

Lampiran 2

Catatan lapangan no. 1

Tempat : Lapangan Pencak Silat Perguruan Pencak Silat
Angkatan Muda Rasio Ranting LPMP

Hari, tanggal : Jumat , 21 Mei 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 Angkatan Muda Rasio di lapangan LPMP 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 depan.

Upacara Perguruan Pencak Silat Perguruan Pencak Silat Angkatan Muda Rasio 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 Pencak Silat Perguruan Pencak Silat Angkatan Muda Rasio. Setelah itu pelatih mengumpulkan siswa untuk memberikan penjelasan materi latihan teknik dasar sapuan tegak Pencak Silat yang akan dilakukan hari ini yakni pengambilan tes awal teknik dasar sapuan tegak 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 depan Pencak Silat, yang terdiri dari 15 orang

putra dan 5 orang putri. Kolaborator mencatat hasil kemampuan tes awal sapuan tegak Pencak Silat Perguruan Pencak Silat Angkatan Muda Rasio

Siswa masih belum dapat melakukan teknik sapuan tegak 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 2 orang siswa yang mencapai tingkat keberhasilan atau 10% dari jumlah siswa keseluruhan yang hadir.

Lampiran 3

Catatan Lapangan no. 2

Tempat : Lapangan Pencak Silat Perguruan Pencak Silat
Angkatan Muda Rasio Ranting LPMP

Hari, tanggal : Senin dan Selasa , 23 , 24 dan 26 Mei 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 Pencak Silat Perguruan Pencak Silat Angkatan Muda Rasio , maka pelatih membariskan dan segera melakukan berdoa. Setelah berdoa siswa melakukan salam Perguruan pelatih menjelaskan materi yang ingin diberikan yaitu teknik sapuan tegak Pencak Silat dengan menggunakan Metode latihan media toya, 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 Sapuan Tegak Pencak Silat secara detail mulai dari tahap persiapan, tahap gerakan awal, tahap melecutkan kaki, dan tahap akhir agar siswa dapat memperagakan gerakan yang diperagakan.

Awal latihan menggunakan metode latihan media Toya, setelah di bariskan per shaf maka teknik dasar sapuan tegak di bagi menjadi 4 hitungan. Dari sikap persiapan hitungan ke satu melakukan sikap awal, hitungan ke dua melakukan gerakan badan merebah, diikuti ayunan tungkai kaki kanan dan melecutkan kaki, hitungan keempat yakni menarik kaki dan melakukan tahap akhir. Siswa melakukan gerakan sapuan tegak pertahapan agar siswa dapat mengetahui konsep diri dari gerakan yang dilakukan. Pelatih

mengamati gerakan-gerakan yang dilakukan oleh siswa dan mengevaluasi gerakan-gerakan yang salah. Dalam melecutkan kaki siswa masih saja ada yang terlalu tinggi dalam mengayunkan tungkai sehingga pada saat melecutkan kaki tidak pada sasaran. Posisi dan pandangan pun masih tidak fokus kearah sasaran. Pada saat menempatkan kaki masih kurang baik karena masih terlalu dekat atau terlalu jauh dengan lawan atau sasaran. Keseimbangan hilang dalam merebahkan badan masih sering terjadi. Setelah siswa melakukan dalam 4 hitungan kemudian di perkecil menjadi hanya 2 hitungan rangkaian gerak teknik sapuan depan.

Rangkaian gerak diperkecil guna untuk siswa lebih memahami tentang konsep Sapuan Tegak. Hitungan satu yakni melakukan gerakan awal yaitu persiapan posisi kaki kuda kuda dan focus kearah sasaran dan badan langsung merapatkan ke badan lawan dan. Hitungan ke dua melakukan lecutan kaki dan kemudian di tarik kembali keposisi akhir yaitu sikap semula. Pada tahap ini siswa banyak yang mengeluh pegal-pegal terutama pada bagian paha dan pinggang.

Setelah dilakukan pengulangan maka dilakukan secara berpasangan berhadapan. Dengan lawan menaruhkan Toya sebagai sasaran siswa melakukan rangkaian gerak sapuan tegak sama seperti tahap sebelumnya. Pada tahap ini lecutan siswa walau belum bisa cepat namun sudah mulai ada perubahan yakni ketika melecutkan kaki sudah mulai tepat pada sasaran dan pandangan siswa sudah mulai fokus kearah Bola sebagai sasaran. Ketika siswa sudah melakukan gerakan dari tahapan-tahapan dan dilihat sudah mampu menguasai dengan rangkaian Sapuan Tegak dengan dua hitungan maka dilanjutkan hanya dengan sekali hitungan aba-aba tanpa memotong tahapan-tahapan Sapuan tegak yang sudah diberikan.

