

## Lampiran 2

Catatan lapangan no. 1

Tempat : Lapangan sekolah SMP Negeri 114 Jakarta

Hari, tanggal : Senin, 06 Juni 2016

Jam : 16.00 – 17.30

### Deskripsi :

Langkah awal dari peneliti yaitu melaksanakan pengambilan tes awal untuk mengetahui kemampuan awal siswa pada siswa Pencak Silat Perguruan Pencak Silat Perisai Putih di lapangan sekolah SMP Negeri 114 Jakarta. Tujuan diadakannya tes awal ini yakni untuk merencanakan tindakan apa yang akan diberikan nantinya. Sebelum siswa masuk ke lapangan maka peneliti menyiapkan segala peralatan yang akan digunakan untuk tes teknik Sapuan belakang.

Upacara Perguruan Pencak Silat perisai putih merupakan kegiatan awal sebelum memulai latihan. Para siswa mengenakan baju perguruan dan untuk siswa yang belum memiliki baju perguruan diperbolehkan mengenakan pakaian olahraga. Salam perguruan merupakan hal wajib yang dilakukan, setelah melakukan upacara perguruan silat nasional perisai putih. Setelah itu pelatih mengumpulkan siswa untuk memberikan penjelasan materi latihan teknik dasar sapuan belakang Pencak Silat yang akan dilakukan hari ini yakni pengambilan tes awal teknik dasar sapuan belakang Pencak Silat. Penjelasan pun selesai dilakukan maka siswa melakukan perenggangan otot-

otot yakni pemanasan yang dipimpin oleh pelatih kepada siswa agar siswa siap melakukan latihan hari ini yakni tes awal. Pemanasan yang dilakukan yaitu pemanasan statis dan dinamis. Mulai dari atas kepala hingga kaki. Setelah pemanasan dilakukan, selanjutnya pelatih dan kolaborator mempersiapkan segala keperluan untuk pengambilan hasil tes awal. Kolaborator diberikan arahan oleh pelatih dalam pengisian tabel penilaian. Setelah kolaborator siap, maka pelatih memanggil siswa untuk melakukan tes awal. 20 siswa mengikuti tes awal sapuan belakang Pencak Silat, yang terdiri dari 15 orang putra dan 5 orang putri. Kolaborator mencatat hasil kemampuan tes awal sapuan belakang Pencak Silat siswa SMP Negeri 114 Jakarta.

#### **Tanggapan Pengamat :**

Siswa masih belum dapat melakukan teknik sapuan belakang Pencak Silat dengan benar, hal ini dilihat dari hasil tes awal yang sudah dilakukan. Pada awal tahap persiapan sikap pandangan siswa masih banyak yang belum fokus terhadap sasaran yakni melirik kekanan dan kiri serta masih banyak yang lebih fokus melihat kearah bawah, sikap tangan pun masih ada yang kurang benar yakni ada yang mengepal kedua tangannya di depan dada atau hanya satu tangan saja yg mengepal di depan dada. Sikap kaki pun masih ada yang tidak membentuk kuda-kuda dan tidak ditekuk bahkan serong.

Tahap gerakan awal sikap pandangan siswa masih lebih banyak yang melihat kebawah serta ke samping, sikap tangan hanya satu tangan yang ada di depan dada, dan sikap kaki masih belum bisa menempatkan kaki terhadap sasaran dengan baik karena masih terlalu jauh dan terlalu dekat dengan sasaran. Sikap badan pun masih banyak yang condong kedepan

Pada tahap melecutkan kaki keseimbangan siswa masih sering hilang, pandangan pun masih melihat ke bawah dan ke samping. Sikap tangan masih ada yang tidak mengepal melindungi kepala serta angkatan lutut yang tinggi sehingga ketika melakukan atau melecutkan kaki tidak tepat sasaran. Pada tahap tarikan kaki siswa pun masih sering kehilangan keseimbangan dan bahkan lupa untuk menarik kaki kembali dan pada tahap akhir pandangan siswa masih banyak yang melirik tidak fokus terhadap sasaran sikap tangan pun masih lupa untuk di depan dada..

