

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LANGKAH SERANG
ANGGAR MELALUI MEDIA CERMIN PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER ANGGAR SAINT JOHN'S SCHOOL DI
TANGGERANG SELATAN**



DENNIS ARIADINATA SATRIANA

6135100285

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

**Skripsi Ini ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam
Mendapatkan Gelar Sajarna Pendidikan**

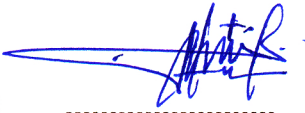
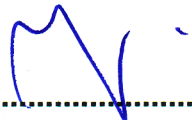
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

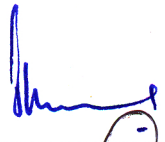
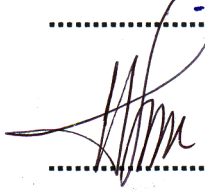
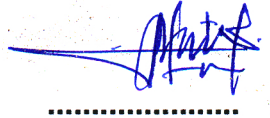
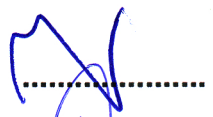
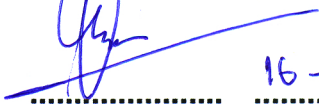
2015

**LEMBAR PERSETUJUAN
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING**

Tanda Tangan Tanggal

Pembimbing I	<u>Drs. Yansen H Jutalo, M.Pd</u> NIP. 19580115 198803 1001		18/2 2015
Pembimbing I	<u>Eva Yulianti, M.Ec</u> NIP. 197207 19200501 2001		18/2 2015

PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

Ketua	<u>Dr. Hj. Yusmawati, M.Pd</u> NIP. 19600320 198203 2002		16/2 2015
Sekretaris	<u>Dr. H. Johansyah Lubis, M.Pd</u> NIP. 19670508 199303 1001		18/2 2015
Anggota	<u>Drs. Yansen H Jutalo, M.Pd</u> NIP. 19580115 198803 1001		18/2 2015
Anggota	<u>Eva Yulianti, M.Ec</u> NIP. 19720719 200501 2001		18/2 2015
Anggota	<u>Drs. Oman Unju Subandi, M.Pd</u> NIP. 19631106 198903 1001		16 - 2 - 2015

Tanggal Kelulusan : 2 Februari 2015

Motto

- Tidakada kata menyerah sebelum bertanding.
- Lebih baik mencoba daripada tidak sama sekali.
- Kesempatan hanya datang satu kali, begitu juga kepercayaan.
- Ikhtiar menuju tawakal, dan berakhir keterharuan atas kesabaran.
- Keberhasilan tidak datang secara tiba-tiba, tapi karna usaha dan kerja keras

Skripsi ini kupersembahkan sebagai baktiku kepada:

KEDUA ORANG TUAKU TERCINTA

Terima kasih kasih sayang, doanya yang tiada henti, harapan,
semangat, kesabaran dan keikhlasan yang menjadi peneguh
langkahku

Kepada Papah dan Mamah, Dennis minta maaf

Jika kuliahku selesai lebih dari harapan Papah dan Mamah,

Karena kuliah ku ini sempat tertunda untuk berlatih membela indonesia.

Lembar Persembahan

Trimakasih kepada : ALLAH SWT yang senantiasa memberikan kemudahan kepada setiap makhluknya dalam kesulitan dan kebingungan dan saya yakin tidak ada yang tidak mungkin selama kita mau untuk berusaha dan berdoa. Trimakasih kepada Keluarga di Karawang, MAMAH dan PAPAH yang selalu ingin anaknya sukses dimasa depan, yang selalu memberikan motivasi dan dukungan baik moral maupun materil yang selalu sabar merawat, membimbing, menyayangi dari kecil sampai sekarang ini (dennis udah lulus nih mah pah!!), keluarga adik-adik dan kakakku yang selalu ingin sodaranya mandiri dan sukses, ka selva, ka geral, ka dzulfi, Fungki, ihsan yang selalu support supaya kuliah dan prestasinya baik. Teman-teman seperjuangan di team anggar karawang, Trimakasih kepada Bung Yansen yang The Best yang selalu dennis repotkan dan sebagai pembimbing akademik, pembimbing I dan dosen anggar dan dianggap ayah olehku yang selalu membimbing dan memotivasi anak didiknya supaya bertata bahasa yang baik, selesai kuliah dengan baik, berprestasi di akademik dan diluar akademik Trimakasih kepada bu Eva pembimbing II yang cantik, yang selalu direpotin untuk membimbing saya dalam penyelesaian skripsi ini, semoga kebaikan ibu dibls oleh ALLAH SWT,. Trimakasih kepada sekolah Saint Jhon dan guru murid di Saint Jhon Tangerang Selatan Coach widi, beserta anak didiknya, semoga kita bisa main bareng lagi dan makasih banyak semangat yang kalian berikan, trimakasih kepada Rosi Asroh teman yang mendampingi, menemani dan sering direpotkan, (jangan bosan yaa, hee) Trimakasih kepada D'Best Stars 2010 and Penjasstress 2010, aab, azmi, risca, fala, sony, martin, dito dkk (sory yg ga disebut ya kebanyakan

soalnya, hehe..) yang selalu memberikan support nya dari zaman botak sampe jadi pak guru dan bu guru (hehehe), Trimakasih Bu Hj (ibu kost) yang bawel tapi baik banget, Trims to my friend (kosan) juandi, takin, epin, agus, manda, ari, bang memed, dede yang suka direpotin, trims to KOP anggar UNJ aqso, putra, sri rizky dkk (sory ga bisa disebut ya kebanyakan, hee) yang membantu saya dan semangat buat berprestasi. Trimakasih kepada temen-temen yang udah membantu dalam penulisan skripsi ini, my friend satu perjuangan FIK UNJ.

Ya ALLAH lapangkanlah dan mudahkanlah mereka dalam kesulitan... karena mereka sudah tulus membantu, semoga ALLAH memberikan kesuksesan dalam menjalani roda-roda kehidupan, aminnn.....

RINGKASAN

Dennis Ariadinata Satriana. ***“Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Langkah Serang Anggar Melalui Media Cermin Pada Peserta Ekstrakurikuler Anggar Saint Jhon’s School Di Tangerang Selatan”***. Skripsi Program Studi pendidikan jasmani. Jurusan Olahraga Pendidikan. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta 2014.

Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan hasil belajar gerakan langkah serang anggar pada peserta ekstrakurikuler anggar Saint Jhon’s School di Tangerang Selatan. Metode penelitian menggunakan Penelitian Tindakan (Action Research) dengan pengambilan data kualitatif dan kuantitatif. Penelitian ini melibatkan 2 kolaborator dan dilakukan sebanyak 2 siklus, masing–masing siklus terdiri dari 6 x pertemuan. Peserta yang diteliti belum bisa melakukan gerakan serang dengan baik dan kurang aktif dalam pembelajaran.

Hasil dari siklus I bahwa (1) Guru memberikan motivasi kepada peserta sesuai rencana pembelajaran, hasilnya adalah 14 peserta aktif, 8 peserta sedang, dan 6 peserta pasif dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, (2) Hasil belajar peserta di dapat nilai rata-rata peserta pada pembelajaran gerakan langkah serang anggar adalah 19,82.

Hasil dari siklus II bahwa (1) Guru memberikan motivasi kepada peserta sesuai rencana pembelajaran, hasilnya adalah 20 peserta aktif, 6 peserta sedang, dan 6 peserta pasif dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, (2) Hasil belajar peserta didapat nilai rata-rata peserta pada pembelajaran gerakan langkah serang anggar adalah 23,89.

Hasil akhir penelitian ada peningkatan dari siklus I ke siklus II. Jadi pemanfaatan media cermin yang diterapkan dalam pembelajaran gerakan langkah serang cabang olahraga anggar dapat meningkatkan hasil belajar peserta.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat ALLAH SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari semua pihak yang terkait. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat Dr. Abdul Syukur M.Si., selaku Dekan FIK-UNJ., Dr. Johansyah Lubis M.Pd., selaku ketua jurusan Olahraga Pendidikan, Dr. Yusmawati M.Pd., selaku ketua program studi Olahraga Pendidikan, Drs. Yansen H Jutalo, M.pd selaku Pembimbing Akademik, pembimbing I skripsi dan dosen anggar, bu Eva Yulianti M.Ec., selaku pembimbing I yang banyak membantu dan memberikan kemudahan dalam penyusunan skripsi, Orangtua yang selalu memberikan do'a dan nasehatnya, teman-teman KOP anggar UNJ, dan temen-teman seperjuangan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ yang telah membantu atas terselesaikannya penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil sehingga terselesaikannya skripsi ini, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membacanya.

Jakarta, Desember 2014

Penulis

D A S

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. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6

BAB II DESKRIPSI TEORITIS DAN KERANGKA BERPIKIR

A. Kerangka Teoritik.....	7
1. Hakikat Media	7
2. Hakikat Belajar Anggar	9
3. Hakikat Cermin	11
a. Cermin Datar	12
b. Fenomena Siifat Cermin	13
4. Hakikat Olahraga Anggar	14
5. Hakikat Serang	19
6. Hakikat Ekstarkurikuler	25

7. Karakteristik Siswa SMP	26
B. Kerangka Berpikir.....	28
C. Hipotesis Tindakan.....	30
BAB III	METODELOGI PENELITIAN
A. Tujuan Penelitian	31
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	31
C. Subjek Penelitian	31
D. Metode Penelitian	32
E. Teknik Pengambilan Data	32
F. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
A. Deskripsi Kondisi Awal.....	42
B. Deskripsi dan Pembahasan Siklus I.....	43
C. Deskripsi dan Pembahasan Siklus II.....	46
D. Pembahasan Hasil Penelitian	50
1. Siklus I	
a. Perencanaan Tindakan	52
b. Pelaksanaan Tindakan.....	53
c. Hasil Observasi.....	56
d. Analisis dan Refleksi	57
2. Siklus II	58
a. Perencanaan Tindakan	58
b. Pelaksanaan Tindakan.....	58
c. Hasil Observasi.....	62
d. Analisis dan Refleksi	62
3. Pengamatan Kolaborator	63

BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan	65
	B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA		67
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Rencana Siklus 1	37
Tabel 2 Indikator Pada Tiap Tahapan Langkah Serang.....	39
Tabel 3 Distribusi Hasil Belajar Langkah Serang Anggar Siklus I.....	46
Tabel 4 Distribusi Hasil Belajar Langkah Serang Anggar Siklus II.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Serangan menggunakan media cermin datar	14
Gambar 2 Perlengkapan Anggar	18
Gambar 3 Sikap Awal Serangan.....	21
Gambar 4 Gerakan Awal Serangan	21
Gambar 5 Gerakan Serangan.....	23
Gambar 6 Sikap Akhir Serangan	24
Gambar 7 Spiral Model Penelitian Tindakan.....	37
Gambar 8 Perbandingan Grafik Histogram Hasil Belajar Langkah Serang Anggar Pada Siklus I dan II	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Rencana Siklus siklus 1 dan siklus 2	69
Lampiran 2 Tabel Penilaian Gerakan Pembelajaran Langkah Serang	71
Lampiran 3 Program Latihan Belajar Langkah Serang Anggar Menggunakan Media Cermin	75
Lampiran 4 From Observasi	81
Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian	82
Lampiran 6 Data Penelitian.....	85
Lampiran 7 Daftar Tabel Nilai Peserta	87

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Setiap manusia terlahir ke dunia ini dalam keadaan yang berbeda satu sama lain. Perbedaan genetik ini juga ditambah dengan pengaruh lingkungan yang melingkupi pengalaman hidup manusia. Hasilnya kombinasi perbedaan genetik dan perbedaan pengalaman hidup tersebut mentransformasikan seorang manusia menjadi individu yang memiliki karakter dasar yang unik. Sayangnya tidak semua pihak menyadari keragaman karakter seseorang tersebut. Dalam dunia sekolah kita yang serba seragam, perbedaan karakter siswa kerap menjadi masalah bagi pihak sekolah dan guru, khususnya yang langsung bersentuhan dengan siswa dalam proses pembelajaran. Seorang guru pendidikan jasmani dan kesehatan harus dapat mengembangkan dan menciptakan serta mengatur suasana belajar yang memungkinkan anak terdorong dan termotivasi untuk mau melakukan proses belajar sehingga terjadi perubahan tingkah laku pada anak didik dan memahami materi pelajaran yang disajikan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Adanya siswa yang “berbeda” dengan karakter siswa normal yang lain kerap kali dianggap nakal, gagal, bodoh, lambat, bahkan dianggap siswa yang punya keterbelakangan mental. Jika kita renungkan lebih dalam, ternyata bukan mereka yang bermasalah melainkan sebenarnya mereka mengalami

kebingungan dalam menerima pelajaran karena tidak mampu mencerna materi yang diberikan oleh guru.⁹

Pendidikan jasmani ada empat komponen utama sebagai tujuan yang sangat penting dalam pengembangan program pendidikan jasmani, yakni : (1) Rangsangan pertumbuhan dan perkembangan organik, (2) Keterampilan neuromuscular motorik, (3) Perkembangan intelektual serta, (4) Perkembangan emosional, demikian juga sama halnya dalam cabang beladiri olahraga anggar.

Anggar adalah seni budaya olahraga ketangkasan dengan senjata yang menekankan pada teknik memotong, menusuk atau menangkis senjata lawan dengan menggunakan keterampilan dalam memanfaatkan kelincahan tangan.¹⁰ Cabang olahraga beladiri ini dapat dinikmati untuk semua kalangan baik tua maupun muda. Keuntungan yang dimiliki Cabang olahraga anggar dibandingkan kebanyakan olahraga yang lain adalah bahwa Cabang olahraga anggar tidak membeda - bedakan pemainnya secara fisik, ukuran, bentuk maupun berat badan, kemudian pengkelasan pertandingan sesuai dengan umur baik prakadet dari umur kurang dari 14 tahun, kadet dari umur 15 - 17 tahun, junior dari umur 18 - 20 tahun, senior dari umur 21 – 35 tahun, dan glamor dari umur 36 keatas. Perkembangan cabang olahraga anggar saat ini dipengaruhi teknologi. Awal mula cabang olahraga anggar

⁹File:///usepsaefurohman.wordpress.gaya.mengajar.comdiakses tgl 31 Maret 2014 Hari Senin jam 21.00 WIB.

¹⁰ Anggar, <http://id.m.wikipedia.org/wiki/anggar>, diakses 30-9-2014

dipermainkan dengan cara manual baik sekor dan wasit, sekarang dengan teknologi di zaman moderen olahraga ini telah berkembang dari manual (3 wasit dan Sekor manual) sekarang menjadi lebih efisien dengan 1 wasit dan sekor otomatis dan sensor yang lebih baik dengan penilaian secara elektronis.¹¹

Olahraga anggar di dominasi oleh teknik - teknik berbagai gerak dasar dipelajari secara bertahap, mulai dari step maju dan mundur, tangkisan, kemudian serang. Proses yang diajarkan dari yang mudah ke bagian lebih sulit. Serang termasuk teknik dasar dibagian lebih sulit. Maka pengulangan pada serang perlu diperbanyak. Dalam serang termasuk bagian dari penentuan seorang pemain mendapatkan angka dalam pertandingan.

Serang adalah aksi atau tindakan menyerang yang dilakukan dengan cara menjulurkan tangan, ujung yang mengancam permukaan yang sah dan diikuti oleh sergapan. Pembelajar sering mengulang kesalahan dalam melakukan dasar serang secara berulang-ulang baik di bagian kaki, badan, tangan, maupun pandangan. Pentingnya serang dalam Cabang olahraga anggar salah satu andalan untuk mendapatkan poin atau nilai.

Perlunya media dalam proses pembelajaran dapat membantu peserta dalam memahami materi yang diberikan oleh guru dan juga dapat memberikan motivasi, rangsangan para peserta untuk berlatih lebih giat. Selain itu, media dapat mengaktifkan peserta, sehingga proses pembelajaran

¹¹Elaine Chervis, OlahragaAnggarLangkahMenujuSukses (Jakarta:Human Kinetics, 2002) h.1.

dapat berjalan dengan baik dan bersemangat. Upaya mempermudah cara penyampaian bahan pengajaran kepada peserta agar mereka dapat dengan mudah mencerna informasi baru penulis menggunakan media cermin.

Cermin banyak digunakan dikalangan masyarakat, di usia remaja cermin menjadikan ketertarikan anak untuk berhias agar berpenampilan menarik terhadap lawan jenisnya, dalam pembelajaran cermin termasuk media yang cocok untuk meningkatkan hasil belajar anak salah satunya dalam belajar teknik dasar langkah serang anggar, Perkembangan anggar saat ini telah diminati anak sekolah sehingga disekolah menjadikan olahraga anggar salah satu ekstrakurikuler disekolahnya

Cermin pada pembelajaran mengajar di ekstrakurikuler digunakan untuk membantu menyempurnakan dan memperhalus teknik yang digunakan dan pembelajar dapat melihat dan mengetahui kesalahan diri sendiri melalui pantulan cermin. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Elaine Cherris dalam bukunya yang berjudul "olahraga anggar melangkah menuju sukses".

