

Lampiran 2

Catatan lapangan no. 1

Tempat : Lapangan sekolah SMK Negeri 34 Jakarta

Hari, tanggal : selasa, 19 April 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 Persaudaraan Setia Hati Terate di lapangan sekolah SMK Negeri 34 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 Tendangan T.

Upacara Perguruan Pencak Silat persaudaraan setia hati terate 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 persaudaraan setia hati terate. Setelah itu pelatih mengumpulkan siswa untuk memberikan penjelasan materi latihan teknik dasar tendangan T Pencak Silat yang akan dilakukan hari ini yakni pengambilan tes awal teknik dasar tendangan T 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 tendangan T Pencak Silat, yang terdiri dari 18 orang putra dan 2 orang putri. Kolaborator mencatat hasil kemampuan tes awal tendangan T Pencak Silat siswa SMK Negeri 34 Jakarta.

Tanggapan Pengamat :

Siswa masih belum dapat melakukan teknik tendangan T 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 kiriserta 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 dan tidak fokus, sikap salah satu tangan siswa masih berada dibawah pinggang dengan posisi tangan tidak mengepal dan kaki siswa masih pada posisi kaki pada lutut diangkat dan ada pula posisi kaki yang ujung jarinya poin

Pada tahap melepas tendangan, sikap pandang tidak fokus dan badan pada saat melepas tendangan masih banyak siswa yang tegak, sikap tangan siswa keduanya disamping tidak melindungi kemaluan dan sikap kaki siswa banyak yang menendang tidak lurus kearah sasaran tendangan siswa masih terlalu kebawah.

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 berdoaselesainya latihan, pelatih mengabsen siswa serta mengevaluasi dan memotivasi dari tes awal yang telah dilakukan siswa.

Lampiran 3

Catatan Lapangan no. 2

Tempat : Lapangan sekolah SMK Negeri 34 Jakarta
Hari, tanggal : Selasa dan Kamis , 21, 26 April dan 28 April 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 Perguruan pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate, maka pelatih membariskan dan segera melakukan berdoa. Setelah berdoa siswa melakukan salam Perguruan pelatih menjelaskan materi yang ingin diberikan yaitu teknik tendangan T Pencak Silat dengan menggunakan Metode pembelajaran dengan media alat bantu, 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 dasar Tendangan T Pencak Silat secara detail mulai dari tahap

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

Awal latihan melalui media alat bantu ban, tinggi ban yang digantung yang digunakan adalah setinggi paha siswa. Ini dilakukan sebagai tahap pengenalan siswa terhadap media alat bantu, selain itu juga menyesuaikan dengan hasil yang didapat pada tes awal siswa. Siswa melakukan gerakan tahap per tahap agar dapat mengetahui konsep dari gerakan yang dilakukannya. Pelatih mengamati gerakan-gerakan yang dilakukan oleh siswa dan mengevaluasi gerakan-gerakan yang salah. Banyak siswa yang tidak mau mengangkat tinggi lututnya pada saat ingin melepas tendangan. Posisi dan pandangan siswa pun banyak yang tidak fokus ke arah sasaran. Pada saat melepas tendangan, banyak siswa yang menendang tidak lurus dan tidak membentuk seperti mata pisau dan bukan ke arah sasaran, ini dikarenakan siswa yang tidak mau mengangkat tinggi pahanya pada tahap gerakan awal. Setelah siswa melakukan gerakan dari tahap ke tahap, siswa menggabungkan gerakan tendangan menjadi satu rangkaian.

Apabila siswa sudah mampu menendang setinggi paha yang diberikan selanjutnya tinggi ban ditinggikan menjadi setinggi perut siswa. Siswa dipaksa untuk mengangkat lebih tinggi pahanya dari sebelumnya. Ini dimaksudkan agar tendangan siswa dapat lebih tinggi dari sebelumnya. Siswa melakukan gerakan dari tahap ke tahap lagi, karena Ketinggian yang

ditinggikan dari sebelumnya. Setelah siswa melakukan tahapan-tahapan, siswa dapat menggabungkan menjadi satu rangkaian.