Setelah seluruh siswa melakukan tes awal, siswa dibariskan dipimpin dan melakukan pendinginan (cooling down). Setelah melakukan pendinginan siswa melakukan berdoa selesainya latihan, pelatih mengabsen siswa serta mengevaluasi dan memotivasi dari tes awal yang telah dilakukan siswa.

Hasil tes awal yang telah dilakukan terhadap siswa, maka hanya ada 12 orang siswa yang mencapai tingkat keberhasilan atau 60% dari jumlah siswa keseluruhan yang hadir.

### Lampiran 3

Catatan lapangan no. 2

Tempat : Lapangan sekolah SMP Negeri 114 Jakarta

Hari, tanggal : Selasa, Kamis, 07 dan 09 Juni 2016

Jam : 16.00 – 17.30

#### **Deskripsi :**

Langkah awal dari peneliti yaitu melaksanakan pengambilan tes awal untuk mengetahui kemampuan awal siswa pada siswa Pencak Silat Perguruan Pencak Silat Perisai Putih di lapangan sekolah SMP Negeri 114 Jakarta. Tujuan diadakannya tes awal ini yakni untuk merencanakan tindakan apa yang akan diberikan nantinya. Sebelum siswa masuk ke lapangan maka peneliti menyiapkan segala peralatan yang akan digunakan untuk tes teknik Sapuan belakang.

Upacara Perguruan Pencak Silat perisai putih merupakan kegiatan awal sebelum memulai latihan. Para siswa mengenakan baju perguruan dan untuk siswa yang belum memiliki baju perguruan diperbolehkan mengenakan pakaian olahraga. Salam perguruan merupakan hal wajib yang dilakukan, setelah melakukan upacara perguruan silat nasional perisai putih. Setelah itu pelatih mengumpulkan siswa untuk memberikan penjelasan materi latihan teknik dasar sapuan belakang Pencak Silat yang akan dilakukan hari ini yakni pengambilan tes awal teknik dasar sapuan belakang Pencak Silat.

Penjelasan pun selesai dilakukan maka siswa melakukan perenggangan otot-otot yakni pemanasan yang dipimpin oleh pelatih kepada siswa agar siswa siap melakukan latihan hari ini yakni tes awal. Pemanasan yang dilakukan yaitu pemanasan statis dan dinamis. Mulai dari atas kepala hingga kaki. Setelah pemanasan dilakukan, selanjutnya pelatih dan kolaborator mempersiapkan segala keperluan untuk pengambilan hasil tes awal. Kolaborator diberikan arahan oleh pelatih dalam pengisian tabel penilaian. Setelah kolaborator siap, maka pelatih memanggil siswa untuk melakukan tes awal. 20 siswa mengikuti tes awal sapuan belakang Pencak Silat, yang terdiri dari 15 orang putra dan 5 orang putri. Kolaborator mencatat hasil kemampuan tes awal sapuan belakang Pencak Silat siswa SMP Negeri 114 Jakarta.

#### **Tanggapan Pengamat :**

Siswa masih belum dapat melakukan teknik sapuan belakang Pencak Silat dengan benar, hal ini dilihat dari hasil tes awal yang sudah dilakukan. Pada awal tahap persiapan sikap pandangan siswa masih banyak yang belum fokus terhadap sasaran yakni melirik kekanan dan kiri serta masih banyak yang lebih fokus melihat kearah bawah, sikap tangan pun masih ada yang kurang benar yakni ada yang mengepal kedua tangannya di depan dada atau hanya satu tangan saja yg mengepal di depan dada. Sikap kaki

pun masih ada yang tidak membentuk kuda-kuda dan tidak ditekuk bahkan serong.

Tahap gerakan awal sikap pandangan siswa masih lebih banyak yang melihat kebawah serta ke samping, sikap tangan hanya satu tangan yang ada di depan dada, dan sikap kaki masih belum bisa menempatkan kaki terhadap sasaran dengan baik karena masih terlalu jauh dan terlalu dekat dengan sasaran. Sikap badan pun masih banyak yang condong kedepan

Pada tahap melecutkan kaki keseimbangan siswa masih sering hilang, pandangan pun masih melihat ke bawah dan ke samping. Sikap tangan masih ada yang tidak mengepal melindungi kepala serta angkatan lutut yang tinggi sehingga ketika melakukan atau melecutkan kaki tidak tepat sasaran. Pada tahap tarikan kaki siswa pun masih sering kehilangan keseimbangan dan bahkan lupa untuk menarik kaki kembali dan pada tahap akhir pandangan siswa masih banyak yang melirik tidak fokus terhadap sasaran sikap tangan pun masih lupa untuk di depan dada..