Penelitian ini akan membahas upaya meningkatkan hasil belajar langkah serang melalui media cermin. Oleh karena itu pentingnya diadakan penelitian untuk melihat peningkatan pembelajar menggunakan pembelajaran tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi permasalahan yaitu :

1. Bagaimana media pembelajaran cermin dapat digunakan pada pelajaran penjas?
2. Apakah melalui media cermin dapat meningkatkan hasil belajar langkah serang?
3. Apakah pembelajar merasa senang dan termotivasi pada pembelajaran penjas melalui penggunaan media cermin?
4. Bagaimana interaksi guru dan siswa menggunakan media pembelajaran cermin?
5. Penggunaan media pembelajaran selama ini masih kurang optimal oleh guru?
6. Apakah serang melalui media cermin berpengaruh terhadap hasil belajar langkah serang?

C. Pembatasan masalah

Untuk menghindari salah penafsiran dan persepsi yang berbeda, maka penelitian ini dibatasi hanya pada pembahasan tentang peningkatan hasil belajar langkah serang melalui media cermin datar pada siswa SMP peserta ekstrakurikuler cabang olahraga anggar Saint Jhon's School tanggerang selatan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah seperti yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat dirumuskan sebagai berikut apakah melalui media cermin datar dapat

meningkatkan hasil belajar langkah serang anggar pada siswa peserta ekstrakurikuler cabang olahraga anggar Saint John's School Tangerang selatan?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hasil peningkatan langkah serang anggar melalui media cermin pada peserta ekstrakurikuler saint jhon's school

F. Manfaat Penelitian:

1. Bagi siswa dapat meningkatkan hasil belajar.
2. Bagi Guru Selain menambah pengalaman dalam penggunaan media belajar juga dapat meningkatkan kualitas proses pembelajaran.
3. Menjadi inspirasi pengetahuan untuk menemukan media yang lainnya dalam cabang pendidikan jasmani yang lain.
4. Dapat meningkatkan minat untuk melakukan penelitian.
5. Dapat dijadikan wawasan untuk mengambil keputusan dalam peningkatan profesionalisme.

BAB II

DESKRIPSI TEORITIS DAN KERANGKA BERFIKIR

A. Kerangka Teoritik

1. Hakikat Media

Aktivitas proses belajar, guru perlu menciptakan suasana atau kondisi yang menyenangkan diantaranya menciptakan media yang sangat dibutuhkan untuk meningkatkan suatu keterampilan. Media atau alat bantu adalah suatu alat yang digunakan dalam kegiatan belajar yang bertujuan untuk meningkatkan langkah serang dalam beladiri cabang olahraga anggar. Suatu alat digunakan sebagai alat bantu yang sifatnya menarik dan untuk mencapai kemampuan serang yang maksimal.

Bagi seorang guru memberikan motivasi kepada peserta sangat penting, karena dapat memberikan dorongan dan semangat kepada peserta. Sebagai seorang guru meningkatkan kemampuan yang dimiliki peserta haruslah dilakukan guna adanya suatu kenaikan kemampuan peserta tersebut.

Alat bantu tentunya dapat membantu guru dalam menyampaikan materi dan mempermudah jalannya pembelajaran kepada pesertanya. Ali Imran mengatakan tentang alat bantu pembelajaran adalah sebagai berikut :

Alat bantu belajar termasuk salah satu unsur dinamis didalam belajar. Kedudukannya juga penting oleh karena dapat membantu terhadap belajar peserta didik. Dengan sebuah alat bantu bahan belajar yang abstrak bisa di

kongkritkan, dengan bahan alat bantu belajar yang kurang menarik bisa menjadi menarik. Dengan alat bantu bahan-bahan yang meragukan dapat diyakinkan karena dapat di buktikan secara empiric.¹²

Peranan media dalam proses belajar dapat membantu peserta dalam memahami materi yang diberikan oleh guru dan juga dapat memberikan motivasi, rangsangan para peserta untuk berlatih lebih giat. Selain itu, media dapat mengaktifkan peserta, sehingga proses belajar dapat berjalan dengan baik dan bersemangat.

Penggunaan media tentunya dapat membantu guru dalam menyampaikan materi kepada pesertanya. Menurut Oemar Hamalik bahwa alat bantu atau media pendidikan adalah : alat, metode, dan teknik yang digunakan dalam rangka lebih mengefektifkan komunikasi dan interaksi antara guru dan peserta didik dalam proses pendidikan dan pengajaran di sekolah.¹³

Penggunaan media juga menjadikan tadinya sulit akan menjadi mudah dan menarik, yang malas melakukan akan menarik perhatian, hal ini dapat meningkatkan motivasi altet dalam proses belajar. Dengan demikian proses belajar akan berjalan dengan lancar.

Jhon D. Latuheru menyebutkan beberapa kegunaan media didalam proses belajar mengajar antara lain :

¹² Ali Imran, Belajar dan Pembelajaran (Jakarta : Pustaka Jaya, 1996), hal.35

¹³ Oemar Hamalik, Media Pendidikan (Bandung : Citra Aditya Bhakti), hal 12

1. Membangkitkan motivasi belajar peserta didik
2. Merangsang para peserta didik untuk belajar lebih semangat
3. Bagi peserta didik untuk mengulangi apa yang mereka pelajari
4. Dapat lebih mengaktifkan adanya respon dari anak didik
5. Diharapkan dapat memberikan umpan balik segera.¹⁴

Peranan media dalam proses pembelajaran dapat membantu peserta dalam memahami materi yang diberikan oleh gurunya dan juga memberikan motivasi, rangsangan para peserta untuk lebih berlatih lebih giat. Selain itu media dapat mengaktifkan altet, sehingga proses belajar dapat berjalan dengan efektif dan efisien.

Sesuai peranaan maka Media adalah alat bantu yang digunakan oleh guru untuk mempermudah dan menarik motivasi untuk meningkatkan kemampuan peserta atau peserta didik guna tercapainya tujuan yang diinginkan.

2. Hakikat Belajar Anggar

Perubahan tingkah laku yang berlangsung secara sadar dan melibatkan segenap aktifitas peserta didik adalah merupakan proses belajar mengajar dapat dikatakan berhasil apabila, peserta didik telah memahami proses belajar mengajar serta mampu mencapai tujuan yang telah

¹⁴ John D. Latuheru, Pembelajaran Dalam Proses Belajar Masa Kini (Bandung :Zahara, 1986)

ditetapkan. Hasil perubahan tingkah laku dari proses belajar mengajar inilah yang disebut belajar.

Menurut Seocipto, Dasar belajar anggar dalam permainan anggar harus memulai belajar anggar dengan senjata floret terlebih dahulu. Teknik dasar anggar yang harus dikuasai dengan baik dan benar yaitu langkah, cara pemegangan senjata, pertahanan, tangkisan, dan serangan. Teknik dasar permainan anggar, serangan adalah teknik yang penting karena serangan merupakan usaha penyerangan terhadap pertahanan lawan. Dan Tri Nurhasono, (2002:3-5) mengemukakan juga untuk dapat bermain dengan baik diperlukan kemampuan khusus antara lain penguasaan teknik, pertahanan, variasi serangan, dan punya ketelitian yang tinggi. Latihan harus dilakukan dengan teratur dan kontinyu.

Tahap kognitif, peserta didik dituntut mengingat, menganalisa tentang apa yang terkandung dalam materi yang dipelajari. Pada tahap efektif setelah melalui proses belajar diharapkan peserta didik mampu menguasai tentang sikap, minat serta nilai – nilai positif lainnya.

Tahap psikomotor menekankan pada tujuan agar peserta didik disamping mengerti dan memahami, tetapi juga harus mampu menguasai dan dapat melakukan kecakapan dan keterampilan dari bahan yang dipelajarinya. Dalam pendidikan jasmani hasil belajar yang bersifat psikomotor merupakan bagian paling dominan meskipun demikian tujuan yang bersifat kognitif dan efektif juga ikut berperan serta. Oleh sebab itu dalam mengajar

pendidikan jasmani, seorang pengajar selain harus menguasai bahan yang diajarkan juga harus bisa menggunakan media yang tepat agar peserta didik lebih mudah menerima materi pelajaran.

Faktor yang mempengaruhi hasil belajar peserta didik ada 2 macam yaitu faktor dari dalam diri sendiri dan faktor yang datang dari luar diri sendiri peserta didik atau lingkungan. Faktor dari diri peserta didik yaitu kemampuan yang dimiliki peserta didik, faktor dari luar seperti motivasi belajar, minat, perhatian, sosial ekonomi, serta fisik peserta didik.¹⁵

3. Hakikat Cermin

Cermin merupakan suatu benda yang sangat halus dan memantulkan cahaya. Dilihat dari bentuk permukaannya, jenis cermin digolongkan menjadi tiga macam yaitu: (a) cermin datar (*plane mirror*), (b) cermin cekung (*concave mirror*), (c) cermin cembung (*convex mirror*)¹⁶.

Penelitian hasil belajar langkah serang ini, menggunakan cermin datar. Cermin datar memiliki lima sifat bayangan, yaitu 1) maya, 2) sama besar dengan bendanya, 3) menghadap terbalik dengan bendanya, 4) jarak bayangannya ke cermin sama dengan jarak benda ke cermin, 5) tegak.¹⁷ Dalam belajar langkah serang, cermin digunakan untuk membantu

¹⁵Nana Sudjana, Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar, (Bandung: CV Sinar Baru, 1994), h.39.

¹⁶file:www.g-exess.com/20470/pengertian_cermin-dan-sifat-bayangannya/ diakses tanggal 10 juni 2012 jam 21.00 WIB.

¹⁷Marthen Kanginan, IPA FISIKA, (Erlangga, 2006) h.194.

menyempurnakan dan memperhalus teknik yang digunakan. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Elaine Cherris dalam bukunya yang berjudul “olahraga anggar melangkah menuju sukses”.

Dari beberapa penjelasan diatas dapat diartikan dengan penggunaan dan pemanfaatan media cermin yang maya, besar dalam proses pembelajaran langkah serang anggar memudahkan peserta didik dalam melakukan gerakan langkah serang.

a. Cermin datar

Penggunaan cermin datar karena Cermin datar memiliki lima sifat bayangan, yaitu 1) maya, 2) sama besar dengan bendanya, 3) menghadap terbalik dengan bendanya, 4) jarak bayanganya ke cermin sama dengan jarak benda ke cermin 5) tegak.¹⁸ Dalam belajar langkah serang, cermin digunakan untuk membantu menyempurnakan dan memperhalus teknik yang digunakan dan pembelajar dapat melihat dan mengetahui kesalahan diri sendiri melalui pantulan cermin. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Elaine Cherris dalam bukunya yang berjudul “olahraga anggar melangkah menuju sukses Pada cermin datar, bayangan yang terbentuk sama besar dengan benda tetapi berkebalikan arah kanan-kirinya. Jika anda memiliki almari besar dengan cermin bagian depannya, anda dapat bercemin dan menemukan bayangan anda sama persis dengan anda tetapi terbalik kanan-

¹⁸MarthenKanginan, IPA FISIKA, (Erlangga, 2006) h.194.

kirinya. Andaikan anda berdiri di depan cermin yang cukup lebar, berapakah tinggi *minimal* cermin agar anda dapat melihat seluruh tubuh anda? Jawabannya adalah anda dapat melihat keseluruhan tubuh anda jika tinggi cermin minimal setengah dari tinggi tubuh anda.

b. Fenomena Sifat Cermin

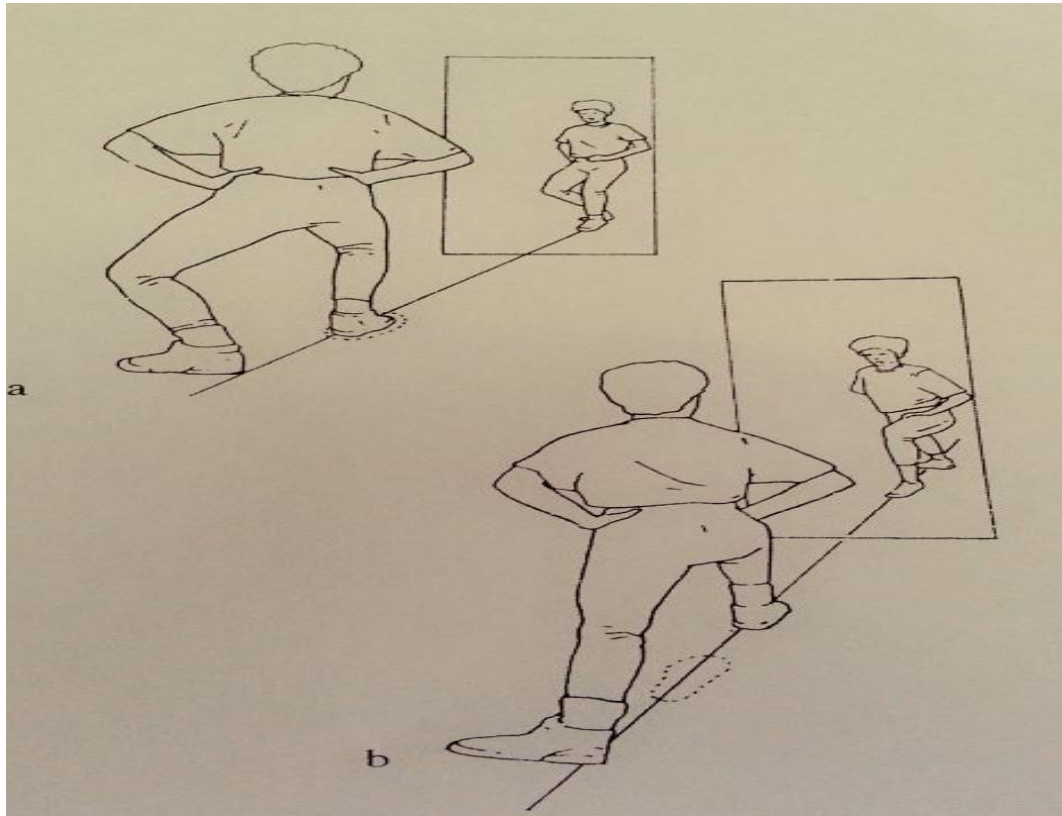
Secara alami, fenomena sifat cermin dapat anda temukan di kolam yang berisi air jernih yang tenang. Permukaan air akan berperilaku seperti permukaan cermin yang memantulkan sinar dan menampilkan bayangan benda-benda yang berada di atasnya.¹⁹

Menurut *hukum snellius* tentang pemantulan, menyatakan bahwa sudut datang sinar sama dengan sudut pantulnya. Hukum ini ternyata memiliki analogi nyata dalam *permainan karambol* dan *biliar*.

Pendapat yang sama dikemukakan oleh Sucipto (Pelatih Nasional Anggar) yang menyatakan bahwa hasil belajar dengan media cermin adalah untuk bisa melihat langsung gerakan pada saat melakukan langkah serang, serta langsung mengetahui kesalahan dan memperbaiki kesalahannya, misalkan pada saat sikap awal dan akhir gerakan serang.²⁰

¹⁹ <http://syakir-berbagiilmu.blogspot.com/2012/04/penggunaan-dan-fenomena-cermin-dalam>, diakses 22-10-2014

²⁰ Sucipto, Hasil Wawancara, pada hari minggu jam 10.00 wib di GOR Panatayhuda.



Gambar 1. Serang menggunakan media cermin datar

Sumber gambar :Elaine Cherris, Olahraga Anggar Langkah Menuju Sukses (Jakarta : Human Kinectics @2002), h.39.

Berdasarkan uraian diatas, maka media cermin yang diterapkan pada pembelajaran langkah serang memiliki keuntungan yang pertama, menyempurnakan dan memperhaluskan gerakan. Kedua, membantu guru dalam mengkoreksi yaitu dengan melihat cermin dan ketiga, media cermin dapat membantu peserta didik melihat kesalahannya secara langsung.

4. Hakikat Olahraga Anggar

Anggar sebagai suatu olahraga maupun sebagai salah satu bentuk pertempuran, telah ada selama 4000 tahun. Pertandingan awal olahraga ini

dapat ditemukan pada relief yang dipahat di kuil madinet – Habu di luxor, mesir. Senjata yang diperlihatkan dalam relief tersebut ujungnya tumpul, dan para pemain anggar mengenakan masker. Ukiran tersebut juga diperlihatkan penonton, pendukung pemain dan seorang pencatat nilai.