Pengulangan dilakukan pada tahap ini agar siswa dapat membiasakan serta supaya agar menjadi otomatisasi nantinya. Siswa yang sudah mampu melakukan rangkaian gerakan Sapuan Tegak maka beban latihan di tambah. Beban latihan ditambah dengan media dari Toya terlebih dahulu dan siswa segera melakukan teknik Sapuan Tegak. Setelah melakukan teknik sapuan tegak maka dilanjutkan dengan rangkaian gerak melecutkan kaki yang sudah dipelajari pada tahap sebelumnya. Pada tahap ini pengulangan dilakukan dan posisi kaki dan sikap badan terhadap sasaran harus benar di perhatikan, tidak boleh jauh atau pun terlalu dekat karena jika terlalu jauh atau terlalu

dekat maka akan kesulitan dalam melakukan melecutkan kaki tepat pada sasaran.

Setelah siswa selesai berlatih, maka siswa harus melakukan pendinginan (*cooling down*). Setelah itu siswa melakukan Berdoa selesainya latihan. Absensi dilakukan se usai melaksanakan upacara 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 :

Tahapan - tahapan sapan depan 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 melecutkan kaki. Kemudian siswa diberikan variasi serta penambahan beban latihan dan rangkaian gerakan yang lebih kompleks. Siswa mulai dapat melakukan teknik SapanTegakPencakSilat.

Lampiran 4

Catatan lapangan no. 3

Tempat : Lapangan Pencak Silat Perguruan Pencak Silat
Angkatan Muda Rasio Ranting LPMP

Hari, tanggal : Jumat , 27 Mei 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 Pencak Silat Perguruan Pencak Silat Angkatan Muda Rasio , maka pelatih membariskan dan segera melakukan berdoa. Setelah berdoa siswa melakukan salam

Perguruan pelatih menjelaskan materi yang ingin diberikan yaitu teknik sapuan tegak Pencak Silat dengan menggunakan Metode latihan media toya, Setelah penjelasan selesai dan siswa sudah mengetahui materi yang akan diberikan 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 Sapuan Tegak Pencak Silat secara detail mulai dari tahap persiapan, tahap gerakan awal, tahap melecutkan kaki, dan tahap akhir agar siswa dapat memperagakan gerakan yang diperagakan.

Awal latihan menggunakan metode latihan media Toya, setelah di bariskan per shaf maka teknik dasar sapuan tegak di bagi menjadi 4 hitungan. Dari sikap persiapan hitungan ke satu melakukan sikap awal, hitungan ke dua melakukan gerakan badan merebah, diikuti ayunan tungkai kaki kanan dan melecutkan kaki, hitungan keempat yakni menarik kaki dan melakukan tahap akhir. Siswa melakukan gerakan sapuan tegak pertahapan agar siswa dapat mengetahui konsep diri dari gerakan yang dilakukan. Pelatih mengamati gerakan-gerakan yang dilakukan oleh siswa dan mengevaluasi gerakan-gerakan yang salah. Dalam melecutkan kaki siswa masih saja ada yang terlalu tinggi dalam mengayunkan tungkai sehingga pada saat melecutkan kaki tidak pada sasaran. Posisi dan pandangan pun masih tidak fokus kearah sasaran. Pada saat menempatkan kaki masih kurang baik karena masih terlalu dekat atau terlalu jauh dengan lawan atau sasaran. Keseimbangan hilang dalam merebahkan badan masih sering terjadi. Setelah siswa melakukan dalam 4 hitungan kemudian di perkecil menjadi hanya 2 hitungan rangkaian gerak teknik sapuan depan.

Rangkaian gerak diperkecil guna untuk siswa lebih memahami tentang konsep Sapuan Tegak. Hitungan satu yakni melakukan gerakan awal yaitu persiapan posisi kaki kuda kuda dan focus kearah sasaran dan badan langsung merapatkan ke badan lawan dan. Hitungan ke dua melakukan lecutan kaki dan kemudian di tarik kembali keposisi akhir yaitu sikap semula. Pada tahap ini siswa banyak yang mengeluh pegal-pegal terutama pada bagian paha dan pinggang.

Setelah dilakukan pengulangan maka dilakukan secara berpasangan berhadapan. Dengan lawan menaruhkan Toya sebagai sasaran siswa melakukan rangkaian gerak sapuan tegak sama seperti tahap sebelumnya. Pada tahap ini lecutan siswa walau belum bisa cepat namun sudah mulai ada perubahan yakni ketika melecukan kaki sudah mulai tepat pada sasaran dan pandangan siswa sudah mulai fokus kearah Bola sebagai sasaran. Ketika siswa sudah melakukan gerakan dari tahapan-tahapan dan dilihat sudah mampu menguasai dengan rangkaian Sapuan Tegak dengan dua hitungan maka dilanjutkan hanya dengan sekali hitungan aba-aba tanpa memotong tahapan-tahapan Sapuan tegak yang sudah diberikan.