Siswa yang sudah mampu menedang setinggi perutnya, beban latihan dinaikkan kembali. Tinggi ban ditinggikan kembali setinggi uluhati siswa. Pada tinggi ban ini siswa dipaksa kembali untuk dapat mengangkat pahanya. Karena angkatan kaki dapat menentukan tinggi tendangan. Siswa dapat melakukannya dari tahap ke tahap lagi seperti latihan sebelumnya. Setelah siswa sudah melakukan gerakan dari tahap ke tahap barulah siswa dapat menggabungkan gerakan menjadi satu rangkaian tendangan T atau samping.

Setelah siswa selesai berlatih, siswa melakukan pendinginan (cooling down). Setelah itu pelatih dan siswa melaksanakan upacara penutupan Perguruan Silat Persaudaraan Setia Hati Terate, selesai upacara penutupan pelatih mengabsen siswa dan memberikan evaluasi gerakan siswa dan segala yang terjadi selama proses latihan berlangsung. Pelatih juga memberikan motivasi kepada siswa agar terus berlatih dan menjadi lebih baik lagi. Selesai mengabsen dan evaluasi pelatih membubarkan siswa.

Tanggapan Pengamat :

Siswa sudah mulai menerapkan teknik dasar tendangan T atau samping Pencak Silat melalui media alat bantu Ban. Pada awalnya siswa sangat sulit melakukan gerakan dan merasa jenuh, banyak siswa yang mengeluh karena tidak dapat menahan angkatan kaki yang tinggi dan gerakan melepas tendangan. Kemudian siswa diberikan penambahan beban

latihan dan gerakan yang lebih kompleks. Siswa mulai dapat melakukan teknik dasar tendangan tendangan T.

Tanggapan Pengamat :

Tahapan - tahapan tendangan T terhadap sasaran sudah mulai diterapkan kepada siswa. Pada awalnya siswa sangat sulit melakukan gerakan dan merasa jenuh, banyak siswa yang mengeluhkan pegal-pegal pada lutut serta pinggang dan tidak dapat mengangkat serta gerakan mendorong kaki. Kemudian siswa diberikan variasi serta penambahan beban latihan dan rangkaian gerakan yang lebih kompleks. Siswa mulai dapat melakukan teknik Tendangan T Pencak Silat.

Lampiran 4

Catatan lapangan no. 3

Tempat : Lapangan sekolah SMK Negeri 34 Jakarta

Hari, tanggal : Selasa , 3mei 2016

Jam : 16.00 – 17.30

Deskripsi :

Dalam rangka mengetahui apakah terdapat peningkatan pada siswa selama latihan setelah hasil tes awal, peneliti melaksanakan tes pada siklus I ini yakni tes Teknik Tendangan T Pencak Silat pada siswa SMK Negeri 34 Jakarta.. Sebelum di mulai peneliti menyiapkan peralatan yang akan digunakan untuk melakukan tes siklus I ini tes teknik Tendangan T.

Sebelum melakukan tes maka pelatih memimpin Berdoa Perguruan Silat Persaudaraan Setia Hati Terate 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 menagambil 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 Teknik Tendangan T Pencak Silat pada siswa Pencak Silat SMK Negeri 34 Jakarta.

Tanggapan Pengamat :

.Tanggapan Pengamat :

Dari hasil tes pada siklus I yang dilakukan dapat terlihat bahwa siswa sudah mulai banyak terlihat benar cara melakukan gerakan tendangan T atau samping Pencak Silat, namun masih ada beberapa siswa yang melakukan kesalahan. Pada tahap persiapan sikap pandangan siswa masih ada yang melihat ke arah atas atau bawah dan melirik ke arah kanan atau kiri tidak memperhatikan arah sasaran, sikap tangan siswa sudah dapat melakukan sikap pasang dengan benar, sikap kaki siswa masih ada yang tidak dibuka selebar bahu (terlalu lebar atau sempit) dan masih ada yang membuka kaki serong, dan sikap badan siswa masih ada yang menghadap ke arah serong.