Abad pertengahan, pedang berkembang menjadi berat dan menjadi senjata berbentuk aneh untuk menghadapi penggunaan baju zirah dan dada lawan, bukan lagi senjata yang digunakan untuk ditusuk bagian ujungnya. Kelompok ahli pemain anggar berkembang diseluruh eropa, dimana pertarungan menggunakan pedang yang dipelajari dan diajarkan. Gerakan ini tidak selalu murni pertarungan anggar sebagaimana dikenal sebagai olahraga sekarang ini namun juga melibatkan unsur bergulat dengan lawan. Rahasia pertandingan dikembangkan di sekolah yang berbeda dan berkembang pesat satu sama lain melalui pertarungan yang sesungguhnya. Sekolah Italia yang pertama kali mengembangkan penggunaan ujung senjata secara efektif dan memperkenalkan pedang tipis, ringan dan tajam (*rapier*) dengan perkembangan gerakan kaki yang lebih halus, termasuk serang mendadak dan cepat, bergulat dan kontak badan lawan mulai berkurang. Karena rapier adalah senjata yang agak panjang, yang kurang efektif digunakan dalam pertempuran jarak dekat, tangan kiri menggunakan belati (*dagger*), yang memberikan pertahanan secara baik sementara rapier digunakan untuk mengenai sasaran.

Pada abad ketujuh belas perancis mengembangkan pedang yang lebih pendek, yang digunakan setiap laki – laki yang siap mempertahankan kehormatan sendiri maupun perempuannya setiap kali ada tantangan bahkan yang terkecil sekalipun. Pedang pendek menggantikan rapier dan dengan demikian juga membuat belati kurang berperan karena pendek ini dapat dikontrol lebih mudah untuk keperluan menyerang maupun mempertahankan diri. Pada tahun 1896 olahraga anggar menjadi salah satu olahraga asli yang dipertandingkan dalam olimpiade dan terus dipertandingkan hingga kini. Anggar juga mendapatkan tempat di olimpiade sebagai bagian dari lomba pentathlon modern, yang menggabungkan anggar dengan olahraga bersepeda, menembak, lari dan berenang. Seragam yang digunakan harus berwarna putih. Dalam epee ujung senjata dilumuri dengan cat merah untuk membantu para juri melihat apakah serang mengenai sasaran, kemudian foil dan akhirnya sable kini dinilai secara elektronik. Adapun yang dipertandingkan pada olimpiade memainkan tiga nomor, yaitu dinamakan berdasarkan senjatanya:

- Floret (*foil*): Pedang yang berbentuk langsing, lentur dan ringan, ujungnya datar atau bulat, tumpul dan berpegas. Bila ditusukkan dapat naik/turun, beratnya 500 gram (5 ons). Pelindung tangan yang terdapat pada floret lebih kecil dibandingkan dengan Degen dan Sabel.

Ujungnya untuk menusuk dan bagian bawah pedang untuk menangkis dan menekan.

- Sabel (*sabre*): Pedang yang berbentuk segitiga dan sudutnya tidak tajam, seperti parang kecil, semakin keatas semakin pipih dan ujungnya ditekuk hingga tidak meruncing, beratnya 500 gram. Pelindungan penuh menutupi tangan sampai pangkal tangkai. Bagian atas pedang untuk memarang dan bagian bawah untuk menangkis, serta ujungnya untuk menusuk.
- Degen (*epe'e*): Pedang berbentuk segitiga dan berparit, pada pangkalnya tebal dan samping keujung kecil, agak kaku. Ujungnya datar dan berpegas dengan pelindung tangan besar, beratnya 750-770 gram. Bagian bawah pedang untuk menangkis dan ujungnya untuk menusuk.²¹

²¹ [Wikipedia.org/wiki/anggar](https://id.wikipedia.org/wiki/anggar)

Jenis – jenis perlengkapan anggar adalah sebagai berikut :



Gambar : 2. Perlengkapan Anggar

Sumber gambar : <file:///f:Anggar.htm> di akses tanggal 23 September 2011.

Pakaian dan peralatan anggar: (1) jaket, (2) sarung tangan, (3) kabel badan, (4) senjata Degen, (5) celana, (6) masker, (7) plastron (pelindung ketiak).

Anggar menjadi olahraga yang memerlukan waktu bertahun-tahun belajar diperlukan mata yang jeli, pikiran terbuka dan badan yang sehat dalam olahraga ini. Anggar juga menjadi olahraga bagi tua dan muda. Anak-anak berusia 6 tahun mulai belajar anggar di berbagai kelompok di seluruh negeri dan status olimpiade dapat diperoleh pada usia antara 16 sampai 56. Yang diperlukan kini adalah berlatih dan kemauan untuk melakukan olahraga anggar.²² Cabang olahraga beladiri anggar di Indonesia berdirinya pada tahun 1951 dengan IPADI (Ikatan Pemain Anggar di Indonesia) dengan ketua

²²Elaine Chervis, Olahraga Anggar Langkah Menuju Sukses (Jakarta : Human Kinectics @2002), h.1.

umum Dr.Singgih dan Sekretaris Umum Rusman Rukmantoro. Ketika PON I 1948, olahraga beladiri anggar masuk eksibisi, dan baru PON II setelah berdirinya IPADI, anggar masuk cabang resmi yang dipertandingkan sampai sekarang. Tahun 1953 diadakan kejuaraan nasional (Kejurnas) yang pertama di Jakarta serta kongres kemudian memilih R.A. Kosasih sebagai ketua umum dan Ong Sik Lok sebagai sekjen dan nama IPADI berubah menjadi IKASI (Ikatan Anggar Seluruh Indonesia) dan berkedudukan di Bandung.

5. Hakikat Serang

Serang adalah aksi menyerang yang dilakukan dengan cara menjulurkan tangan, ujung yang mengancam permukaan yang sah dan ikuti oleh sergapan.²³ Di dalam anggar serang sarana menyerang yang handal, sementara posisi kembali bersiap ke depan maupun kebelakang keduanya merupakan sarana perlindungan yang sangat baik sekaligus sebagai persiapan untuk melakukan serang berikutnya.²⁴ Serang memungkinkan anda melancarkan dengan cepat dan jarak yang lebih jauh dibandingkan bila harus melangkah maju.

Bentuk serang yang dilakukan semua jenis senjata itu sama baik dengan, sabel dan floret, namun perbedaannya dalam sikap awal pada bagian lengan yang ditebuk dan jarak antara lengan dan badan. Pada bagian

²³Tono Suratman,Perisai Federasi Anggar Perancis (Jakarta : pintu 1 stadion utama gelora bung karno), h.11.

²⁴Ibidh.45

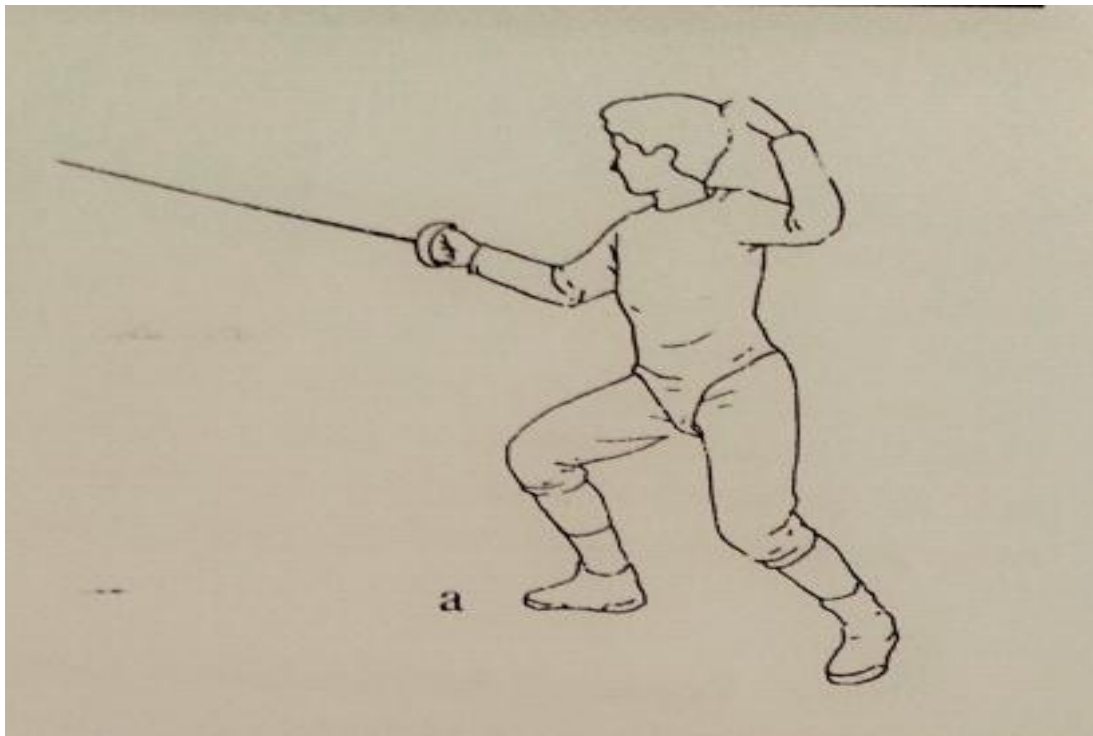
sabel, jarak lengan ke badan setengah kepal telapak tangan, kurang lebih 5 cm, floret satu setengah kepal telapak tangan, kurang lebih 10 cm dan degen dua kepal telapak tangan, kurang lebih 13 cm.

Serang digunakan ketika jarak lawan sudah tidak terjangkau, senjata dengan hanya satu langkah maju, namun mungkin dapat menjangkau lawan dengan dua langkah maju. Momen yang baik untuk serang adalah pada saat lawan mengangkat kaki depannya untuk bergerak ke depan. Seranglah lawan pada saat lawan sedang maju ke depan dengan kaki depan tidak menyentuh lantai dan dalam jarak serang (*lunge distance*)²⁵

²⁵Ibid h.37.

Langkah – langkah gerakan dalam pembelajaran teknik dasar serang yaitu, sebagai berikut :

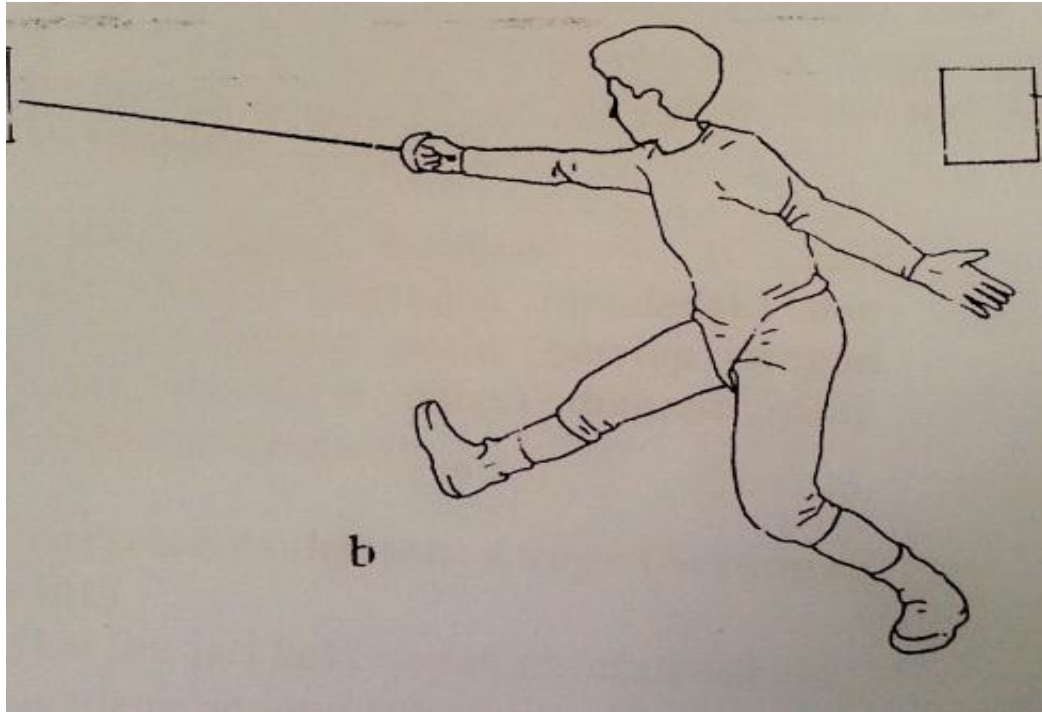
1. Sikap awal serang kaki kanan dan kiri membentuk posisi bersedia (membentuk siku-siku 90°). Lengan kanan (pemegang senjata) tekuk ± 10 cm. Lengan kiri di atas bahu kiri untuk membantu keseimbangan, badan menyamping, tegak dan pandangan lurus kedepan.



Gambar 3. Sikap Awal Serang

Sumber gambar :Elaine Chervis, Olahraga Anggar Langkah Menuju Sukses (Jakarta : Human Kinectics @2002), h.39.

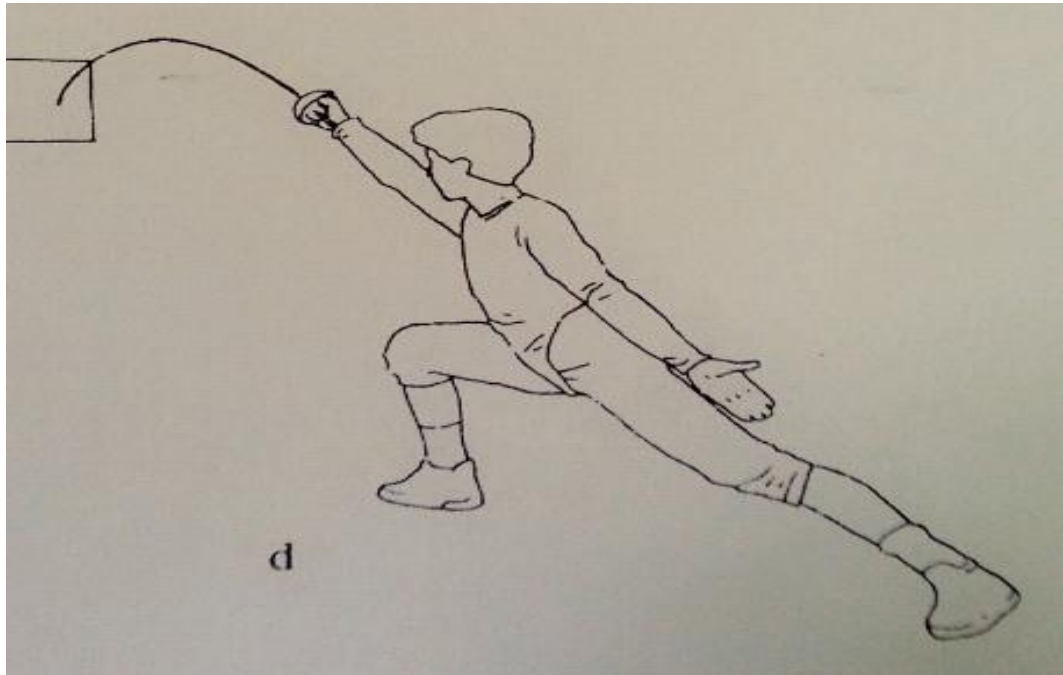
2. Gerakan awal serang posisi lengan kanan (pemegang senjata) lurus sejajar bahu. Dan tungkai kanan lurus kedepan dari posisi bersedia.



Gambar 4. Gerakan Awal Serang

Sumber gambar :Elaine Cherris, Olahraga Anggar Langkah Menuju Sukses (Jakarta : Human Kinectics @2002), h.39.

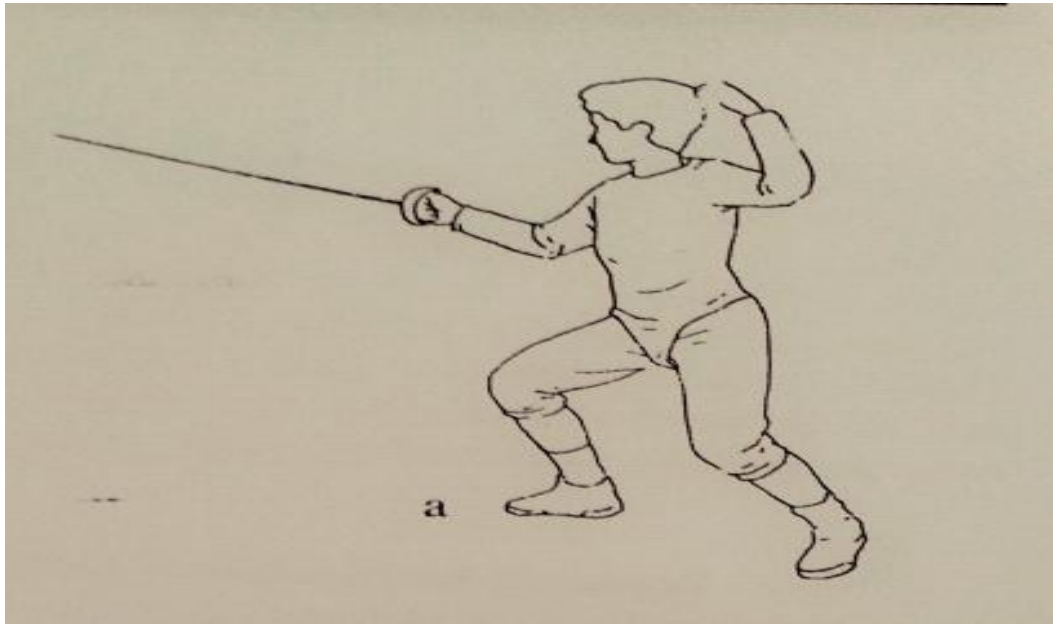
3. Gerakan lanjutan Melakukan Serang (*Lunge*) lontar kaki bagian depan sejauh mungkin dan tungkai kaki belakang menolak hingga lurus. lengan kanan (pemegang senjata) lurus kedepan sejajar bahu, lengan kiri lurus \pm 10 cm di atas paha, badan menyamping dan tegak serta pandangan kedepan.