Setelah seluruh siswa melakukan tes awal, siswa dibariskan dipimpin dan melakukan pendinginan (cooling down). Setelah melakukan pendinginan siswa melakukan berdoa selesainya latihan, pelatih mengabsen siswa serta mengevaluasi dan memotivasi dari tes awal yang telah dilakukan siswa.

Hasil tes awal yang telah dilakukan terhadap siswa, maka hanya ada 12 orang siswa yang mencapai tingkat keberhasilan atau 60% dari jumlah siswa keseluruhan yang hadir.

#### **Lampiran 4**

Catatan lapangan no. 3

Tempat : Lapangan sekolah SMP Negeri 114 Jakarta

Hari, tanggal : Sabtu, senin 11 dan 13 Juni 2016

Jam : 16.00 – 17.30

#### **Deskripsi :**

Langkah awal dari peneliti yaitu melaksanakan pengambilan tes awal untuk mengetahui kemampuan awal siswa pada siswa Pencak Silat Perguruan Pencak Silat Perisai Putih di lapangan sekolah SMP Negeri 114 Jakarta. Tujuan diadakannya tes awal ini yakni untuk merencanakan tindakan apa yang akan diberikan nantinya. Sebelum siswa masuk ke lapangan maka peneliti menyiapkan segala peralatan yang akan digunakan untuk tes teknik Sapuan belakang.

Upacara Perguruan Pencak Silat perisai putih merupakan kegiatan awal sebelum memulai latihan. Para siswa mengenakan baju perguruan dan untuk siswa yang belum memiliki baju perguruan diperbolehkan mengenakan pakaian olahraga. Salam perguruan merupakan hal wajib yang dilakukan, setelah melakukan upacara perguruan silat nasional perisai putih. Setelah itu pelatih mengumpulkan siswa untuk memberikan penjelasan materi latihan teknik dasar sapuan belakang Pencak Silat yang akan dilakukan hari ini yakni pengambilan tes awal teknik dasar sapuan belakang Pencak Silat. Penjelasan pun selesai dilakukan maka siswa melakukan perenggangan otot-

otot yakni pemanasan yang dipimpin oleh pelatih kepada siswa agar siswa siap melakukan latihan hari ini yakni tes awal. Pemanasan yang dilakukan yaitu pemanasan statis dan dinamis. Mulai dari atas kepala hingga kaki. Setelah pemanasan dilakukan, selanjutnya pelatih dan kolaborator mempersiapkan segala keperluan untuk pengambilan hasil tes awal. Kolaborator diberikan arahan oleh pelatih dalam pengisian tabel penilaian. Setelah kolaborator siap, maka pelatih memanggil siswa untuk melakukan tes awal. 20 siswa mengikuti tes awal sapuan belakang Pencak Silat, yang terdiri dari 15 orang putra dan 5 orang putri. Kolaborator mencatat hasil kemampuan tes awal sapuan belakang Pencak Silat siswa SMP Negeri 114 Jakarta.

#### **Tanggapan Pengamat :**

Siswa masih belum dapat melakukan teknik sapuan belakang Pencak Silat dengan benar, hal ini dilihat dari hasil tes awal yang sudah dilakukan. Pada awal tahap persiapan sikap pandangan siswa masih banyak yang belum fokus terhadap sasaran yakni melirik kekanan dan kiri serta masih banyak yang lebih fokus melihat kearah bawah, sikap tangan pun masih ada yang kurang benar yakni ada yang mengepal kedua tangannya di depan dada atau hanya satu tangan saja yg mengepal di depan dada. Sikap kaki pun masih ada yang tidak membentuk kuda-kuda dan tidak ditekuk bahkan serong.