Pada tahap gerakan awal sikap pandangan siswa masih ada yang melihat ke arah atas atau bawah dan melirik ke arah kanan atau kiri tidak memperhatikan arah sasaran, sikap tangan siswa masih ada yang berada satu tangan di depan dada dan satu tangan berada di samping badan, ada juga sikap tangan siswa yang melakukan sikap pasang tidak melindungi kemaluan saat melakukan tendangan T atau samping, sikap kaki siswa masih ada yang diangkat hanya sekitar 60 derajat saja, dan sikap badan siswa masih ada yang condong ke depan atau belakang dan menghadap ke

arah serong. Pada tahap melepas tendangan, sikap pandangan siswa masih ada yang melihat ke arah atas atau bawah dan melirik ke arah kanan atau kiri tidak memperhatikan arah sasaran, sikap tangan siswa masih ada yang berada satu tangan di depan dada dan satu tangan berada di samping badan, ada juga sikap tangan siswa yang melakukan sikap pasang tidak melindungi kemaluan saat melakukan tendangan T atau samping, sikap kaki siswa sudah dapat menendang lurus tetapi belum membentuk point tetapi masih ada juga siswa yang belum dapat menendang lurus ke arah sasaran, dan sikap badan siswa masih ada yang condong ke arah belakang dan ada juga yang menghadap ke arah serong. Sedangkan pada tahap akhir sikap pandangan siswa masih ada yang melihat ke arah atas atau bawah dan melirik ke arah kanan atau kiri tidak memperhatikan arah sasaran, sikap tangan siswa sudah dapat melakukan sikap pasang dengan benar, sikap kaki siswa masih ada yang tidak dibuka selebar bahu (terlalu lebar atau sempit) dan masih ada juga siswa yang membuka kakinya lurus, dan sikap badan siswa masih ada yang menghadap ke arah serong.

Setelah siswa selesai tes pada siklus I, siswa dibariskan untuk melakukan pendinginan (cooling down) yang langsung dipimpin oleh pelatih. Setelah melakukan berdoa selesainya, maka siswa diabsen oleh pelatih dan siswa diberikan evaluasi serta motivasi dari tes yang sudah dilaksanakan.

Kolaborator dan pengamat pada tes siklus I ini menyimpulkan bahwa sudah terlihat siswa dapat melakukan tendangan T. Dari hasil tes siklus I dapat disimpulkan bahwa ada 13 siswa yang telah dinyatakan berhasil karena mendapat skor diatas rata-rata dalam melakukan teknik dasar tendangan Sabit Pencak Silat atau sebanyak 65% siswa sudah memahami konsep dan mengaplikasikan gerakan Tendangan T atau samping melaluimedia alat bantuBan.

Lampiran 5

Catatan Lapangan no. 4

Tempat : Lapangan sekolah SMK Negeri 34 Jakarta

Hari, tanggal : Selasa dan Kamis , 5, 10mei 2016

Jam : 16,00 – 17.30

Deskripsi :

Sebelum siswa berada di lapangan, pelatih mempersiapkan peralatan yang di gunakan untuk melaksanakan program tindakan dalam siklus II ini. Setelah siswa berada di lapangan dengan mengenakan pakaian Perguruan Silat Persaudaraan Setia Hati Terate maka pelatih membariskan dan segera melakukan Berdoa. Setelah berdoa siswa melakukan salam Perguruan pelatih menjelaskan materi yang ingin diberikan yaitu teknik Tendangan T 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 tendangan T Pencak Silat secara detail mulai dari tahap persiapan,

tahap gerakan awal, tahap mengangkat tungkai, tahap melepas tendangan, tahap tarikan kaki, dan tahap akhir agar siswa dapat memperagakan gerakan yang diperagakan.

Pada siklus II ini tidak berbeda jauh hanya saja lebih memperhatikan kesalahan-kesalahan yang terjadi pada siklus I serta menambah jarak sebelum melakukan penempatan kaki terhadap sasaran. Tinggi yang digunakan sudah setinggi pinggang siswa, karena pada siklus I, siswa sudah berlatih dengan tinggi ban setinggi uluhati. Pada tahap pertama latihan siswa dan ban tidak diberi jarak, ini dimaksudkan agar siswa dapat mengangkat kaki setinggi pinggangnya, dengan begitu tendangan yang dihasilkan juga akan tinggi. Setelah siswa mampu mengangkat tinggi kaki dan melewati media ban yang diberikan maka siswa dapat ditambahkan beban latihannya. Pada tahap kedua, jarak siswa dan ban diberi jarak satu langkah siswa, pada jarak ini siswa harus tetap mampu mengangkat kakinya setinggi uluhati dan mampu melakukan tendangan sesuai dengan mengenai sasaran. Siswa diberikan beberapa kali pengulangan agar siswa terbiasa dan mampu melewati tahapan yang diberikan. Apabila siswa mampu melewati tahapan yang diberikan, selanjutnya jarak antara siswa dan ban dapat dimundurkan kembali jaraknya sejauh dua langkah siswa. Pada jarak ini siswa sudah mulai dibiasakan menjauh dari media alat bantu ban tetapi tetap melakukan gerakan tendangan T atau Samping dengan benar. Dengan begitu apabila siswa

sudah tidak menggunakan media alat bantu ban, siswa tetap dapat melakukan gerakan tendangan T dengan benar.