Gambar 5. Gerakan Serang

Sumber gambar :Elaine Chervis, Olahraga Anggar Langkah Menuju Sukses (Jakarta : Human Kinectics @2002), h.39.

4. Sikap akhir serang (*Lunge*) kaki bagian depan dan belakang kembali ke posisi bersedia (Membentuk siku-siku 90°). Lengan kanan tekuk ± 10 cm dari samping badan. Lengan kiri di atas bahu kiri, badan menyamping dan tegak serta pandangan lurus kedepan.



Gambar 6. Sikap Akhir Serang

Sumber gambar: Elaine Chervis, Olahraga Anggar Langkah Menuju Sukses (Jakarta : Human Kinectics @2002), h.39.

Adapun kesalahan dalam pelaksanaan langkah serang adalah:

1. Mengangkat lutut untuk melakukan serang tidak menggunakan ibu jari kaki
2. Memindahkan berat badan ke bagian kaki belakang untuk mengangkat kaki depan.
3. Badan terlalu condong kedepan dan tidak tegak dan menyamping pada saat serang.

Tidak mendorong kaki belakang dan menekuk lutut belakang dalam melakukan serang²⁶

²⁶ Elaine Chervis, Olahraga Anggar Langkah Menuju Sukses (Jakarta : Human Kinectics @2002), h.42.

6. Hakikat Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran biasa dan juga waktu libur dengan tujuan untuk lebih memperluas pengetahuan siswa. Adapun pengertian lain tentang kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan diluar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenang di sekolah.²⁷

Pendapat lain yang khusus mengenai ekstrakurikuler olahraga adalah :Meningkat terbatasnya jumlah jam pelajaran setiap minggu yang tersedia dalam program kurikuler, hendaknya disusun pula program ekstrakurikuler yang dilaksanakan diluar jam pelajaran sekolah. Baik pada waktu sore, masa-masa mendekati liburan sekolah ataupun diluar sekolah.²⁸

Kegiatan ekstrakurikuler diharapkan dapat memenuhi kebutuhan yang diminati siswa untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman terhadap berbagai mata pelajaran yang pada suatu saat nanti bermanfaat bagi siswa dalam kehidupan sehari-hari.

²⁷ <file:///F:/Pengertian-Kegiatan-Ekstrakurikuler.htm> di akses pada tanggal 16 Januari 2011 hari Senin Jam 21:00 WIB.

²⁸ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Garis-garis besar Program Pengajaran Untuk SMK Kurikulum 1994. (Jakarta: 1994) h.131.

7. Karakteristik Siswa SMP

Karakteristik fisik anak usia 11-14 tahun (SMP), pada masa ini disebut juga *adolesensi* atau remaja. Remaja adalah individu yang berusia 10 sampai 18 tahun bagi perempuan dan 12 sampai 20 tahun bagi laki-laki. Masa *adolesensi* merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menjadi dewasa. Pertumbuhan ukuran fisik mengalami percepatan pada tahun-tahun awal dan kemudian melambat, yang akhirnya pertumbuhan memanjang akan berhenti setelah mencapai usia dewasa.

Pertumbuhan pada laki-laki togok mengalami pertumbuhan lebih cepat dibandingkan pertumbuhan tungkai dan lengan. Pertumbuhan pesat terjadi pada usia 13 sampai 15,5 tahun. Pada perempuan mengalami pelebaran panggul kemudian menebal, pertumbuhan terpesat terjadi pada usia 11 sampai 13,5 tahun.¹⁵

Perkembangan kemampuan fisik pada masa remaja yang paling menonjol adalah dalam hal kekuatan, kecepatan dan ketahanan kardiorespiratori. Kekuatan meningkat sejalan dengan perkembangan jaringan otot yang cepat, kekuatan berhubungan dengan besarnya penampang lintang otot. Kecepatan berkembang sejalan dengan peningkatan jaringan otot-otot dan ukuran memanjang pada tulang-tulang rangka yang berkembang sebagai organ penggerak tubuh. Ketahanan kardiorespiratori

¹⁵Sugiyanto, Pertumbuhan dan Perkembangan Gerak (Jakarta: KONI Pusat, 1993) h.27

berkembang sejalan dengan perkembangan rongga dada dimana organ-organ pernafasan, disertai dengan berkembangnya volume paru-paru dan jantung yang berada didalamnya.

Aktivitas fisik yang diperlukan pada masa *adolesensi* atau remaja adalah kegiatan olahraga yang dapat memberikan rangsangan untuk berkembang secara serasi.¹⁶ Olahraga perorangan seperti berenang, lari, anggar sangat cocok bagi perkembangan kardiorespiratori siswa dan sebagai pembinaan kesegaran jasmani. Begitu juga dengan olahraga beregu yang dapat meningkatkan rasa kebersamaan dan rasa tanggungjawab terhadap tim yang dibelanya.

Karakteristik psikologis siswa SMP kelas VIII biasanya senang aktivitas yang aktif, maka disalurkanlah siswa tersebut kepada kegiatan olahraga, karena pada masa ini siswa sangat antusias melakukan olahraga kompetitif dan minat terhadap permainan yang terorganisir meningkat. Masa remaja selalu berusaha menarik perhatian orang dewasa, dan akan berusaha keras bila memperoleh dorongan orang dewasa, hal ini dapat dilakukan oleh seorang guru yang menangani langsung siswa dalam proses pembelajaran di kelas. Memperoleh kepuasan yang besar bila mencapai sesuatu, dan sangat kecewa bila gagal. Kondisi emosi siswa pada masa remaja belum stabil, karena siswa mudah gembira dan mudah sedih.

¹⁶Ibid. h 31

Keterampilan baru dapat dikuasai melalui proses belajar, dan bukan akibat proses kematangan. Keterampilan ini melekat dan bertahan lama. Meskipun sudah lama tidak dilakukan, orang yang bersangkutan masih dapat melakukannya dengan keterampilan yang masih memadai mutunya.

B. Kerangka Berpikir

Pemanfaatan media cermin dalam penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan hasil belajar yang diterapkan dalam siklus I dan II, pengaruh penggunaan media pembelajaran pada setiap siklus diharapkan peserta didik memahami konsep dasar pembelajaran serang.

Dalam pembelajaran serang, penggunaan media tidak hanya membuat proses pembelajaran lebih efisien, tetapi materi pelajaran dapat diserap lebih mendalam.

Peserta didik mungkin sudah memahami permasalahan melalui penjelasan guru. Pemahaman itu akan lebih baik lagi jika diperkaya dengan kegiatan melihat, menyentuh, merasakan atau mengalami melalui media. Di samping itu, media dapat memperkuat kecintaan dan apresiasi peserta terhadap ilmu pengetahuan dan proses mencari ilmu itu sendiri. Seorang guru pendidikan jasmani harus mampu menyampaikan materi kepada peserta dengan baik, salah satu caranya adalah penggunaan media pembelajaran yang tepat dan sesuai dengan materi pembelajaran. Dengan pemanfaatan modifikasi media pembelajaran ini diharapkan mampu meningkatkan hasil belajar.

Serang merupakan teknik dasar anggar. Teknik ini digunakan untuk menyerang lawan, menggunakan alat senjata, menusuk kedepan dan mengenai sasaran. Serang merupakan sebuah penyerangan dalam olahraga beladiri anggar. Keberhasilan penyerangan tergantung dari baik buruknya serang. Apabila serang yang dilakukan tidak baik, maka serang tidak akan mengenai sasaran dengan baik dan untuk lawan akan jadi lebih mudah untuk membalas serang yang kita arahkan. Serang yang baik, bukanlah serang yang hanya mampu mengenai sasaran atau menyentuh area sasarannya, tetapi juga harus mampu mengenai bagian yang tak terlindungi oleh lawan dengan arah yang tepat, serta dengan gerakan dan kecepatan. Dengan demikian, sang penyerang akan mampu menciptakan berbagai variasi serang dengan mudah.

Upaya untuk meningkatkan hasil belajar Pembelajaran langkah serang menggunakan media cermin sangat berpengaruh terhadap pola gerak dan pembentukan kondisi fisik pada peserta. Pada akhirnya perbedaan ini dapat berpengaruh pada peningkatan hasil belajar langkah serang pada peserta.

Penggunaan media cermin dapat membiasakan peserta untuk melakukan serang dengan kuat dan dengan penggunaan teknik serang lebih baik.

C. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian dan kajian teori maka dapat diajukan hipotesis tindakan sebagai berikut :

Pemanfaatan media cermin datar terhadap peserta didik dapat meningkatkan hasil belajar dalam melakukan langkah serang pada anggota Ekstrakurikuler Anggar Saint John's School Di Tangerang

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar langkah serang melalui media cermin pada peserta ekstrakurikuler anggar Saint Jhon's School di Tangerang Selatan.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di ekstrakurikuler anggar Saint John's School Tangerang selatan, selama kurang lebih 1 bulan atau 8x pertemuan.

Waktu penelitian dilaksanakan pada :

Hari : Rabu, Kamis dan Jum'at

Pukul : 15.00 s.d. 17.00

Tanggal : 5 – 28 November 2014

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah Peserta didik ekstrakurikuler anggar Saint John's School Tangerang selatan dengan jumlah Peserta didik sebanyak 28 Peserta didik yang mengikuti Pembelajaran anggar.

D. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian tindakan (*Action Research*) dengan pengambilan data kualitatif dan kuantitatif, pelaksanaan penelitian melibatkan rekan sejawat sebagai kolaborator.

E. Teknik Pengambilan Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini melalui observasi dari pengamatan serta tes hasil belajar Peserta didik yang dituliskan dalam suatu format untuk mengecek keabsahan data penelitian, dilakukan peneliti bersama kolaborator yaitu bapak Widi Dwi Anggoro S.Pd sebagai ahli dalam olahraga anggar, dan sebagai guru di SMA Saint John's School Tangerang selatan

Teknik pengumpulan data yang diterapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Melakukan observasi atau pengamatan yang merupakan suatu teknik atau cara mengumpulkan data dengan jalan mengadakan pengamatan terhadap kegiatan belajar mengajar, dengan menggunakan pedoman observasi.
2. Studi dokumentasi merupakan suatu teknik pengumpulan data dengan menghimpun dan menganalisa dokumen–dokumen, baik dokumen tertulis, gambar, maupun elektronik.

3. Dengan menyiapkan lembar evaluasi, hal ini dilakukan untuk mengetahui tingkat keberhasilan prestasi belajar Peserta didik.

F. Teknik Analisis Data

Teknik yang digunakan dalam menganalisa data yang terkumpul dilakukan dengan mencari sumber data dalam penelitian yaitu Peserta didik dan tim pengajar pendidikan jasmani, dengan jenis data kuantitatif diperoleh langsung dari observasi dan pengamatan yang dilakukan kolaborator sebelum dan sesudah dilakukan tindakan berupa proses pembelajaran materi langkah serang menggunakan media pembelajaran cermin. Data tersebut ditunjang dengan data kualitatif guna mencari gambaran yang lebih naturalistik pada Peserta didik dengan model pengajaran ini. Indikator keberhasilan penelitian ini ditentukan oleh :

1. Hasil belajar peserta didik meningkat dalam pembelajaran langkah serang dengan menggunakan media pembelajaran cermin
2. Guru mampu merencanakan dan menyajikan proses pembelajaran langkah serang dengan media pembelajaran cermin.
3. Terjadi interaksi yang kondusif antara Peserta didik dengan Peserta didik, maupun guru dengan Peserta didik.

Penelitian ini dikatakan berhasil apabila :

1. Hasil belajar langkah serang anggar menggunakan media cermin Peserta didik meningkat.
2. Peserta didik dapat bersosialisasi secara baik dengan Peserta didik lain dan guru.
3. Peserta didik mampu melakukan proses pembelajaran langkah serang dengan baik mulai dari tahap persiapan, tahap lanjutan, dan tahap akhiran.

1. Perencanaan

Pada tahap perencanaan ini dimulai dari penemuan masalah sampai akhirnya ditentukan rencana tindakan . Secara terperinci langkah-langkah pada tahapan ini dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Penemuan masalah di lapangan

Melalui pra-survei peneliti berupaya untuk mendapatkan masalah apa yang dihadapi, terutama dalam hal pembelajaran serang. Data digali dari wawancara dengan guru yang mengajar ekstrakurikuler anggar maupun melalui pengamatan di lapangan.

b. Pemilihan masalah

Berbagai permasalahan yang diperoleh untuk selanjutnya difokuskan pada suatu permasalahan yang perlu diprioritaskan untuk mendapatkan pemecahan masalah, dalam upaya meningkatkan hasil

belajar langkah serang melalui media cermin pada peserta didik ekstrakurikuler anggar Saint Jhon's School di Tangerang Selatan.

c. Perumusan hipotesis tindakan.

Berdasarkan masalah yang telah dirumuskan dan ditetapkan untuk dicarikan pemecahannya, maka peneliti merumuskan hipotesis tindakan, yakni Dengan pemanfaatan media cermin dapat meningkatkan hasil belajar dalam melakukan langkah serang pada anggota Ekstrakurikuler Anggar Saint John's School Di Tangerang

d. Rancangan pemecahan masalah.

Langkah-langkah pemecahan masalah antara lain:

- 1) Menyiapkan materi pembelajaran langkah serang, Materi pokok yang akan diajarkan adalah gerakan kaki, tangan, posisi badan, dan koordinasi gerak dalam langkah serang yang akan diberikan kepada peserta didik.
- 2) Melihat kondisi awal dari kemampuan Peserta didik dalam pembelajaran langkah serang.
- 3) Mendiskusikan hasil dari kemampuan awal dalam pembelajaran langkah serang.

2. Pelaksanaan tindakan

Pelaksanaan tindakan didasarkan rencana perlakuan yang dituangkan pada materi pembelajaran yang telah disusun. Oleh karena itu,

pelaksanaan tindakan diupayakan tidak menyimpang dari rencana perlakuan.

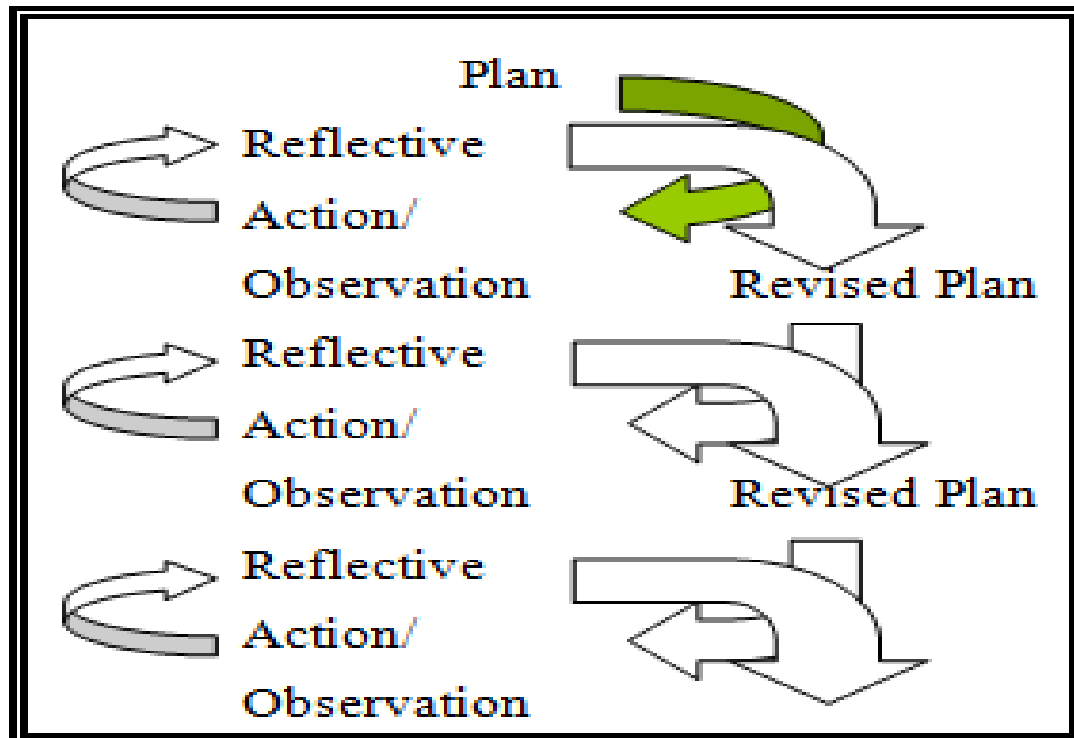
3. Observasi.

