

ARTIKEL

SURYA AKBAR HAMBALI. “Peningkatan Hasil Belajar Tendangan Depan Pencak Silat Berbasis Media Pembelajaran Gabus Target Dan Balon Air Pada Siswa Kelas V SD Negeri Sasanawiata Kabupaten Bogor”. Skripsi :Jakarta, Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta, Juli 2017.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Peningkatan Hasil Belajar Tendangan Depan Pencak Silat Berbasis Media Pembelajaran Gabus Target Dan Balon Air Pada Siswa Kelas V SD Negeri Sasanawiata Kabupaten Bogor.

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Sasanawiata Kabupaten Bogor pada 11 April – 11 Mei 2017. Metode yang digunakan adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Sampel berjumlah 36 orang.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah Menendang (Tendangan Depan) dalam Pencak Silat. Teknik Analisis Data yang digunakan adalah uji-t dengan menghitung nilai t-hitung disbanding dengan t-tabel pada derajat kebebasan n-1 dan pada taraf signifikan 0,05.

Hasil penelitian menyatakan bahwa media pembelajaran gabus target dan balon air dapat meningkatkan hasil belajar tendangan depan dalam pencak silat pada siswa kelas V SD Negeri Sasanawiata Kabupaten Bogor. Hal ini terbukti dari hasil analisis data awal nilai rata-rata siswa 67,48 siklus I nilai rata-rata siswa 75,64 dan siklus II nilai rata-rata siswa 80,67. Untuk ketuntasan belajar siswa hasil tes awal siswa yang dinyatakan tuntas sebesar 27,78%, siklus I 72,22% dan siklus II 100%.

Kesimpulan akhir yang dapat diperoleh melalui penelitian ini adalah melalui media pembelajaran gabus target dan balon air dapat meningkatkan hasil belajar tendangan depan dalam pencak silat pada siswa kelas V SD Negeri Sasanawiata Kabupaten Bogor.

Kata Kunci : Peningkatan hasil belajar, Tendangan depan pencak silat, media pembelajaran.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Hakikat Hasil Belajar

Berdasarkan pemikiran sistem, hasil belajar itu dapat menjadi umpan balik terhadap masukan dan proses belajar. Artinya hasil belajar itu merupakan informasi yang menjadi indikator masukan dari proses belajar mengajar.

Hasil belajar pada hakekatnya adalah perubahan tingkah laku yang meliputi kognitif, afektif, psikomotorik dan kebugaran. Semua aktifitas dan prestasi adalah hasil belajar. Hasil belajar tersebut dapat diukur dengan angka-angka yang bersifat pasti, tetapi mungkin juga dapat diamati karena perubahan tingkah laku. Hasil belajar yang diharapkan adalah hasil belajar yang dapat digunakan untuk proses belajar selanjutnya. Adapun hasil belajar yang diperoleh dapat diamati pada akhir proses belajar mengajar.

Menurut Nasution, hasil belajar adalah suatu perubahan pada individu yang belajar, perubahan tidak hanya mengenai pengetahuan yang membentuk kecakapan juga kebiasaan, sikap, pengertian, sikap dan penghargaan dalam diri individu yang belajar. Hasil belajar yang dimiliki individu diharapkan mampu menyelesaikan permasalahan yang timbul.

Fungsi hasil belajar adalah siswa dapat mengetahui sejauh mana prestasi belajarnya sehingga mereka dapat merasakan kepuasan dan ketenangan. Hasil belajar juga berfungsi untuk membantu guru dalam menempatkan anak didik pada kelompok tertentu, mengetahui kemampuan anak diantara teman-temannya, serta dapat membantu tugas guru dalam rangka menentukan kenaikan tingkat maupun studi lanjutan.

Hasil belajar merupakan kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya. Hasil belajar mempunyai peranan penting dalam proses pembelajaran. Proses penilaian terhadap hasil belajar dapat memberikan informasi kepada guru tentang kemajuan siswa dalam upaya mencapai tujuan-tujuan belajarnya melalui kegiatan belajar. Selanjutnya dari informasi tersebut guru dapat menyusun dan membina kegiatan-kegiatan siswa lebih lanjut, baik untuk keseluruhan kelas maupun individu.

