . 196612182007011006

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini pelatih Perguruan Silat Merpati Putih koordinator Sekolah Insan Kamil Bogor :

Nama : Dedi Tarius

Tugas Melatih : Perguruan Silat Merpati Putih Koordinator Sekolah Insan Kamil Bogor

Dengan ini menyatakan bahwa telah membantu sebagai kolaborator dalam penelitian skripsi yang berjudul "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Depan Pencak Silat dengan Strategi Bagian Per Bagian pada Siswi Kelas VII SMP Insan Kamil Bogor " yang disusun oleh :

Nama : Astri Apriani

Nomor Registrasi : 6135102839

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

Dengan demikian keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya. Terima kasih.

Jakarta, 20 Desember 2014

Dedi Tarius

PERGURUAN PENCAK SILAT BELA DIRI TANGAN KOSONG

Merpati putih

JAWA BARAT

Surat Keterangan Kelulusan
Diberikan Kepada

Dedi Tarius

Dinyatakan Telah Lulus UKT Kombinasi I
Yang Diselenggarakan Di Bandung 26 - 27 Maret 2011

Ketua Pengurus Daerah
Merpati Putih Jawa Barat

JAWA BARAT

Drs. Ferry Hendarsah, ASCA., ACSC

Sumbangsihku Tak Berharga Namun Keikhlasanku Nyata

HASIL PENILAIAN

NO.	DESKRIPSI	NILAI
1.	Tes Tertulis	11.5
2.	Tata Bela Diri	
	a. Gerak dasar	250
	b. Rangkaian Gerak Praktis	240
	c. Rangkaian Gerak Terikat	240
	d. Tangkap Kunci	240
	e. Gerak Naluri	245
	f. Perkelahian Bebas	240
	g. Getaran Tutup Mata	240
3.	Stamina dan Tenaga	440
	a. 1 (satu) buah batu tebangan kebawah	
	b. 3 (tiga) buah besi kikir tebangan kebawah (kiri)	
	c. 3 (tiga) buah beton cor punggung siku kebawah	
	d. 2 (dua) buah besi pompa ayunan (kiri)	
	e. 1 (satu) buah batu sodokan	
	f. 3 (tiga) buah balok es jlontrotan	
	g. 1 (satu) buah besi pompa sirkel atas (kiri)	
	h. Pendekatan sasaran	
	i. Kecepatan	
4.	TOTAL	2146.5
5.	RATA – RATA	715.5

Peringkat : BAIK

Ketua Pelaksana

Ramlan Salim, S.Pd

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dra Nur'aini Lubis

Status : Pelatih Perguruan Silat Keluarga Silat Nasional Perisai Diri di Sekolah Insan Kamil Bogor. (Terlampir/Sertifikat)

Dengan ini menyatakan bahwa telah membantu sebagai kolaborator dalam penelitian skripsi yang berjudul "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Depan Pencak Silat dengan Strategi Bagian Per Bagian pada Siswi Kelas VII SMP Insan Kamil Bogor " yang disusun oleh :

Nama : Astri Apriani

Nomor Registrasi : 6135102839

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

Dengan demikian keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya. Terima kasih.

Jakarta, 20 Desember 2014

Yang bertanda tangan

Dra Nur'aini Lubis

PENGURUS DAERAH KELUARGA SILAT NASIONAL INDONESIA
PERISAI DIRI
IJAZAH

No : 07 / PD JABAR / UKT - VI /2012

Berdasarkan Kepengurusan Pengurus Keluarga Silat Nasional Indonesia Perisai Diri Daerah Jawa Barat Nomor : 05 /.PD Jabar / 2012 Tanggal 15 Januari 2012 tentang Ujian Kenaikan Tingkat (UKT) Tingkat Biru s/d Biru Merah Tahun 2012 dengan ini menyatakan :

Nama	: Dra NUR'AINI LUBIS
Tempat/ Tanggal Lahir	: JAKARTA, 5 NOPEMBER 1965
Tingkat	: BIRU - MERAH
Cabang	: BOGOR

LULUS

Dalam mengikuti Ujian Kenaikan Tingkat (UKT) Tingkat : ***BIRU - MERAH*** yang diselenggarakan oleh Pengurus Daerah Keluarga Silat Nasional Indonesia Perisai Diri Daerah Jawa Barat di Purwakarta pada tanggal 11 s/d 12 Pebruari 2012 dengan berhak menduduki Tingkat : ***MERAH***

Purwakarta, 12 Pebruari 2012
Pengurus Daerah Jawa Barat Kelatnas Indonesia
PERISAI DIRI

BAMBANG SOEKOTJO
Ketua

DAFTAR NILAI

Berdasarkan Berita Acara UKT Biru s/d Biru Merah pada Tanggal 12 Pebruari 2012 di Purwakarta.