Pada saat tindakan berlangsung, peneliti dibantu kolaborator melaksanakan observasi dengan menggunakan instrumen yang telah disiapkan. Pengamatan dilakukan dengan cermat dari awal hingga akhir pembelajaran berlangsung. Selain mencatat data yang ada, peneliti dan kolaborator juga memberikan catatan atas berbagai masalah yang dijumpai dengan menggunakan catatan lapangan.

4. Refleksi

Hasil observasi , rekaman data, maupun catatan lapangan dan data lainnya dianalisis bersama-sama dengan praktisi (kolaborator) yang terlibat dalam penelitian ini. Refleksi dilakukan pada akhir tindakan setiap siklus. Hasil analisis digunakan untuk merencanakan tindakan pada siklus berikutnya. Tindakan yang telah berhasil dapat dilanjutkan pada pembelajaran berikutnya, sedangkan tindakan yang belum berhasil diubah dan diperbaiki

Siklus Pelaksanaan PT (Penelitian Tindakan)



Gambar 7. Spiral Model Penelitian Tindakan

Sumber gambar: <https://forum.sejawat.wordpress.com>

Tabel 1: Rencana Siklus 1

Time	Plan	Action	Observation	Refleksi
Siklus 1	<ul style="list-style-type: none"> Melihat kondisi awal peserta Mempersiapkan cermin datar di depan Mempersiap 	<ul style="list-style-type: none"> Guru Memberikan materi langkah serang peserta didik melakukan langkah serang menghadap 	<ul style="list-style-type: none"> Melihat gerakan sesuai tabel penilaian Melihat kesalahan – kesalahan yang terjadi 	<ul style="list-style-type: none"> Menganalisis hasil langkah serang Mendiskusikan hasil analisis bersama kolaborator penambahan

	<ul style="list-style-type: none"> • kan tabel • Mempersiapkan materi langkah serang • Pertemuan sebanyak 6 kali dan 1 pertemuan tes hasil langkah serang anggar 	<ul style="list-style-type: none"> • cermin yang didepan dan melihat bayangan cermin yang dilakukan dengan baik dan benar 	<ul style="list-style-type: none"> • saat melakukan langkah serang anggar • Mencatat masalah yang dijumpai • Mecatat data 	<ul style="list-style-type: none"> • cermin pada sisi peserta • cermin di tambah di depan dan sisi peserta
--	---	--	--	--

Dan jika siklus 1 belum mendapatkan hasil yang sesuai maka peneliti melakukan siklus ke 2

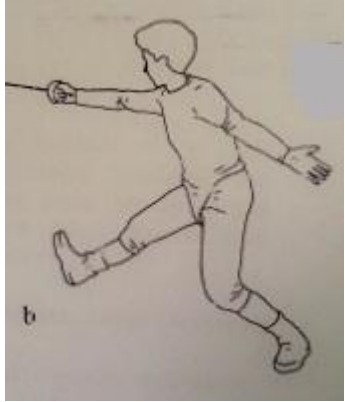
Siklus 2	<ul style="list-style-type: none"> • Mempersiapkan cermin datar di depan dan sisi peserta • Mempersiapkan tabel • Mempersiapkan materi langkah serang • Pertemuan 	<ul style="list-style-type: none"> • Guru Memberikan materi langkah serang • peserta didik melakukan langkah serang menghadap cermin yang didepan dan sisi peserta melihat 	<ul style="list-style-type: none"> • Melihat gerakan sesuai tabel penilaian • Melihat kesalahan – kesalahan yang terjadi saat melakukan langkah serang 	<ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis hasil langkah serang • Mendiskusikan hasil analisis bersama kolaborator • Menyimpulkan Hasil analisis bersama kolaborator
----------	---	--	--	--



sebanyak 6 kali dan 1 pertemuan tes hasil langkah serang anggar	bayangan cermin yang dilakukan dengan baik dan benar	anggar • Mencatat masalah yang dijumpai • Mencatat data	
---	--	---	--

Berikut tahapan langkah serang anggar

Tabel 2 : Indikator Pada Tiap Tahapan Langkah Serang

No	Unsur gerakan	Indikator	Uraian sikap sempurna
1	Sikap awal serangan 	1. Pandangan	<ul style="list-style-type: none"> • Melihat ke depan • ke arah lawan
		2. Lengan dan tangan	<ul style="list-style-type: none"> • Lengan kanan kirin di samping badan
		3. Badan	<ul style="list-style-type: none"> • Badan menyamping • Tegak
		4. Tungkai dan kaki	<ul style="list-style-type: none"> • Kanan (Kaki bagian depan) dan kiri (bagian belakang) rapat membentuk siku-siku 90⁰.
	 Sikap Bersedia	1. Pandangan	<ul style="list-style-type: none"> • Melihat ke depan • ke arah lawan
		2. Lengan dan tangan	<ul style="list-style-type: none"> • Lengan kanan (pemegang Senjata) ditekuk ±10 cm atau satu setengah kepala tangan dari samping badan • Lengan kiri di

			atas bahu kiri (untuk membantu keseimbangan)
		3. Badan	<ul style="list-style-type: none"> • Badan menyamping • Tegak
		4. Tungkai dan kaki	<ul style="list-style-type: none"> • Kaki kiri (bagian belakang) pindah ke belakang dan membentuk sikap bersedia
2	<p>Gerakan Awalan Serangan</p> 	1. Pandangan	<ul style="list-style-type: none"> • Melihat ke depan • ke arah lawan
		2. Lengan dan tangan	<ul style="list-style-type: none"> • Lengan kanan (pemegang senjata) Lurus sejajar bahu • lengan kiri lurus (membantu keseimbangan)
		3. Badan	<ul style="list-style-type: none"> • Badan menyamping • Tegak
		4. Tungkai dan kaki	<ul style="list-style-type: none"> • Tungkai depan lurus melontarkan kakinya ke depan • Tungkai kiri mendorong hingga lurus
3	Gerakan lanjutan serangan	1. Pandangan	<ul style="list-style-type: none"> • Melihat ke depan • ke arah lawan
		2. Lengan dan tangan	<ul style="list-style-type: none"> • Lengan kanan (pemegaang senjata) Lurus

			sejajar bahu • Lengan kiri Lurus ± 10 cm di atas paha kiri (untuk keseimbangan)
		3. Badan	• Badan menyamping • Tegak
		4. Tungkai dan kaki	• Kaki bagian depan membentuk sudut 90° di bagian lutut • Kaki bagian belakang lurus
4	Sikap akhir serangan  Sikap bersedia	1. Pandangan	• Melihat ke depan • ke arah lawan
		2. Lengan dan tangan	• Lengan kanan (pemegang senjata) ditekuk ± 10 cm atau satu setengah kepal tangan dari samping badan • Lengan kiri di atas bahu kiri (untuk membantu keseimbangan)
		3. Badan	• Badan menyamping • Tegak
		4. Tungkai dan kaki	• Kaki kanan(bagian depan) kembali ke posisi bersedia.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi kondisi awal

Pada observasi dapat digambarkan bahwa keadaan peserta didik ekstrakurikuler anggar Saint Jhon's School memiliki keanekaragaman seperti yang dimiliki oleh peserta didik-siswi lain pada umumnya, mulai dari perbedaan latar belakang ekonomi, kemampuan berpikir, kondisi psikologi, keterampilan gerak, sikap, maupun bakat dan minat yang sungguh berbeda-beda. Dalam melakukan gerak dasar langkah serang anggar, setiap anak memiliki kemampuan yang berbeda-beda, dimana hal tersebut dipengaruhi oleh kemampuan motorik yang terdapat di masing-masing individu dan pengetahuannya mengenai kemampuan dasar langkah serang anggar selama ini. Hal ini terlihat dengan masih ada peserta didik-siswi yang langkah serangnya kurang baik. Ada juga sebagian peserta didik yang lebih baik langkah serangnya. Hal ini dikarenakan peserta didik belum memahami tentang sikap awal langkah serang, gerakan serang dan sikap akhir serang ketika melakukan gerakan langkah serang anggar.

Dengan melakukan pengamatan awal dapat terlihat bahwa sebagian besar peserta didik ekstrakurikuler anggar Saint Jhon's School belum menguasai teknik dasar langkah serang anggar, seperti pada saat sikap awal langkah serang, gerakan serang maupun sikap akhir serang. Pada umumnya

saat tahap gerakan serang, sebagian besar peserta didik tidak memahami posisi yang tepat dan benar.

Kondisi yang dijelaskan diatas menjadi landasan bagi peneliti dalam memutuskan pemanfaatan media pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik ekstrakurikuler anggar dalam melakukan pembelajaran langkah serang anggar.

B. Deskripsi dan Pembahasan Siklus I

Pada siklus I kegiatan pembelajaran dilakukan sesuai dengan perencanaan :

- a. Pemanasan (peregangan statis dan dinamis yang dipimpin oleh guru kemudian dilanjutkan dengan permainan (10 menit).
- b. Guru memberikan penjelasan berupa materi mengenai seluruh hal yg berkaitan dengan proses pembelajaran langkah serang anggar dengan baik dan benar. Kemudian guru memberikan penjelasan berupa media pembelajaran cermin yang digunakan dalam proses pembelajaran (5 menit).
- c. Peserta didik diatur barisannya di depan cermin kemudian melakukan sikap awal serang dengan menggunakan media cermin (10 menit).
- d. Guru mengawasi peserta didik jika peserta didik sudah mulai tidak teratur disini guru langsung memberikan tindakan refleksi yaitu ketika peserta

melakukan langkah serang dibantu dengan menggunakan garis jangkaun dihadapan mereka, peserta di usahakan untuk merasakan gerakan yang dilakukan dengan tidak lagi melihat badan dan peserta melihat kedepan cermin (5 menit).

- e. Proses pembelajaran dihentikan sejenak dan guru memberikan contoh gerakan yang benar dalam melakukan gerakan langkah serang anggar pada tahap sikap awal serang yang benar (5 menit).
- f. Proses pembelajaran kemudian dilanjutkan pada tahap sikap awal serang dan tahap gerakan awal serang dengan menggunakan media cermin dan tindakan refleksi yang dilakukan pada peserta yang masih melakukan gerakan serang tidak sambil menendang sejauh mungkin kedepan diberi tindakan ketika peserta melakukan serang peserta ditahan serangnya sebanyak 8 hitungan agar peserta merasakan gerakan serang yang dilakukan dan menghasilkan gerakan serang yang jauh (10 menit).
- g. Proses pembelajaran dihentikan sejenak dan guru memberikan contoh gerakan yang benar dalam melakukan gerakan langkah serang anggar pada tahap sikap awal serang, gerakan awal serang dan gerakan serang (5 menit).
- h. Kemudian proses pembelajaran dilanjutkan dengan mengkoordinasikan semua gerakan mulai dari tahap awal sampai tahap akhir dan pelatih mencatat semua gerakan yang dilakukan peserta dan memberikan tindakan refleksi seperti ketika peserta melakukan langkah serang, cara

pelatih memberikan langkah tempo dan aturan aba-aba ketika peserta melakukan langkah serang agar menghasilkan langkah serang dengan benar dan tidak ada lagi peserta yang melakukannya dengan posisi badan yang condong kedepan dan tangan yang tidak lurus(15 menit).

- i. Proses pembelajaran dihentikan sejenak dan guru memberikan contoh gerakan yang benar dalam melakukan gerakan langkah serang anggar pada tahap sikap awal serang, gerakan awal serang, gerakan serang, dan sikap akhir serang dan memberikan tindakan refleksi yang benar adalah ketika melakukan langkah serang bahwa posisi badan tegak dan gerakan badan tidak bergerak ke depan maupun ke belakang serta tangan lurus ke depan, dan gerakan langkah serang yang dilakukan benar-benar terasa dan sejauh mungkin ke depan dibantu dengan menggunakan garis jangkauan serang di depan (5 menit).
- j. Guru menyimpulkan makna dari pemanfaatan media pembelajaran cermin yang digunakan serta materi pembelajaran yang telah dilaksanakan (5 menit).
- k. Guru melakukan evaluasi dan tindakan refleksi pembelajaran secara keseluruhan dengan mencontohkan gerakan serang anggar yang baik dan benar (5 menit).

Hasil evaluasi yang diperoleh peserta didik pada siklus I dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan dan selama 5 hari melakukan latihan langkah

serang anggar dan 1 hari untuk mengambil hasil belajar langkah serang anggar. Di bawah ini disajikan hasil belajar langkah serang anggar dalam bentuk tabel dan grafik histogram sebagai berikut :

Tabel 3. Distribusi Hasil Belajar Langkah Serang Anggar Siklus I

No	Skor	F	%
1	16	1	53.3 %
2	17	2	56.6 %
3	18	4	60 %
4	19	8	63.3 %
5	20	2	66.6 %
6	21	4	70 %
7	22	4	73.3 %
8	23	3	76.6 %
Total skor	30	28	100 %

Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian siklus I ini dapat dilihat dari hasil belajar langkah serang anggar dengan rata-rata = 19.82.

Dari hasil siklus 1 maka peneliti bersama kalbolator melaksanakan siklus ke 2 dengan penambahan cermin disisi peserta.

C. Deskripsi dan Pembahasan Siklus II

Pada siklus II kegiatan pembelajaran dilakukan sesuai dengan perencanaan :

- a. Pemanasan (peregangan statis dan dinamis yang dipimpin oleh guru kemudian dilanjutkan dengan permainan (10 menit).

- b. Guru memberikan penjelasan berupa materi mengenai seluruh hal yg berkaitan dengan proses pembelajaran gerakan langkah serang anggar dengan baik dan benar. Kemudian guru memberikan penjelasan berupa media pembelajaran yang digunakan dalam proses pembelajaran (5 menit).
- c. Peserta didik diatur barisannya di depan cermin untuk melakukan gerakan langkah serang anggar secara individu. Proses pembelajaran gerakan langkah serang anggar memfokuskan pada tahap awal dengan menggunakan media cermin (10 menit).
- d. Guru mengawasi peserta didik dan mengatur kondisi latihan sikap awal gerakan langkah serang anggar jika peserta didik sudah mulai tidak teratur dan memberi tindakan refleksi yaitu cermin di tambah dibagian sisi jadi cermin didepan dan dibagian sisi peserta, peserta di usahakan untuk merasakan gerakan yang dilakukan dengan tidak lagi melihat badan dan peserta melihat kedepan dan sisi cermin (5 menit).
- e. Proses pembelajaran dihentikan sejenak dan guru memberikan contoh gerakan yang benar dalam melakukan sikap awal gerakan langkah serang anggar pada tahap awalan (5 menit).
- f. Proses pembelajaran gerakan langkah serang anggar dilanjutkan kembali dihadapan media cermin (10 menit).
- g. Proses pembelajaran dihentikan sejenak dan guru memberikan contoh gerakan yang benar dalam melakukan gerakan langkah serang anggar

- sikap awal seranga, gerak awal dan gerak lanjutan dengan menggunakan media pembelajaran cermin (5 menit).
- h. Kemudian proses pembelajaran dilanjutkan dengan mengkoordinasikan semua gerakan mulai dari tahap sikap awal sampai, gerakan awalan, gerakan lanjutan dan tahap akhir dan memberikan tindakan refleksi yang benar adalah ketika melakukan langkah serang bahwa posisi badan tegak dan gerakan badan tidak bergerak ke depan maupun ke belakang serta tangan lurus ke depan, dan gerakan langkah serang yang dilakukan benar-benar terasa dan sejauh mungkin ke depan dibantu dengan menggunakan garis jangkauan serang di depan dan cermin disisi peserta (15 menit).
- i. Proses pembelajaran dihentikan sejenak dan guru memberikan contoh gerakan langkah serang yang baik dan benar dalam melakukan gerakan serang pada tahap sikap awalan, tahap gerakan awal, gerakan lanjutan dan tahap akhir dengan menggunakan media pembelajaran cermin dan tindakan refleksi yang dilakukan memberikan atau memberikan garis jangkauan mereka agar peserta melakukan langkah serang sejauh mungkin (5 menit).
- j. Guru menyimpulkan dari makna pembelajaran gerakan langkah serang anggar dan pemanfaatan media pembelajaran yang digunakan serta materi pembelajaran yang telah dilaksanakan (5 menit).
- k. Guru melakukan evaluasi pembelajaran dan tindakan refleksi secara keseluruhan (5 menit).