Gagne membagi hasil belajar menjadi 5 kategori yaitu :

1. Informasi verbal adalah kapasitas untuk mengungkapkan pengetahuan dalam bentuk bahasa.
2. Keterampilan intelektual adalah kecakapan yang berfungsi untuk berhubungan dengan lingkungan hidup serta mempersentasikan konsep dan lambang.
3. Keterampilan motorik adalah kemampuan melakukan serangkaian gerakan jasmani dalam urusan dan koordinasi, sehingga terjadi otomatisme gerak.
4. Strategi kognitif adalah kemampuan penggunaan konsep dan kaidah dalam pemecahan masalah.
5. Sikap adalah kemampuan menerima atau menolak objek berdasarkan penilaian terhadap objek tersebut.

2. Tendangan Depan/Lurus Pencak Silat

Tendangan depan / tendangan lurus pada pelaksanaannya adalah dengan cara mengangkat lutut terlebih dahulu kearah depan kemudian meluruskan bagian tungkai kaki. Tendangan jenis ini sangat cocok digunakan untuk pertarungan jarak jauh, dan bagi pesilat yang memiliki tungkai yang panjang sangat efektif digunakan karena jangkauannya pasti lebih panjang pula. Kelemahan dari tendangan ini adalah jika gerak balikan tidak cepat maka sangat mudah tendangan tersebut untuk ditangkap.

Tendangan depan/ lurus merupakan tendangan dasar yang sering kali tendangan pertama yang diajarkan sebelum mengenal tendangan-tendangan pencak silat lainnya. Pada dasarnya tendangan depan seperti halnya berjalan melangkah kedepan dan seperti orang yang berjalan ditempat yang dimana tungkai tersebut diangkat hingga setinggi pinggul, hanya saja tanpa ada dorongan ke depan. Tendangan depan ini diperlukan kelentukan, serta kekuatan otot sehingga tungkai yang diangkat dan didorongkan kedepan dapat tegap lurus tanpa adanya tekukan di bagian sendi lutut.

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

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

Johansyah Lubis (2004) Tendangan lurus adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap ke depan, dengan kenaannya pangkal kaki jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasaran ulu hati dan dagu.

3. Media Pembelajaran

Pembelajaran adalah membimbing siswa dalam kegiatan belajar pembelajaran atau pengertian bahwa pembelajaran merupakan suatu usaha mengorganisasikan lingkungan dalam hubungan dengan anak didik dan bahan pelajaran yang menimbulkan proses belajar.

Menurut Aip Syarifudin mengemukakan pengertian pembelajaran sebagai berikut : pembelajaran pada hakikatnya adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang atau tim

(guru/pendidik) dalam usahanya untuk membantu seseorang atau kelompok orang yang sedang belajar agar memperoleh berbagai pengalaman yang diharapkan.

Hal ini mengandung makna bahwa guru dituntut untuk dapat berperan sebagai organisator kegiatan belajar pembelajaran siswa dan guru hendaknya mampu memanfaatkan lingkungan, baik yang ada dikelas maupun diluar kelas, yang menunjang terhadap kegiatan belajar pembelajaran.

Nana Sujana berpendapat bahwa pengertian pembelajaran adalah

Suatu proses mengatur, mengorganisasikan lingkungan yang ada di sekitar siswa sehingga dapat menumbuhkan dan mendorong siswa melakukan proses belajar. Pada tahap berikutnya pembelajaran adalah proses memberikan bimbingan atau bantuan kepada siswa dalam melakukan proses belajar .

Dari pengertian-pengertian diatas tentang belajar pembelajaran jelas menunjukkan adanya hubungan antara belajar dengan pembelajaran yang merupakan suatu proses adanya hubungan untuk mempunyai suatu tujuan berupa pengetahuan pada anak didik sebagai objek yang diajarkan. Dengan kata lain bahwa proses pembelajaran adalah komponen pembelajaran yang diorganisasikan secara sistematis tujuannya untuk membentuk atau merubah sikap dan nilai-nilai tingkah laku, kemampuan serta keterampilan.