Setelah siswa selesai berlatih, siswa melakukan pendinginan (cooling down). Setelah itu pelatih dan siswa melaksanakan upacara penutupan Perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate, selesai upacara penutupan pelatih mengabsen siswa dan memberikan evaluasi gerakan siswa dan segala yang terjadi selama proses latihan berlangsung. Pelatih juga memberikan motivasi kepada siswa agar terus berlatih dan menjadi lebih baik lagi. Selesai mengabsen dan evaluasi pelatih membubarkan siswa.

Tanggapan Pengamat :

Siswa mampu memahami serta memahami dalam melakukan rangkaian gerakan teknik tendangan T 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 SMK Negeri Jakarta

Hari, tanggal : Kamis , 12Mei 2016

Jam : 16.00 – 17.30

Deskripsi :

Dalam rangka mengetahui peningkatan latihan yang telah dilakukan maka peneliti melaksanakan tes pada siklus II Tendangan T pada siswa Pencak Silat SMK Negeri 34 Jakarta. Peneliti menyiapkan alat-alat yang digunakan dalam melaksanakan pengambilan tes teknik Tendangan T.

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 II. Pelatih memberikan arahan kepada kolaborator untuk pengisian tabel penilaian yang telah peneliti sediakan. Setelah siap pelatih memanggil siswa untuk melakukan tes pada

siklus II. Kolaborator mencatat hasil kemampuan tes Tendangan T Pencak Silat pada siswa Pencak Silat SMK Negeri 34 Jakarta.

Tanggapan Pengamat :

Siswa sudah mulai terlihat benar dalam melakukan rangkaian gerak tendangan T Pencak Silat yang terlihat dari hasil tes siklus II yang dilakukan.. Pada tahap persiapan, sikap pandangan siswa fokus ke arah sasaran, sikap tangan kedua tangan berada di depan dada (sikap pasang), sikap kaki dibuka selebar bahu dan jari-jari kaki menghadap ke depan, dan sikap badan ke arah sasaran.

Pada tahap gerakan awal sikap pandangan siswa fokus ke arah sasaran, sikap kaki diangkat setinggi paha atau sekitar 90 derajat, sikap badan ke arah sasaran, dan sikap tangan satu tangan berada di depan dada dan satu lagi melindungi kemaluan dengan mengepal. Pada tahap melepas tendangan, sikap pandangan ke arah sasaran, sikap tangan satu tangan berada di depan dada dan satunya lagi melindungi kemaluan dengan mengepal, sikap kaki melakukan tendangan T atau samping ke arah sasaran dan membentuk seperti mata pisau. Pada tahap tarikan tendangan, sikap pandangan pandangan siswa fokus ke arah sasaran, sikap kaki ditarik setinggi paha atau sekitar 90 derajat, sikap badan ke arah sasaran, dan sikap tangan satu tangan berada di depan dada dan satu lagi melindungi kemaluan dengan mengepal. Pada tahap akhir, sikap pandangan siswa fokus ke arah

sasaran, sikap tangan kedua tangan berada di depan dada (sikap pasang), sikap kaki dibuka selebar bahu dan jari-jari kaki menghadap ke depan, dan sikap badan ke arah sasaran.

Kolaborator dan pengamat menyimpulkan pada siklus II ini siswa terlihat dapat melakukan teknik dasar Tendangan T. Dari hasil tindakan siklus II menurut kolaborator dan pengamat ialah jumlah siswa yang dinyatakan berhasil dalam latihan Tendangan T atau Pencak Silat sebanyak 18 orang siswa atau sebesar 90%. Dibandingkan dengan siklus I yang hanya berhasil sebanyak 13 siswa atau 65%.Maka dengan ini penelitian dilaksanakan sampai disini.