Hasil observasi dari kolaborator tentang semua kegiatan pembelajaran gerakan langkah serang anggar dengan menggunakan modifikasi media pembelajaran dengan cermin yang dilakukan selama 6 kali pertemuan yaitu 5 kali latihan belajar langkah serang anggar dan 1 hari mengambil data hasil belajar langkah serang anggar pada siklus II adalah sebagai berikut :

Hasil evaluasi yang diperoleh peserta didik pada siklus II disajikan dalam bentuk tabel dan grafik histogram sebagai berikut :

Tabel 4. Distribusi Hasil Belajar Langkah Serang Anggar Siklus II

No	Skor	F	%
1	22	2	73.3 %
2	23	7	76.6 %
3	24	13	80 %
4	25	4	83.3 %
5	26	2	86.6 %
Total skor	30	28	100 %

Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian siklus II ini dapat dilihat dari hasil belajar langkah serang anggar dengan rata-rata = 23.89.

Dari hasil siklus 2 hasil langkah serang anggar melalui media cermin yang ada didepan dan disisi peserta maka peneliti dan kolaborator menyudahi penelitian yang tercapai.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Siklus I

Pada penelitian ini, tahapan dan struktur kegiatan yang disusun mulai dari refleksi awal yaitu menetapkan kondisi awal yang harus diidentifikasi dan dikelompokkan, seperti kemampuan menguasai materi pembelajaran langkah serang dengan memperhatikan media pembelajaran, sikap, dan perilaku dalam pembelajaran belajar langkah serang pada peserta didik sejak awal. Kemudian disusun perencanaan program berupa tindakan, observasi dan refleksi yang sudah diterapkan kepada peserta didik hingga menghasilkan penyusunan pembelajaran yang diharapkan dan dapat memperoleh perkembangan hasil belajar pembelajaran langkah serang yang diharapkan. Pada proses akhir, tindakan dan refleksi yang digunakan untuk mengetahui letak kesalahan penerapan program perencanaan dan kekurangannya yang muncul di analisis untuk mengetahui hubungan penerapan strategi, penerapan materi, penerapan metode, dan pemanfaatan media dalam pembelajaran. Selanjutnya apabila berbagai kesalahan dan penerapan program teridentifikasi dan diketahui dalam penerapan belajar langkah serang, maka hasil identifikasi tersebut digunakan sebagai bahan untuk menyusun tahap perencanaan berikutnya.

Program analisis tahapan dalam siklus penelitian terletak pada proses penyusunan konsep dasar penelitian tindakan yang dilakukan. Dengan demikian, setiap tahapan siklus yang digunakan menjadi acuan untuk

menuntun tahapan siklus berikutnya secara terstruktur. Oleh sebab itu, dalam bentuk pengambilan program, tindakan, observasi, dan refleksi dapat digunakan sebagai bekal dalam penyusunan perencanaan pada siklus berikutnya, maka segala kesalahan yang dianggap tidak sesuai dapat dihilangkan sehingga menghasilkan kesimpulan tindakan yang paling mendukung dan membantu penyusunan program pada siklus kecil berikutnya.

Secara komprehensif tahapan penelitian ini dilakukan berdasarkan pada tahapan siklus. Kemampuan awal yang bertujuan untuk mengetahui secara awal tingkat penguasaan teknik dasar, kerapihan teknik yang dapat dicapai peserta didik terutama untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat penguasaan peserta didik dalam melakukan belajar langkah serang anggar yang diajarkan dengan memodifikasi media belajar langkah serang anggar dengan menggunakan cermin. Hal ini merupakan syarat mutlak yang harus diketahui oleh peneliti dan kolaborator dalam menentukan kesepakatan tentang penetapan kemampuan dasar peserta didik sebelum diberi media belajar berupa cermin.

Pada kesempatan ini, tindakan yang dilakukan adalah mengidentifikasi bentuk, jenis, dan proses belajar langkah serang anggar secara tepat. Hal ini dituntut kepada peserta didik agar yang bersangkutan dapat melakukan belajar langkah serang secara baik dan benar serta dapat diarahkan untuk

menghayati gerakan sebagai dampak yang ingin dicapai untuk memperbaiki atau meningkatkan kemampuan peserta didik dalam belajar langkah serang anggar yang berhubungan dengan pemanfaatan modifikasi media pembelajaran cermin.

a. Perencanaan Tindakan

1. Tujuan guru memberikan pembelajaran yaitu :
 - a) Peserta didik menguasai belajar langkah serang anggar secara baik dan benar.
 - b) Peserta didik dapat saling bekerja sama dalam memperbaiki teknik langkah serang anggar.
 - c) Peserta didik dapat memahami tahapan gerakan belajar langkah serang anggar dengan baik dan benar.
 - d) Peserta didik dapat lebih kreatif dalam berpikir dengan adanya pemanfaatan modifikasi media pembelajaran cermin.
2. Selanjutnya membentuk tim kolaborator, yaitu bapak FX. Widi Dwi Anggono S.Pd sebagai guru pendidikan jasmani dan pengajar ekstrakurikuler olahraga anggar
3. Menjelaskan tugas kolaborator, mengamati materi belajar langkah serang anggar dengan menggunakan format yang sudah disiapkan oleh peneliti.
4. Data dari kolaborator disimpulkan.
5. Menyiapkan peralatan pembelajaran.

b. Pelaksanaan Tindakan

Pada siklus I, jumlah pertemuan sebanyak 6 kali pertemuan uraian kegiatan pada siklus I adalah sebagai berikut :

1. Pertemuan ke I (Rabu, 5 November 2014)
 - a) Penjelasan berupa materi mengenai seluruh hal yg berkaitan dengan proses belajar langkah serang anggar dengan baik dan benar.
 - b) Melakukan gerakan belajar langkah serang anggar secara individu dengan menggunakan media cermin.
 - c) Proses belajar langkah serang anggar pada pertemuan ini memfokuskan pada tahap awal dengan menggunakan media cermin dan memberikan tindakan refleksi seperti memberi aba-aba yang membantu dalam melakukan langkah serang yang baik dan benar.
2. Pertemuan II (Kamis, 6 November 2014)
 - a) Penjelasan berupa materi mengenai sikap awal, gerak awal serang dan gerak lanjutan serang dengan menggunakan media cermin.
 - b) Melakukan pembelajaran langkah serang anggar dengan menggunakan media cermin.
 - c) Pembelajaran langkah serang anggar pada pertemuan ini memfokuskan pada tahap gerakan awal serang dan gerakan lanjut serang dengan menggunakan media cermin dan memberikan tindakan refleksi agar peserta melakukan langkah serang tidak lagi

badannya condong dan pandangan tidak lagi ke badan tetapi badan tegak, tangan lurus ke depan dan pandangan lurus ke depan.

3. Pertemuan ke III (Jumat, 7 November 2014)

- a) Penjelasan berupa materi mengenai sikap awal, tahap gerakan awal, gerakan lanjutan dan sikap akhir langkah serang anggar menggunakan media cermin.
- b) Proses pembelajaran belajar langkah serang anggar pada pertemuan ini memfokuskan pada tahap awal serang, tahap lanjutan, dan sikap akhir langkah serang anggar dengan media cermin dan memberikan tindakan refleksi.
- c) Mengkoordinasikan semua gerakan mulai dari sikap awal, gerakan awal, gerakan lanjutan serang dan sampai sikap akhir langkah serang anggar dengan menggunakan media cermin serta langsung memberikan tindakan refleksi seperti memberi garis jangkauan serang didepan ketika melakukan serang dan memberi aba-aba yang membantu peserta dalam melakukan langkah serang sehingga menimbulkan langkah serang sejauh mungkin dan gerakan yang dilakukan terasa pada otot kakinya dengan baik dan benar.

4. Pertemuan ke IV (Rabu, 12 November 2014)

- a) Penjelasan berupa materi mengenai sikap awal awal, tahap gerakan awal tahap gerakan lanjutan dan sikap akhir langkah serang anggar dengan menggunakan media cermin.

- b) Melakukan proses pembelajaran langkah serang anggar dengan menggunakan media cermin dan langsung memberikan tindakan refleksi seperti ketika peserta melakukan langkah serang, cara pelatih memberikan langkah tempo dan aturan aba-aba ketika peserta melakukan langkah serang agar menghasilkan langkah serang dengan benar dan tidak ada lagi peserta yang melakukannya dengan posisi badan yang condong kedepan dan tangan yang tidak lurus
 - c) Mengkoordinasikan semua gerakan mulai dari tahap awal sampai tahap akhir langkah serang anggar dengan menggunakan media cermin.
5. Pertemuan ke V (Kamis, 13 November 2014)
- a) Penjelasan berupa materi mengenai sikap awal , tahap gerakan awal sergan, tahap gerakan lanjutan dan sikap akhir langkah serang anggar dengan menggunakan media cermin.
 - b) Melakukan proses pembelajaran langkah serang anggar dengan menggunakan media cermin dan langsung memberikan tindakan refleksi seperti ketika peserta melakukan langkah serang, cara pelatih memberikan langkah tempo dan aturan aba-aba ketika peserta melakukan langkah serang agar menghasilkan langkah serang dengan benar dan tidak ada lagi peserta yang melakukannya dengan posisi badan yang condong kedepan dan tangan yang tidak lurus dan jangkauan kaki benar-benar jauh kedepan.

c) Mengkoordinasikan semua gerakan dari tahap awal sampai tahap akhir langkah serang anggar dengan menggunakan media cermin.

6. Pertemuan ke VI (Jumat, 14 November 2014)

a) Penjelasan berupa materi mengenai sikap awal, tahap gerakan awal, tahap gerakan lanjutan dan sikap akhir langkah serang anggar dengan menggunakan media cermin.

b) Melakukan proses pembelajaran langkah serang anggar dengan menggunakan media cermin.

c) Mengkoordinasikan semua gerakan mulai dari tahap awal sampai tahap akhir langkah serang anggar dengan menggunakan media cermin.

d) Mengambil hasil belajar langkah serang anggar dengan menggunakan tabel kriteria penilaian belajar langkah serang anggar dengan 4 kategori penilaian yaitu sikap awal, gerak awal serang, gerak lanjutan serang dan sikap akhir serang.

c. Hasil Observasi

Pengamatan yang dilakukan kolaborator selama berlangsungnya pembelajaran langkah serang anggar memberikan hasil sebagai berikut :

1. Sebagian peserta didik masih belum begitu paham akan konsep pembelajaran tentang langkah serang anggar yang baik dan benar, contohnya peserta didik masih melakukan langkah serang anggar

dengan posisi badan masih ada yang condong kedepan, dan ketika melakukan langkah serang posisi kaki maupun tangan tidak menunjukkan sikap maupun serang anggar yang sempurna.

2. Peserta didik masih melakukan gerakan langkah serang anggar dengan sikap kaki yang kurang sempurna yaitu tidak menekuk kaki dan tidak membentuk sudut siku-siku 90° .
3. Peserta didik kurang tenang dan kurang percaya diri dalam melakukan langkah serang anggar.
4. Guru sekaligus pelatih memberikan motivasi kepada peserta didik sesuai rencana pembelajaran, hasilnya adalah peserta didik aktif 20, peserta didik sedang 6, dan peserta didik pasif 2 dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.
5. Berdasarkan hasil belajar peserta didik pada siklus I nilai rata-rata hasil dari pembelajaran langkah serang anggar adalah 19,82.

d. Analisis dan refleksi

Dari hasil diskusi dengan kolaborator, maka penelitian ini dilanjutkan pada siklus kedua dengan memperhatikan beberapa hal seperti: (1) lebih memfokuskan dan mempertajam gerak langkah serang anggar agar lebih kondusif, (2) Konsep pembelajaran langkah serang anggar lebih dikembangkan pada kemampuan individu melalui media pembelajaran media cermin, (3) Penambahan cermin pada sisi peserta langkah serang anggar.

2. Siklus Kedua II

a. Perencanaan Tindakan

Tujuan yang diharapkan pada siklus kedua dengan melihat dari siklus pertama, yaitu :

- 1) Peserta didik menguasai pembelajaran teknik langkah serang anggar dengan baik dan benar.
- 2) Peserta didik menguasai pembelajaran teknik langkah serang anggar dengan gerakan sikap awal, gerakan awal serang, gerakan lanjutan dan sikap akhir yang baik dan benar.
- 3) Peserta didik dapat melakukan gerakan langkah serang anggar dengan kemantapan konsep gerak yang baik dan benar.
- 4) Peserta didik dapat memahami konsep dasar langkah serang anggar
- 5) Peserta didik dapat menilai kemampuan dirinya dalam pembelajaran langkah serang anggar.
- 6) Suasana belajar ditambah cermin disisi peserta dan didepan peserte

b. Pelaksanaan Tindakan

Pada siklus II, jumlah pertemuan sebanyak 6 kali pertemuan uraian kegiatan pada siklus II adalah sebagai berikut :

1. Pertemuan ke VII (Rabu, 19 november 2014)
 - a) Penjelasan berupa materi mengenai seluruh hal yg berkaitan dengan proses langkah serang anggar dengan baik dan benar.

- b) Melakukan gerakan langkah serang anggar secara individu dengan menggunakan media cermin.
- c) Proses pembelajaran langkah serang anggar pada pertemuan ini memfokuskan pada gerakan sikap awal, gerakan awal serang, gerakan lanjutan dan sikap akhir yang baik dan benar dan lebih memantapkan gerakan langkah serang anggar dan langsung memberikan tindakan refleksi terhadap gerakan-gerakan yang masih salah.

2. Pertemuan ke VIII (Kamis, 20 November 2014)

- a) Penjelasan berupa materi mulai dari sikap awal sampai sikap akhir dengan menggunakan media cermin.
- b) Melakukan pembelajaran gerakan sikap awal, gerakan awal serang, gerakan lanjutan dan sikap akhir yang baik dan benar dengan menggunakan media cermin.
- c) Pembelajaran langkah serang anggar pada pertemuan ini memfokuskan pada gerakan sikap awal, gerakan awal serang, gerakan lanjutan dan sikap akhir dengan menggunakan media cermin dan masih terus melakukan tindakan refleksi agar peserta melakukan langkah serang lebih baik dan baik lagi.

3. Pertemuan ke IX (Jumat, 21 November 2014)

- a) Penjelasan berupa materi mengenai tahap awal, sampai tahap akhiran dengan menggunakan media cermin.

- b) Melakukan proses pembelajaran langkah serang anggar menggunakan media cermin.
 - c) Proses pembelajaran langkah serang anggar memfokuskan pada gerakan sikap awal, gerakan awal serang, gerakan lanjutan dan sikap akhir dengan menggunakan media cermin dan pada pertemuan ini masih melakukan tindakan refleksi dengan cara memotivasi agar gerakan yang lakukan lebih baik lagi.
 - d) Mengkoordinasikan semua gerakan mulai dari tahap awal sampai tahap akhir menggunakan media cermin dan memperbaiki gerakan-gerakan yg masih kurang baik.
4. Pertemuan ke X (Rabu, 26 November 2014)
- a) Penjelasan berupa materi mengenai tahap awal sampai gerakan akhiran dengan menggunakan media cermin.
 - b) Melakukan proses langkah serang anggar dengan menggunakan media cermin dan memberikan tindakan refleksi dengan cara memotivasi dan memberiki cara latihan yang lebih baik lagi agar peserta merasa tidak bosa untuk melakukan langkas serang anggar di depan cermin.
 - c) Mengkoordinasikan semua gerakan mulai dari sikap awal, gerakan awal serang, gerakan lanjutan dan sikap akhir dengan menggunakan media cermin dan memperbaiki gerakan yg masih salah.
5. Pertemuan ke XI (Kamis, 27 November 2014)

- d) Penjelasan berupa materi mengenai tahap awal sampai gerakan akhiran dengan menggunakan media cermin.
 - e) Melakukan proses langkah serang anggar dengan menggunakan media cermin dan terus melakukan tindakan refleksi agar gerakan langkas serang anggar semakin meningkat hasilnya dari siklus 1 atau tes sebelumnya.
 - f) Mengkoordinasikan semua gerakan mulai dari sikap awal, gerakan awal serang, gerakan lanjutan dan sikap akhir dengan menggunakan media cermin.
6. Pertemuan ke XII (Jumat, 28 November 2014)
- g) Penjelasan berupa materi mengenai tahap awal sampai gerakan akhiran dengan menggunakan media cermin.
 - h) Melakukan proses langkah serang anggar dengan menggunakan media cermin.
 - i) Mengkoordinasikan semua gerakan mulai dari sikap awal, gerakan awal serang, gerakan lanjutan dan sikap akhir dengan menggunakan media cermin.
 - j) Menggambil nilai hasil belajar langkah serang dengan menggunakan kriteria skor penilaian yang telah disediakan sebelumnya dan yang telah dipergunakan pada siklus I sebelumnya.

c. Hasil Observasi

Hasil observasi yang diperoleh selama berlangsungnya siklus II adalah sebagai berikut :

1. Peserta didik mulai menyadari konsep dasar dan makna gerakan dari langkah serang anggar melalui pemanfaatan media cermin dengan baik dan benar.
2. Peserta didik dapat melakukan tahapan-tahapan langkah serang anggar dengan baik dan benar.

d. Analisis dan Refleksi

Tujuan pembelajaran tahap ini adalah peserta didik mulai merasakan media pembelajaran dengan menggunakan cermin yang diterapkan sebagai upaya kesadaran dalam belajar gerak. Peserta didik mulai dapat memahami konsep langkah serang anggar yang baik dan benar. Ada hal menarik bagi penulis yaitu beberapa peserta didik yang sudah menguasai selain memimpin pengajaran juga sering membantu temannya yang belum menguasai tanpa diminta. Peneliti dan kolaborator berhasil menemukan cara terbaik untuk kegiatan ekstrakurikuler anggar khususnya dalam pembelajaran langkah serang anggar.