Tahap gerakan awal sikap pandangan siswa masih lebih banyak yang melihat kebawah serta ke samping, sikap tangan hanya satu tangan yang ada di depan dada, dan sikap kaki masih belum bisa menempatkan kaki terhadap sasaran dengan baik karena masih terlalu jauh dan terlalu dekat dengan sasaran. Sikap badan pun masih banyak yang condong kedepan

Pada tahap melecutkan kaki keseimbangan siswa masih sering hilang, pandangan pun masih melihat ke bawah dan ke samping. Sikap tangan masih ada yang tidak mengepal melindungi kepala serta angkatan lutut yang tinggi sehingga ketika melakukan atau melecutkan kaki tidak tepat sasaran. Pada tahap tarikan kaki siswa pun masih sering kehilangan keseimbangan dan bahkan lupa untuk menarik kaki kembali dan pada tahap akhir pandangan siswa masih banyak yang melirik tidak fokus terhadap sasaran sikap tangan pun masih lupa untuk di depan dada..

Setelah seluruh siswa melakukan tes awal, siswa dibariskan dipimpin dan melakukan pendinginan (cooling down). Setelah melakukan pendinginan siswa melakukan berdoa selesainya latihan, pelatih mengabsen siswa serta mengevaluasi dan memotivasi dari tes awal yang telah dilakukan siswa.

Hasil tes awal yang telah dilakukan terhadap siswa, maka hanya ada 12 orang siswa yang mencapai tingkat keberhasilan atau 60% dari jumlah siswa keseluruhan yang hadir.

## Lampiran 5

Catatan Lapangan no. 4

Tempat : Lapangan sekolah SMP Negeri 114 Jakarta

Hari, tanggal : Selasa, kamis, sabtu 14, 16, dan 18 Juni 2016

Jam : 16,00 – 17.30

### Deskripsi :

Sebelum siswa berada di lapangan, pelatih mempersiapkan peralatan yang di gunakan untuk melaksanakan program tindakan dalam siklus I ini. Setelah siswa berada di lapangan dengan mengenakan pakaian psn perisai putih maka pelatih membariskan dan segera melakukan Berdoa. Setelah berdoa siswa melakukan salam Perguruan. Pelatih menjelaskan materi yang ingin diberikan yaitu teknik Sapuan Belakang Pencak Silat dengan metode latihan bagian perbagian menggunakan sasaran. Setelah penjelasan selesai dan siswa sudah mengetahui materi yang akan di berikan maka siswa melakukan perenggangan otot atau pemanasan yang langsung dipimpin oleh pelatih. Selanjutnya siswa melakukan jogging mengitari lapangan sekolah.

Setelah melakukan pemanasan, barulah pelatih memberikan materi program latihan yang telah disampaikan diawal tadi. Pelatih memperagakan teknik sapuan belakang Pencak Silat secara detail mulai dari tahap

persiapan, tahap gerakan awal, tahap rebahan belakang, tahap lecutan kaki, tahap tarikan kaki, dan tahap akhir agar siswa dapat memperagakan gerakan yang diperagakan.

Pada siklus I ini tidak berbeda jauh hanya saja lebih memperhatikan kesalahan-kesalahan yang terjadi pada Tindakan siklus I serta menambah jarak sebelum melakukan penempatan kaki terhadap sasaran. Pada tahap pertama jarak diberikan untuk langkah kaidah terlebih dahulu agar nantinya ketika bertanding sudah terbiasa melakukan teknik sapuan belakang dengan mengatur jarak kepada sasaran. Setelah dilakukan pengulangan sehingga siswa terbiasa maka beban di tambah dengan terlebih dahulu sasaran di jatuhkan serang barulah melakukan sapuan belakang terhadap sasaran. Hal ini berguna untuk mengasah kemampuan penempatan kaki dan melatih kecepatan bereaksi agar lebih baik lagi dengan jarak tembak dari masing-masing siswa. Rangkaian gerakan ini dilakukan berulang-ulang guna agar siswa terbiasa serta menjadi otomatisasi kelak. Dengan begitu apabila siswa sudah dapat melakukan dengan baik ketika bertanding menghadapi lawan yang bergerak tetap dapat melakukan serangan dengan jarak yang baik dan tepat sasaran.

Setelah siswa selesai berlatih, maka siswa harus melakukan pendinginan (cooling down). Setelah itu siswa melakukan berdoa selesainya latihan dipimpin oleh pelatih. Absensi dilakukan se usai melaksanakan

penutupan dan memberikan evaluasi gerak siswa selama proses latihan berlangsung oleh pelatih. Motivasi diberikan terus kepada siswa agar tetap semangat dalam berlatih dan menjadi lebih baik lagi. Selesai memberi motivasi dan evaluasi pelatih membubarkan siswa.