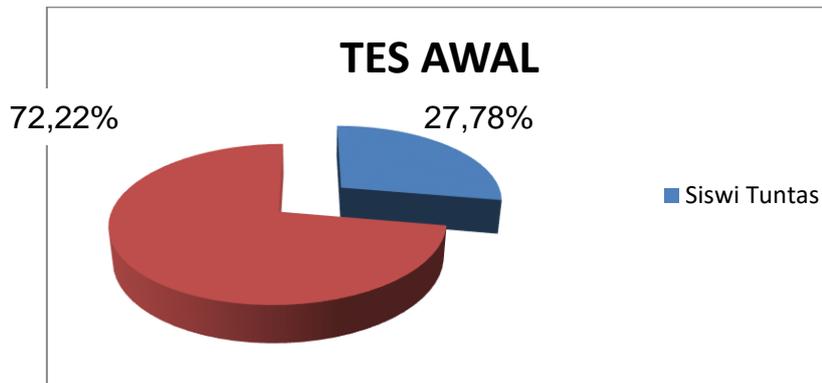
Dalam proses pembelajaran secara keseluruhan di sekolah, kegiatan pembelajaran merupakan kegiatan pokok, ini berarti berhasil atau tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung pada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa dalam menerima bahan ajaran yang diberikan oleh seorang pengajar.

HASIL PENELITIAN

Sebelum diberi Penelitian Tindakan Kelas (PTK), dilakukan tes awal tendangan depan pencak silat untuk mengetahui ketuntasan hasil belajar. Setelah diketahui dari hasil tes awal, kemudian dilakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan pembelajaran tendangan depan pencak silat menggunakan media pembelajaran gabus target dan balon air.. Pembelajaran tendangan depan pencak silat diberikan dua siklus. Siklus 1 yaitu pembelajaran tendangan depan pencak silat dengan menggunakan media pembelajaran gabus. Siklus 2 diberi pembelajaran tendangan depan pencak silat dengan media pembelajaran balon air. Pelaksanaan dari masing-masing siklus terlampir yang diaktualisasikan dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Berikut ini disajikan kondisi awal ketuntasan hasil belajar tendangan depan pencak silat siswa siswa kelas V SD Negeri Sasanawiata Kabupaten Bogor sebagai berikut:

Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Nilai Tengah
50-55	1	2,77	52
56-61	3	8,33	58
62-67	20	55,55	64
68-73	1	2,77	70
74-79	11	30,55	76

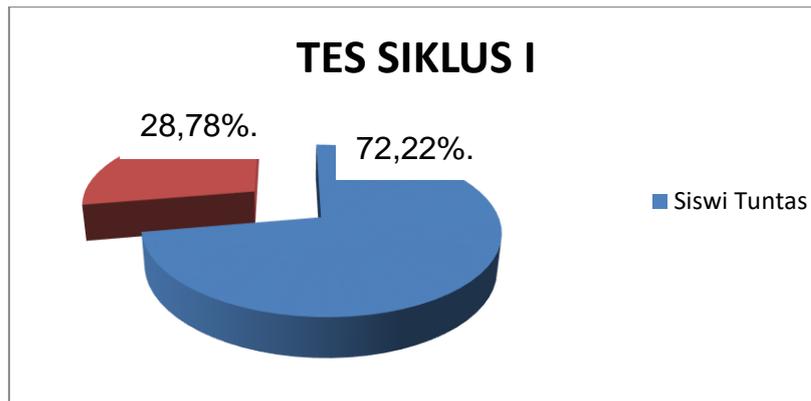
Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa, rata-rata hasil belajar tendangan depan pencak silat tidak tuntas. Rata-rata nilai hasil belajar tendangan depan pencak silat 55,84 sedangkan KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) 75. Berdasarkan data tes awal hasil belajar tendangan depan pencak silat tersebut menunjukkan, yang mencapai ketuntasan belajar sebanyak 10 siswa atau 27,78%, sedangkan yang tidak tuntas sebanyak 26 siswa atau 72,22%. Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan diagram pie kondisi awal hasil belajar tendangan depan pencak silat siswa kelas V SD Negeri Sasanawiata Kabupaten B sebelum dilakukan Bogor penelitian Tindakan Kelas sebagai berikut:



Setelah diberikan tindakan pada siklus 1, selanjutnya dilakukan tes tendangan depan pencak silat untuk mengetahui ketuntasan hasil belajar. Ketuntasan hasil belajar tendangan depan pencak silat dari kondisi awal ke siklus 1 siswa kelas V SD Negeri Sasanawiata Kabupaten Bogor disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Nilai Tengah
65-70	8	22,2	67
71-76	6	16,6	73
77-82	17	47,2	79
83-88	5	13,8	85
JUMLAH	36	100%	

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa, rata-rata hasil belajar tendangan depan pencak silat dari kondisi awal ke siklus 1 tuntas. Rata-rata nilai hasil belajar tendangan depan pencak silat 75,68. Berdasarkan data tes hasil belajar tendangan depan pencak silat siklus 1 siswa kelas V SD Negeri Sasanawiata Kabupaten Bogor yang mencapai ketuntasan belajar sebanyak 26 siswa atau 72,22%. Sedangkan jumlah siswa yang tidak tuntas sebanyak 10 siswa atau 28,78%. Dari kondisi awal ke siklus 1 ternyata mengalami peningkatan. Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan diagram pie nilai ketuntasan hasil belajar tendangan depan pencak silat dari kondisi awal ke siklus 1 sebagai berikut:



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

Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)	Nilai Tengah
75-80	18	50	77
81-86	15	41,66	83
87-92	2	5,55	89
93-88	1	2,77	95

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa, rata-rata hasil belajar tendangan depan pencak silat dari siklus 1 ke siklus 2 tuntas. Rata-rata nilai hasil belajar tendangan depan pencak silat siklus 2 sebesar 80.67 Berdasarkan data tes hasil belajar tendangan depan pencak silat siklus 2 siswa kelas V SD Negeri Sasanawiata Kabupaten Bogor yang mencapai ketuntasan belajar 36 siswa atau 100%. Dari siklus 1 ke siklus 2 ternyata mengalami peningkatan. Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan diagram pie nilai ketuntasan hasil belajar tendangan depan pencak silat dari siklus 1 ke siklus 2 sebagai berikut:



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, dimana masalah prosedur penelusuran siklus meningkatkan hasil belajar tendangan depan dalam pencak silat melalui penggunaan media pembelajaran gabus target dan balon air pada siswa kelas V SD Negeri Sasanawiata Kabupaten Bogor yang mengikuti pelajaran pendidikan jasmani.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan, adanya pembelajaran atau peningkatan siswa dan observasi awal, siklus I, dan siklus II. Peningkatan tersebut terlihat progresif dari setiap siklusnya. Dari hasil tes awal nilai rata-rata siswa 67,48 siklus I nilai rata-rata siswa 75,64 dan siklus II nilai rata-rata siswa 80,67. Untuk ketuntasan belajar siswa hasil tes awal siswa yang dinyatakan tuntas sebesar 27,78%, siklus I 72,22% dan siklus II 100%. Dengan demikian melalui penggunaan media pembelajaran gabus target dan balon air dapat meningkatkan hasil belajar tendangan depan dalam pencak silat pada siswa kelas V SD Negeri Sasanawiata Kabupaten Bogor.

DAFTAR PUSTAKA

Aip Syarifudin, *Dasar-Dasar Di Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani*, Jakarta: FPOK IKIP, 1994

Johansyah L, *Panduan praktis Pencak Silat*. Jakarta: Raja Grafindo, 2000

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

Lia Lumintuarso, *Peralatan Olahraga Anak* Yogyakarta : Sinar Offset, 2011

Muska Muston and Sara Aswoth, *Teaching Physical Education*, New York: Mark Millian College Publishing Company Inc, 1994

Nana Sujana, *Teori-Teori Belajar Untuk Pengajar* . Jakarta: FEUI, 1994

S. Nasution, *Didaktif Azas-Azas Mengajar*. Bandung: Remaja Karya, 1982

Sadirman AM, *Interaksi dan Motivasi Belajar Pembelajaran*, Jakarta: CV Rajawali, 1990

Sugianto, *Pertumbuhan dan Perkembangan Gerak*, KONI Pusat : Jakarta, 1993

Tisnowati Tamat dan Moekarto Mirman, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Ut, 2005

Trianto, *Panduan Lengkapan Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta; Prestasi Pustakaraya, 2011

Trianto, *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Prestasi Pustakarya, 2011

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

Zainal Arifin, *Evaluasi Instruksional*, Bandung: Remaja Karya, 1988