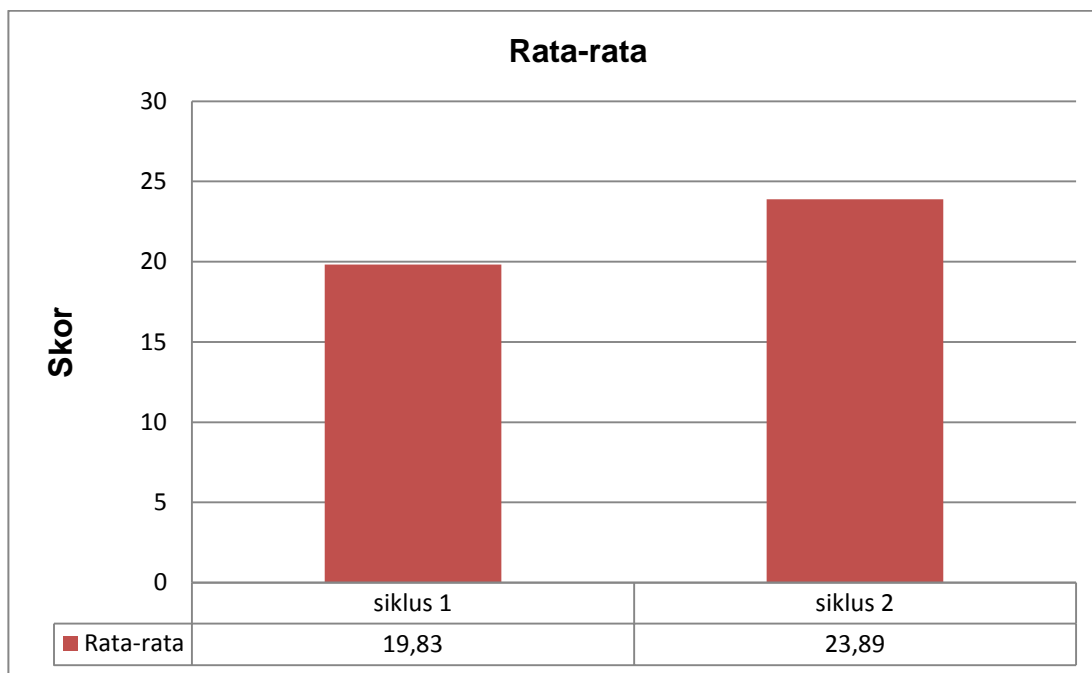
3. Pengamatan Kolaborator

Pada Siklus I peserta didik yang belum mampu melakukan langkah serang anggar dilihat berdasarkan hasil belajar peserta didik. Pada siklus I nilai rata-rata hasil dari pembelajaran langkah serang adalah 19.82 dan guru memberikan motivasi kepada peserta sesuai rencana pembelajaran, hasilnya adalah 14 peserta aktif, 8 peserta sedang, dan 6 peserta pasif dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Pada siklus II terjadi peningkatan, peserta didik yang mampu melakukan pembelajaran langkah serang anggar dengan nilai rata-rata hasil pembelajaran langkah serang adalah 23.89 dan guru memberikan motivasi kepada peserta sesuai rencana pembelajaran, hasilnya adalah 20 peserta aktif, 6 peserta sedang, dan 2 peserta pasif dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, bawah peserta didik mampu melakukan langkah serang anggar dilihat dari hasil peningkatan yang terjadi dari siklus I ke siklus II. Diartikan peserta didik dari jumlah keseluruhan menunjukkan terjadinya kemajuan dalam mengikuti proses pembelajaran langkah serang anggar dengan menggunakan modifikasi media pebelajaran dengan menggunakan media cermin, peneliti dan kolaborator telah menemukan jawaban yang menjadi bahan penelitian yaitu modifikasi media pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar langkah serang anggar.

Menurut peneliti dan kolaborator, peneliti berhenti sampai disini dan tidak dilanjutkan ke siklus berikutnya, karena permasalahannya sudah

terjawab yaitu melalui penelitian modifikasi media pembelajaran terhadap proses belajar mengajar.

Setelah selesai pengajaran selama siklus I dan siklus II, kolaborator mengutarakan hasil pengamatannya selama proses pembelajaran berlangsung pada peneliti, berupa angka-angka kuantitatif yang mungkin dibandingkan antara siklus I dengan siklus II. Untuk lebih jelasnya mengenai pencapaian hasil belajar proses pembelajaran langkah serang anggar dengan menggunakan media cermin antara siklus I dan siklus II dapat dilihat dalam perbandingan grafik sebagai berikut :



**Gambar 8. Perbandingan Grafik Hasil Belajar Langkah Serang Anggar
Pada Siklus I dan II.**

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut, yaitu :

Dengan pemanfaatan media cermin datar yang di gunakan baik di depan dan disisi lain dapat meningkatkan hasil belajar langkah serang anggar pada peserta ekstrakurikuler anggar Saint John's School di Tangerang Selatan.

B. Saran

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

1. Perlu adanya peningkatan kualitas guru atau pelatih dalam penguasaan ragam teknik atau teknik dalam latihan atau kegiatan pembelajaran, dengan cara mengadakan pelatihan - pelatihan rutin informasi mengenai olahraga anggar yang berkaitan dengan peningkatan kualitas latihan atau pembelajaran dapat cepat dimiliki oleh seluruh guru atau pelatih khususnya guru pendidikan jasmani.
2. Guru pendidikan jasmani harus dapat memanfaatkan media pembelajaran dalam memberikan materi yang lain, oleh karena itu dibutuhkan kreatifitas yang tinggi dari guru atau pelatih tersebut guna meningkatkan motivasi belajar peserta didik sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

3. Dalam modifikasi media pembelajaran dapat dilakukan di semua jenjang pendidikan baik SD, SMP, maupun SMA. Oleh karena itu, dalam pemilihan media mengajar hendaknya disesuaikan dengan karakteristik materi dan lingkungan peserta didik sehingga dapat dicerna dengan baik oleh peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Imran. 1996. Belajar dan Pembelajaran Jakarta : Pustaka Jaya
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1994. Garis-garis besar Program Pengajaran Untuk SMK Kurikulum 1994. Jakarta
- Elaine Cherris. 2002. Olahraga Anggar Langkah Menuju Sukses Jakarta : Human Kinetics
- File://F:/Anggar.htm di akses tanggal 23 September 2013.
- File:///F:/Pengertian-Kegiatan-Ekstrakurikuler.htm di akses pada tanggal 16 Januari 2011 hari Senin Jam 21:00 WIB.
- File://syakir-berbagiilmu.blogspot.com/2012/04/penggunaan-dan-fenomena-cermin-dalam, diakses 22-10-2014
- File://usepsaefurohman.wordpress gaya mengajar.com diakses tanggal 31 Maret 2014 Hari Senin jam 21.00 WIB.
- File://wikipedia.org/wiki/anggar diakses tanggal 22 maret 2014 jam 21.00 WIB
- File://www.g-exess.com/20470/Pengertian Cermin-Dan-Sifat-Bayanganya/ diakses tanggal 10 juni 2012 jam 21.00 WIB.
- John D. Latuheru. 1986 Pembelajaran Dalam Proses Belajar Masa Kini Bandung : Zahara
- Marthen Kanginan. 2006. IPA FISIKA. Jakarta: Erlangga
- Nana Sudjana. 1994. Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar. Bandung: CV Sinar Baru
- Oemar Hamalik, Media Pendidikan Bandung : Citra Aditya Bhakti
- Sugiyanto. 1993. Pertumbuhan dan Perkembangan Gerak. Jakarta: KONI Pusat
- Sucipto, Hasil Wawancara, pada hari minggu jam 10.00 wib di GOR Panatayhuda

Tono Suratman, Perisai Federasi Anggar Perancis. Jakarta : pintu 1 stadion utama gelora bung karno

Lampiran 1


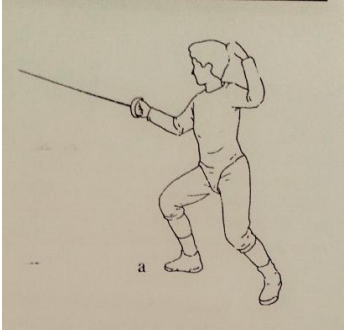
Rencana Siklus 1 dan siklus 2

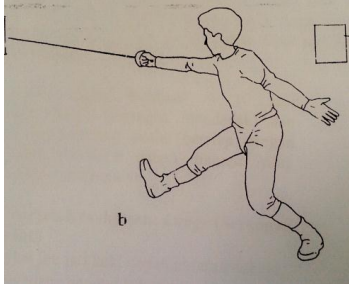
Time	Plan	Action	Observation	Refleksi
Siklus 1	<ul style="list-style-type: none"> • Melihat kondisi awal peserta • Mempersiapkan cermin datar di depan • Mempersiapkan tabel • Mempersiapkan materi langkah serang • Pertemuan sebanyak 6 kali dan 1 pertemuan tes hasil langkah serang anggar 	<ul style="list-style-type: none"> • Guru Memberikan materi langkah serang • peserta didik melakukan langkah serang menghadap cermin yang didepan dan melihat bayangan cermin yang dilakukan dengan baik dan benar 	<ul style="list-style-type: none"> • Melihat gerakan sesuai tabel penilaian • Melihat kesalahan – kesalahan yang terjadi saat melakukan langkah serang anggar • Mencatat masalah yang dijumpai • Mecatata data 	<ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis hasil langkah serang • Mendiskusikan hasil analisis bersama kolaborator • penambahan cermin pada sisi peserta • cermin di tambah di depan dan sisi peserta
Siklus 2	<ul style="list-style-type: none"> • Mempersiapkan cermin datar di 	<ul style="list-style-type: none"> • Guru Memberikan materi langkah 	<ul style="list-style-type: none"> • Melihat gerakan sesuai tabel 	<ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis hasil langkah serang

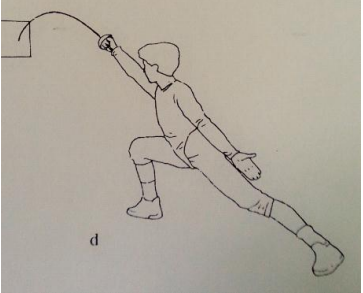
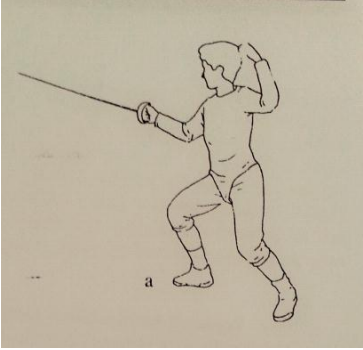
	<p>depan dan sisi peserta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempersiapkan tabel • Mempersiapkan materi langkah serang • Pertemuan sebanyak 6 kali dan 1 pertemuan tes hasil langkah serang anggar 	<p>serang</p> <ul style="list-style-type: none"> • peserta didik melakukan langkah serang menghadap cermin yang didepan dan sisi peserta melihat bayangan cermin yang dilakukan dengan baik dan benar 	<p>penilaian</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melihat kesalahan – kesalahan yang terjadi saat melakukan langkah serang anggar • Mencatat masalah yang dijumpai • Mencatat data 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendiskusikan hasil analisis bersama kolaborator • Menyimpulkan Hasil analisis bersama kolaborator
--	---	--	---	---

Lampiran 2

Tabel penilaian gerakan langkah serang Anggar

No	Unsur gerakan	Indikator	Uraian sikap sempurna	Nilai		
				1	2	3
1	Sikap Awal Serang   Sikap Bersedia	1. Posisi tungkai dan kaki	<ul style="list-style-type: none"> • Kaki kanan dan kiri bagian tumit rapat membentuk siku-siku 90° • Kaki kiri (bagian belakang) kebelakang membentuk posisi bersedia • Sikap bersedia 	jika satu bagian dilakukan secara benar	jika dua bagian dilakukan secara benar	jika dilakukan secara benar
		2. Sikap Lengan kanan dan lengan kiri	<ul style="list-style-type: none"> • Lengan kanan (pemegang senjata) ditekuk \pm 10 cm atau satu setengah kepal tangan dari samping badan • Lengan kiri di atas bahu kiri (untuk membantu keseimbangan) 	jika tidak dilakukan secara benar	jika satu bagian dilakukan secara benar	jika dilakukan secara benar

		3. Sikap badan dan pandangan	<ul style="list-style-type: none"> • Menyamping dan tegak • Pandangan melihat lawan di depan 	jika tidak dilakukan secara benar	jika satu bagian dilakukan secara benar	jika dilakukan secara benar
2	<p>Gerakan awal serang</p> 	1. Posisi lengan kanan, lengan kiri, badan, pandangan dan tungkai	<ul style="list-style-type: none"> • Lengan kanan (pemegang senjata) lurus sejajar bahu, lengan kiri lurus (membantu keseimbangan) • Badan menyamping • Pandangan melihat lawan • Tungkai depan lurus melontarkan kakinya ke depan tungkai kiri mendorong hingga lurus 	Jika satu bagian dilakukan secara benar	jika tiga bagian dilakukan secara benar	jika dilakukan secara benar
3	Gerakan lanjutan serang	1. Posisi tungkai dan kaki	<ul style="list-style-type: none"> • Kaki bagian depan membentuk sudut 90° di bagian lutut • Kaki bagian belakang lurus 	jika tidak dilakukan secara benar	jika satu bagian dilakukan secara benar	jika dilakukan secara benar

	 <p>d</p>	<p>2. Posisi lengan kanan dan lengan kiri</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lengan kanan Lurus sejajar bahu • Lengan kiri Lurus ± 10 cm di atas paha kiri (untuk keseimbangan) 	<p>jika tidak dilakukan secara benar</p>	<p>jika satu bagian dilakukan secara benar</p>	<p>jika dilakukan secara benar</p>
		<p>3. Sikap pandangan dan badan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pandangan melihat lawan • Menyamping dan tegak 	<p>jika tidak dilakukan secara benar</p>	<p>jika satu bagian dilakukan secara benar</p>	<p>jika dilakukan secara benar</p>
<p>4</p>	<p>Sikap akhir serang</p>  <p>a</p> <p>Sikap Bersedia</p>	<p>1. Posisi tungkai dan kaki</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kaki kanan (bagian depan) kembali ke posisi bersedia. • Kaki kanan dan kiri bagian tumit membentuk siku-siku 90° • Sikap bersedia 	<p>jika satu bagian dilakukan secara benar</p>	<p>jika dua bagian dilakukan secara benar</p>	<p>jika dilakukan secara benar</p>
		<p>2. Sikap lengan kanan dan lengan kiri</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lengan kanan (pemegang senjata) ditekuk ± 10 cm atau satu setengah 	<p>jika tidak dilakukan secara benar</p>	<p>jika satu bagian dilakukan secara benar</p>	<p>jika dilakukan secara benar</p>

			kepal tangan dari samping badan <ul style="list-style-type: none"> • Lengan kiri di atas bahu kiri (untuk membantu keseimbangan) 			
		3. Sikap badan dan pandangan	<ul style="list-style-type: none"> • Menyampin g dan tegak • Pandangan melihat lawan 	jika tidak dilakuk an secara benar	jika satu bagian dilakuk an secara benar	jika dilaku kan secar a benar

Lampiran 3

Program Latihan Belajar Langkah Serang Anggar Menggunakan Media Cermin
Bulan November 2014

Siklus 1

<p>Pertemuan 1 (Rabu, 5 November 2014)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemanasan (10 menit) <ul style="list-style-type: none"> • <i>Jogging</i>/ Permainan kecil • Senam Peregangan • Doa 2. Inti (60 menit) <ul style="list-style-type: none"> • Tes awal langkah serang anggar • Game 3. Penutup <ul style="list-style-type: none"> • Peregangan / pendinginan • Penjelasan- penjelasan • Doa
<p>Pertemuan 2 (Kamis, 6 November 2014)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemanasan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> • <i>Jogging</i>/ Permainan kecil • Senam Peregangan • Do'a 2. Inti (60 menit) <p>Menggunakan media cermin di depan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Belajar langkah serang anggar mulai materi mengenai sikap awal, gerak awal serang dan gerak lanjutan serang • Langkah serang anggar pada pertemuan ini memfokuskan pada tahap gerakan awal serang dan gerakan lanjut serang • Istirahat • Game 3. Penutup (10 menit) <ul style="list-style-type: none"> • Peregangan / pendinginan • Evaluasi • Doa penutup