**Tanggapan Pengamat :**

Siswa mampu memahami serta memahami dalam melakukan rangkaian gerakan teknik sapuan belakang Pencak Silat. Minat siswa meningkat dengan variasi latihan yang diberikan selama proses latihan berlangsung. Ini terlihat dengan semangat para siswa yang selalu ingin mencoba serta membetulkan gerakannya setiap kali pengulangan agar gerakannya benar.

## Lampiran 6

Catatan Lapangan no. 5

Tempat : Lapangan sekolah SMP Negeri 114 Jakarta

Hari, tanggal : Senin , 20 Juni 2016

Jam : 16.00 – 17.30

### **Deskripsi :**

Dalam rangka mengetahui peningkatan latihan yang telah dilakukan maka peneliti melaksanakan tes pada siklus I Sapuan belakang pada siswa Pencak Silat SMP Negeri 114 Jakarta. Peneliti menyiapkan alat-alat yang digunakan dalam melaksanakan pengambilan tes teknik Sapuan belakang.

Sebelum melakukan tes maka pelatih memimpin berdoa terlebih dahulu. Setelah selesai melakukan salam perguruan, pelatih memimpin melakukan pemanasan serta perenggangan otot agar siswa siap melakukan latihan.

Pemanasan yang dilakukan adalah pemanasan statis dan dinamis. Setelah pemanasan selesai dilakukan maka pelatih dan kolaborator mempersiapkan untuk mengambil hasil tes siklus I. Pelatih memberikan arahan kepada kolaborator untuk pengisian tabel penilaian yang telah peneliti sediakan. Setelah siap, pelatih memanggil siswa untuk melakukan tes pada

siklus I. Kolaborator mencatat hasil kemampuan tes Sapuan Belakang Pencak Silat pada siswa Pencak Silat SMP Negeri 114 Jakarta.

**Tanggapan Pengamat :**

Siswa sudah mulai terlihat benar dalam melakukan rangkaian gerak sapuan belakang Pencak Silat yang terlihat dari hasil tes siklus I yang dilakukan. Pada tahap persiapan pandangan sudah fokus kearah sasaran, sikap tangan, sikap pasang dan berada di depan dada, sikap kaki sudah dibuka dan di tekuk membentuk kuda-kuda, sikap badan yang tidak lagi condong.

Pada tahap gerakan awal sikap pandangan sudah fokus kearah sasaran, posisi pinggang badan memutar 180 derajat dan sikap tangan sudah berada di lantai melakukan tumpuan, sikap kaki dalam penempatan kaki siswa kearah dalam berada di jarak sasaran lawan, sikap badan menghadap sasaran. sikap pandangan fokus ke sasaran, sikap tangan siswa satu tangan berada di lantai dan yang satunya mengepal melindungi kepala, sikap kaki sudah mengangkat punggung kaki setinggi betis dengan posisi punggung kaki lurus/point, sikap badan menghadap kearah sasaran. Pada tahap melecutkan kaki sikap pandangan kearah sasaran, sikap tangan siswa satu tangan berada di lantai dan yang satunya melindungi kepala, sikap kaki bawah kearah sasaran dengan punggung kaki yang lurus/point, sikap badan

sudah benar. Pada tahap menarik kaki sikap pandangan sudah kearah sasaran, sikap tangan siswa satu tangan berada melindungi badan dan yang satunya mengepal melindungi kepala, sikap kaki sudah mengangkat lutut setinggi kepala dengan posisi punggung kaki lurus/point, sikap badan menghadap kearah sasaran.

Kolaborator dan pengamat menyimpulkan pada siklus I ini siswa terlihat dapat melakukan teknik dasar Sapuan Belakang. Dari hasil tindakan siklus I menurut kolaborator dan pengamat ialah jumlah siswa yang dinyatakan berhasil dalam latihan Samparan Belakang Pencak Silat sebanyak 16 orang siswa atau sebesar 80%. Dibandingkan dengan tes awal yang hanya berhasil sebanyak 12 siswa atau 60%. Maka dengan ini penelitian dilaksanakan sampai disini.