No.	MATERI UJIAN	NILAI	
		HURUF	KETERANGAN
1.	SOLOSPEL KOMBINASI	C	CUKUP
2.	SOLOSPEL SENJATA	C	CUKUP
3.	BELA DIRI TANGAN KOSONG	C	CUKUP
4.	BELA DIRI SENJATA	C	CUKUP
5.	BELA DIRI TEKNIK ASLI	C	CUKUP
6.	TEKNIK ASLI	C	CUKUP
7.	SERANG HINDAR TANGAN KOSONG	B	BAIK
8.	SERANG HINDAR SENJATA		
9.	TARUNG BEBAS (IPSI)		
10.	SERANG BALAS	C	CUKUP
11.	MENTAL SPIRITUAL		
12.	TEORI / MAKALAH	C	CUKUP
13.	PAPASAN	C	CUKUP
14.	SENAM KOMBINASI	B	BAIK
	RATA - RATA		

PERISAI DIRI

Purwakarta,12 Pebruari 2012
Panitia Penyelenggara UKT
Tingkat Biru s/d Biru Merah
Sekretaris

Ketua

Panitia Kegiatan

PARLINDUNGAN E.H, SIRAIT S.Pd.

TAUFIK HIDAYAT

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220
Telp/Fax.: Rektor (021) 4893854, PR I: 4895130, PR II: 4893918, PR III: 4892926, PR IV: 4893982,
BAUK: 4750930, BAAK: 4759081, BAPSI: 4752180
Bag. UHTP: Telp. 4893726, Bag. Keuangan: 4892414, Bag. Kepegawaian: 4890536, HUMAS: 4898486
Laman : www.unj.ac.id

Building Future Leaders

Nomor : 3225/UN39.12/KM/2014 — 15 Desember 2014
Lamp. : -
H a l : **Permohonan Izin Penelitian Untuk Skripsi**

Yth. **Kepala SMP Insan Kamil Bogor**

Kami mohon kesediaan Saudara untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

N a m a	: **Astri Apriani**	No. Telp/HP : 085774126917
Nomor Registrasi	: 6135102839	
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi	
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan	
Untuk Mengadakan	: Penelitian Untuk Skripsi	
Di	: **SMP Insan Kamil Bogor, Jl. R. Aria Surialaga Pasir Jaya, Ciomas, Bogor**	

Untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka Penyusunan Skripsi. Skripsi tersebut dengan judul :
"Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Depan Pencak Silat Dengan Strategy Bagian Per Bagian Pada Siswi Kelas VII di SMP Insan Kamil Bogor"

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.

Kepala Biro Administrasi
Akademik dan Kemahasiswaan,

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Drs. Syaifuilah
NIP 195702161984031001

Tembusan :
1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Kaprog / Jurusan Olahraga Pendidikan

YAYASAN PENDIDIKAN INSAN KAMIL BOGOR
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) INSAN KAMIL BOGOR
Jl. R. Aria Surialaga, Batutapak, Kel. Pasir Jaya, Kec. Kota Bogor Barat 16119 Telp. (0251) 8638343, 8630109

PROGRAM AKSELERASI S.K. Kadis Pendidikan Prop Jabar No. 421.9/6127-PLB/VII/05
TERAKREDITASI PERINGKAT "A" 96 S.K. BAS Kota Bogor No. 02.00/442/BAP-SM/X/2009

SURAT KETERANGAN

No. 007/ I.02.5.1 / SMP.INKA / S.5 / 2014

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama	: Ir. H. Hasyim Rosyidi
Jabatan	: Kepala Sekolah SMP Insan Kamil Bogor
Alamat	: Jl. R.Aria Surialaga Pasir Jaya, Ciomas, Bogor

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama	: Astri Apriani
No. Registrasi	: 6135102839
No. HP	: 085774126917
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas	: Universitas Negeri Jakarta (UNJ)

Mahasiswi tersebut telah selesai mengadakan penelitian disekolah kami dari tanggal 12 s/d 19 Desember, guna memperolah data yang diperlukan dalam penelitian skripsi yang berjudul **" Upaya Meningkatan Hasil Belajar Tendangan Depan Pencak Silat Dengan Strategi Bagian Per Bagian Pada Siswi Kelas VII di SMP Insan Kamil Bogor"**

Demikian surat keterangan ini disampaikan, agar digunakan sebagaimana mestinya.

Bogor, 23 desember 2014

YAYASAN PENDIDIKAN INSAN KAMIL BOGOR
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
SMP

Ir. H. Hasyim Rosyidi

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini petugas perpustakaan FIK UNJ menerangkan bahwa Judul skripsi yang diajukan oleh :

Nama : Astri Apriani

Nomor Registrasi : 6135102839

"Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Depan Pencak Silat Dengan Strategi Bagian Per Bagian Pada Siswi Kelas VII Di SMP Insan Kamil Bogor"

Adalah benar – benar belum ada yang meneliti.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dipergunakan seperlunya.

Jakarta, 03 November 2014

Petugas Perpustakaan FIK UNJ

(Bambang Sukirno, S.Pd)

NIP. 19681024 198803 1 003

Yang Mengajukan Judul

(Astri Apriani)

NIM. 6135102839