<p>Pertemuan 3 (Jumat, 7 November 2014)</p>
--

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemanasan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> • <i>Jogging</i>/ Permainan kecil • Senam Peregangan • Do'a
 2. Inti (60 menit) <p>Menggunakan media cermin di depan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Belajar langkah serang anggar mulai materi mengenai sikap awal, gerak awal serang, gerak lanjutan serang dan sikap akhir langkah serang anggar • Langkah serang anggar pada pertemuan ini memfokuskan pada tahap gerakan awal serang, gerakan lanjut serang dan sikap akhir langkah serang anggar • Istirahat • Game
 3. Penutup (10 menit) <ul style="list-style-type: none"> • Peregangan / pendinginan • Evaluasi • Doa penutup |
|---|

<p>Pertemuan 4 (Rabu, 12 November 2014)</p>
--

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Pemanasan (20 menit) <ul style="list-style-type: none"> • <i>Jogging</i>/ Permainan kecil • Senam Peregangan • Do'a
 2. Inti (60 menit) <p>Menggunakan media cermin di depan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Belajar langkah serang anggar mulai materi mengenai sikap awal, gerak awal serang, gerak lanjutan serang dan sikap akhir langkah serang anggar • Langkah serang anggar pada pertemuan ini memfokuskan pada tahap gerakan awal serang, gerakan lanjut serang dan sikap akhir langkah serang anggar • Istirahat • Game
 3. Penutup (10 menit) |
|--|

- Peregangan / pendinginan
- Evaluasi
- Doa penutup

Pertemuan 5 (Kamis, 13 November 2014)

1. Pemanasan (20 menit)
 - *Jogging*/ Permainan kecil
 - Senam Peregangan
 - Do'a
2. Inti (60 menit)

Menggunakan media cermin di depan

 - Belajar langkah serang anggar mulai materi mengenai sikap awal, gerak awal serang, gerak lanjutan serang dan sikap akhir langkah serang anggar
 - Langkah serang anggar pada pertemuan ini memfokuskan pada tahap gerakan awal serang, gerakan lanjut serang dan sikap akhir langkah serang anggar
 - Istirahat
 - Game
3. Penutup (10 menit)
 - Peregangan / pendinginan
 - Evaluasi
 - Doa penutup

Pertemuan 6 (Jumat, 14 November 2014)

1. Pemanasan (15 menit)
 - *Jogging*/ Permainan kecil
 - Senam Peregangan
 - Do'a
2. Inti (60 menit)

Menggunakan media cermin di depan

 - Tes Langkah Serang Anggar
 - Game
3. Penutup (10 menit)
 - Peregangan / pendinginan
 - Evaluasi
 - Doa penutup

Siklus 2

Pertemuan 7 (Rabu, 19 November 2014)
<p>1. Pemanasan (10 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Jogging</i>/ Permainan kecil • Senam Peregangan • Doa <p>4. Inti (60 menit)</p> <p>Menggunakan media cermin di depan dan di sisi peserta</p> <ul style="list-style-type: none"> • materi mengenai seluruh hal yg berkaitan dengan proses langkah serang anggar dengan baik dan benar • belajar langkah serang secara individu • langkah serang anggar memfokuskan pada sikap awal, gerakan awal, lanjutan dan sikap akhir secara langsung • Game <p>5. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peregangan / pendinginan • Penjelasan- penjelasan • Doa
Pertemuan 8 (Kamis, 20 November 2014)
<p>4. Pemanasan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Jogging</i>/ Permainan kecil • Senam Peregangan • Do'a <p>5. Inti (60 menit)</p> <p>Menggunakan media cermin di depan dan di sisi peserta</p> <ul style="list-style-type: none"> • materi mengenai seluruh hal yg berkaitan dengan proses langkah serang anggar dengan baik dan benar • belajar langkah serang secara individu • langkah serang anggar memfokuskan pada sikap awal, gerakan awal, lanjutan dan sikap akhir secara langsung • Istirahat • Game <p>6. Penutup (10 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peregangan / pendinginan

- Evaluasi
- Doa penutup

Pertemuan 9 (Jumat, 21 November 2014)

4. Pemanasan (15 menit)
 - *Jogging*/ Permainan kecil
 - Senam Peregangan
 - Do'a

5. Inti (60 menit)

Menggunakan media cermin di depan dan di sisi peserta

 - materi mengenai seluruh hal yg berkaitan dengan proses langkah serang anggar dengan baik dan benar
 - belajar langkah serang secara kelompok
 - langkah serang anggar memfokuskan pada sikap awal, gerakan awal, lanjutan dan sikap akhir secara langsung
 - Istirahat
 - Game

6. Penutup (10 menit)
 - Peregangan / pendinginan
 - Evaluasi
 - Doa penutup

Pertemuan 10 (Rabu, 26 November 2014)

4. Pemanasan (20 menit)
 - *Jogging*/ Permainan kecil
 - Senam Peregangan
 - Do'a

5. Inti (60 menit)

Menggunakan media cermin di depan dan di sisi peserta

 - materi mengenai seluruh hal yg berkaitan dengan proses langkah serang anggar dengan baik dan benar
 - belajar langkah serang secara kelompok
 - langkah serang anggar memfokuskan pada sikap awal, gerakan awal, lanjutan dan sikap akhir secara langsung
 - Istirahat
 - Game

6. Penutup (10 menit)

- Peregangan / pendinginan
- Evaluasi
- Doa penutup

Pertemuan 11 (Kamis, 27 November 2014)

4. Pemanasan (20 menit)
 - *Jogging*/ Permainan kecil
 - Senam Peregangan
 - Do'a

5. Inti (60 menit)

Menggunakan media cermin di depan dan di sisi peserta

 - materi mengenai seluruh hal yg berkaitan dengan proses langkah serang anggar dengan baik dan benar
 - belajar langkah serang secara individu
 - langkah serang anggar memfokuskan pada sikap awal, gerakan awal, lanjutan dan sikap akhir secara langsung
 - Istirahat
 - Game

6. Penutup (10 menit)
 - Peregangan / pendinginan
 - Evaluasi
 - Doa penutup

Pertemuan 12 (Jumat, 28 November 2014)

4. Pemanasan (15 menit)
 - *Jogging*/ Permainan kecil
 - Senam Peregangan
 - Do'a

5. Inti (60 menit)

Menggunakan media cermin di depan dan di sisi peserta

 - Tes Langkah Serang Anggar
 - Game

6. Penutup (10 menit)
 - Peregangan / pendinginan
 - Evaluasi
 - Doa penutup

Lampiran 4

From Observasi

Nama sekolah :

Alamat :

Cabang olahraga :

Hasil :

Profil Guru Cabang Olahraga Anggar

Nama :

Tempat tanggal lahir :

Jenis kelamin :

Alamat :

Status :

From Penilaian

No	Nama	Unsur gerakan	Indikator	Uraian	Nilai			
1								
			2	Dst.				

Lampiran 5

Dokumentasi Penelitian

1. Sikap awal



2. Gerak awal serang dan lanjutan serang





3. Sikap akhir serang



4. Kondisi lapangan



Dokumentasi bersama guru/pelatih



Lampiran 6

Data Penelitian

Data hasil pengamatan awal langkah serang anggar

No	Skor	F	%	S x F
1	11	1	36.6 %	11
2	12	1	40 %	12
3	13	7	43.3 %	91
4	14	1	46.6 %	14
5	15	9	50 %	135
6	16	4	53.3 %	64
7	17	2	56.6 %	34
8	18	3	60 %	54
Total skor	30	28	100 %	415
Rata-rata	$\bar{x} = \frac{S \times F}{F} = 14.82$			

Data Hasil Belajar Langkah Serang Anggar Siklus I

No	Skor	F	%	S x F
1	16	1	53.3 %	16
2	17	2	56.6 %	34
3	18	4	60 %	72
4	19	8	63.3 %	152
5	20	2	66.6 %	40
6	21	4	70 %	84
7	22	4	73.3 %	88
8	23	3	76.6 %	69
Total skor	30	28	100 %	555
Rata-rata	$\bar{x} = \frac{S \times F}{F} = 19.82$			

Data Hasil Belajar Langkah Serang Anggar Siklus II

No	Skor	F	%	S x F
1	22	2	73.3 %	44
2	23	7	76.6 %	161
3	24	13	80 %	312
4	25	4	83.3 %	100
5	26	2	86.6 %	52
Total skor	30	28	100 %	669
Rata-rata	$\varepsilon \frac{S \times F}{F} = 23.89$			

Kriteria =

0% - 20% = Sangat lemah

20% – 40% = Lemah

40% – 70% = Cukup / Sedang

70% – 90% = Tinggi / Kuat

90% – 100% = Sangat Tinggi

Curriculum Vitae (FIK UNJ)

Nama : Dennis AriadinataSatriana
No reg : 6135100285
Jurusan : Olahraga Pendidikan
Prodi : PenJasKesRek
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Aktif kuliah : 2010 s.d. 2015
Pembimbing akademik : Drs. Yansen H. Jutalo, M.Pd
(NIP. 195801151988031001)



Curriculum Vitae

Nama : Dennis AriadinataSatriana
Nama panggilan : Dennis
Tempat, tanggal lahir : Kendal, 3 Desember 1992
Alamat rumah : Jl. R MochSaleh No 31 sadamalun 1 karawang
41312
Alamat tempat tinggal : Jl. Pratekan No.31 RT 005/03 Rawamangun
Tegalan, Pulo Gadung, Jakarta Timur
Agama : Islam
Tinggi/ Berat Badan : 173 cm / 64 kg
No tlp : 089609306886
Email : dennis.satriana@gmail.com
Hobbi : Olahraga anggar, Berenang, Jalan-jalan

Data Keluarga

Ayah : Memet rahmat

Ibu : Nining syarianingsih

Anak ke 4 dari 6 bersaudara

Pekerjaan

Ayah : buruh (tidakkerja)

Ibu : Ibu rumah tangga

Riwayat pendidikan

SDN Nagasari XIII karawang (2003/2004)

SMP Negeri 8 Karawang (2006/2007)

SMA Negeri 4 Karawang (2009/2010)

Universitas Negeri Jakarta, Jurusan Ilmu Keolahragaan, Pendidikan Olahraga, PenJasKesRek (2010 s.d. Sekarang)

Pengalaman organisasi

SISWA PENCINTA ALAM (SISPALA) SMA menjabat sekretaris 1

Ketua KOP anggar UNJ periode 2013-2014

BEMJ Ilmu Keolahragaan bidang informasi dan komunikasi 2013-2014

Bina Prestasi (BINPRES) KOP anggar UNJ Periode 2014 -2015

Anggota Generation For Peace

Anggota Ikatan Mahasiswa Olahraga Republik Indonesia (IMORI)

Anggota Komunitas Sosial Pencinta Anak (KSPA)

BEM Fakultas Ilmu Keolahragaan bidang informasi dan komunikasi 2014-2015

Pengalaman mengajar

Pengajar TK kampung bandan (KSPA)

Pengajar TK rawamangun (KSPA)

Melatih klub anggar karawang

Melatih klub anggar UNJ

Asisten dosen anggar FIK UNJ

Pengalaman outbond

Fasilitator outbond ibu-ibu posyandu di Water kingdom mekar sari

Pengalaman diluar

Penghapal NADHOMAN "AQIDATUL AWAAM"

Kepelatihan Pendidikan dan latihan karakteristik Atlet SEA GAMES tahun 2011 di PUSDIKPASSUS KOPASUS

Pelatihan leadership training mahasiswa olahraga 2010 di UNJ

Pelatihan lifeskil dan outbond mahasiswa penerima beasiswa Bidikmisi di jakarta timur

Mengikuti HAORNAS 2010 di gelora bung karno

Peserta senam bersama mahasiswa pendidikan jasmani 2010 di UNJ FIK

Penerima beasiswa Bidik Misi 2010

Kecabang Olahraga

Pertama latihan : 2004 s.d. sekarang

Olahraga : ANGGAR (fencing)

Jenissenjata : Floret putra

Olahraga anggar (fencing)

Pengalaman Dilatih cabang olahraga anggar

Internasional

- Maxim Petrop (ukraina)
- Yun in Chul (korea)

Nasional

- Edi suarto
- Elvizar
- Ismwayudi
- Wiliam tarega

Daerah

- Andi sukmawan
- Rudi setiawan
- Cipto
- Taufik

Data Prestasi

Internasional

1. Juara 2 SEAFF beregu floret putra junior 2010 di brunai
2. Juara 2 SEAFF beregu floret putra senior 2010 di brunai
3. Mengikuti SEAFF individu floret putra junior 2010 di brunai
4. 8 besar SEAFF individu floret puta senior 2010 di brunai
5. Mengikuti Kejuaraan SE-ASIA floret putra junior 2011 di Thailand
6. Mengikuti Kejuaraan Dunia floret putra junior 2011 di Jordania
7. Mengikuti Kejuaraan Dunia Grandfik floret putra senior 2011 di cina

8. Training Center Seagames 26th 2011 di indonesia
9. Mengikuti WRG internasional degan cup 2011 di Jakarta
10. Juara 3 men team foil Asian fencing championship U-23 2012 di Philipin
11. 16 besar individu Asian Fencing Champonship U-23 2012 di Philipin
12. Rangkaing 16 besar singapoer open foil team 2012 di singapoer
13. 8 besar junior men's foil team Asian Junior and Cadet Fencing championship 2012 di Indonesia (bali)
14. Participation individu junior men foil Asian Junior and Cadet Fencing championship 2012 di Indonesia (bali)
15. Training center anggar In Ukraina tahun 2012
16. Training center anggar In Korea tahun 2012
17. Training center pelatda PON Riau XVIII tahun 2012 di jawa barat
18. Training center team Peltida PON jabar tahun 2014-2016 di jawa barat
19. Training center seagames 28th 2015 disingapur
20. Juara 1 team floret Asian Universiti Games 17th 2014 di Palembang
21. Juara 3 individu floret Asian Universiti Games 17th 2014 di Palembang

Nasional

1. Juara 1 kejurnas team floret putra senior 2014 di Kalimantan Timur
2. Juara 2 kejurnas floret putra senior 2014 di Kalimantan Timur
3. Juara 2 kejurnas floret putra senior 2013 di Jakarta
4. Juara 1 PON Riau XVIII floret bereguputra 2012 di Riau
5. Juara 1 Kejurnas floret putra junior 2012 di Jakarta
6. Juara 2 kejurnas floret putra junior 2011 di Jakarta
7. Juara 1 Kejurnas beregu floret putra senior 2011 di Jakarta
8. 16 besar kejurnas floret putra junior 2010 di Jakarta
9. Juara 1 Kejurnas floret putra kadet 2009 di Jakarta
10. 16 besar kejurnas floret putra kadet 2008 di Samarinda
11. Juara 3 kejurnas floret putra kadet pemula 2006 di Jakarta
12. 16 besar Kejurnas floret putra kadet pemula 2005 di Jakarta
13. 16 besar granfik kejurnas floret putra senior 2009 di Surabaya
14. 16 besar kejuaraan Indonesia open floret putra 2008 di Samarinda
15. Mengikuti kejuaraan suratmin open floret putra kadet pemula 2006 di Jakarta
16. 8 besar suratmin open floret putra kadet pemula 2004 di Jakarta
17. 8 besar suratmin open floret putrakadet 2009 di Jakarta

Regional

1. Juara 1 PORDA JABAR floret putra team 2014 di Bekasi
2. Juara 1 PORDA JABAR floret putra 2014 di Bekasi
3. Juara 1 praPorda bekasi floret putra team 2014 di karawang
4. Juara 3 PraPorda Bekasi Floret putra 2014 di karawang
5. Juara 3 kejurda floret putra senior 2013 di bandung
6. Juara 1 kejurda floret putra junior 2010 di karawang
7. Juara 2 PORDA JABAR floret putra 2010 di bandung
8. Juara 1 PORDA JABAR floret beregu putra 2010 di bandung
9. Juara 1 kejurda floret putra kadet 2009 di bandung
10. Juara 1 kejurda floret putra kadet 2008 di bandung
11. 16 besar kejurda floret putra kadet 2007 di bandung
12. Juara 1 kejurda floret putra kadet pemula 2006 di karawang
13. Juara 1 kejurda floret putra kadet pemula 2005 di bandung
14. Juara 3 kejurda floret putra kadet pemula 2004 di bandung
15. Juara 1 kejuaraan antar pelajar floret 2009 di karawang
16. Juara 1 kejuaraan antar pelajar degen 2009 di karawang