Pengulangan dilakukan pada tahap ini agar siswa dapat membiasakan serta supaya agar menjadi otomatisasi nantinya. Siswa yang sudah mampu melakukan rangkaian gerakan Sapuan Tegak maka beban latihan di tambah. Beban latihan ditambah dengan media dari Toya terlebih dahulu dan siswa segera melakukan teknik Sapuan Tegak. Setelah melakukan teknik sapuan tegak maka dilanjutkan dengan rangkaian gerak melecutkan kaki yang sudah dipelajari pada tahap sebelumnya. Pada tahap ini pengulangan dilakukan dan posisi kaki dan sikap badan terhadap sasaran harus benar di perhatikan, tidak boleh jauh atau pun terlalu dekat karena jika terlalu jauh atau terlalu dekat maka akan kesulitan dalam melakukan melecutkan kaki tepat pada sasaran.

Setelah siswa selesai berlatih, maka siswa harus melakukan pendinginan (*cooling down*). Setelah itu siswa melakukan Berdoa selesainya latihan. Absensi dilakukan se usai melaksanakan upacara 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.

Lampiran 5

Catatan Lapangan no. 4

Tempat : Lapangan Pencak Silat Perguruan Pencak Silat
Angkatan Muda Rasio Ranting LPMP

Hari, tanggal : Senin dan Selasa, 30,31 Mei dan 02 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 Pencak Silat Perguruan Pencak Silat Angkatan Muda Rasio , maka pelatih membariskan dan segera melakukan berdoa. Setelah berdoa siswa melakukan salam Perguruan pelatih menjelaskan materi yang ingin diberikan yaitu teknik sapuan tegak Pencak Silat dengan menggunakan Metode latihan media toya, 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 Sapuan Tegak Pencak Silat secara detail mulai dari tahap persiapan, tahap gerakan awal, tahap melecutkan kaki, dan tahap akhir agar siswa dapat memperagakan gerakan yang diperagakan.

Awal latihan menggunakan metode latihan media Toya, setelah di bariskan per shaf maka teknik dasar sapuan tegak di bagi menjadi 4 hitungan. Dari sikap persiapan hitungan ke satu melakukan sikap awal, hitungan ke dua melakukan gerakan badan merebah, diikuti ayunan tungkai

kaki kanan dan melecutkan kaki, hitungan keempat yakni menarik kaki dan melakukan tahap akhir. Siswa melakukan gerakan sapuan tegak pertengahan agar siswa dapat mengetahui konsep diri dari gerakan yang dilakukan. Pelatih mengamati gerakan-gerakan yang dilakukan oleh siswa dan mengevaluasi gerakan-gerakan yang salah. Dalam melecutkan kaki siswa masih saja ada yang terlalu tinggi dalam mengayunkan tungkai sehingga pada saat melecutkan kaki tidak pada sasaran. Posisi dan pandangan pun masih tidak fokus kearah sasaran. Pada saat menempatkan kaki masih kurang baik karena masih terlalu dekat atau terlalu jauh dengan lawan atau sasaran. Keseimbangan hilang dalam merebahkan badan masih sering terjadi. Setelah siswa melakukan dalam 4 hitungan kemudian di perkecil menjadi hanya 2 hitungan rangkaian gerak teknik sapuan depan.

Rangkaian gerak diperkecil guna untuk siswa lebih memahami tentang konsep Sapuan Tegak. Hitungan satu yakni melakukan gerakan awal yaitu persiapan posisi kaki kuda kuda dan focus kearah sasaran dan badan langsung merapatkan ke badan lawan dan. Hitungan ke dua melakukan lecutan kaki dan kemudian di tarik kembali keposisi akhir yaitu sikap semula. Pada tahap ini siswa banyak yang mengeluh pegal-pegal terutama pada bagian paha dan pinggang.

Setelah dilakukan pengulangan maka dilakukan secara berpasangan berhadapan. Dengan lawan menaruhkan Toya sebagai sasaran siswa melakukan rangkaian gerak sapuan tegak sama seperti tahap sebelumnya. Pada tahap ini lecutan siswa walau belum bisa cepat namun sudah mulai ada perubahan yakni ketika melecutkan kaki sudah mulai tepat pada sasaran dan pandangan siswa sudah mulai fokus kearah Bola sebagai sasaran. Ketika siswa sudah melakukan gerakan dari tahapan-tahapan dan dilihat sudah mampu menguasai dengan rangkaian Sapuan Tegak dengan dua hitungan maka dilanjutkan hanya dengan sekali hitungan aba-aba tanpa memotong tahapan-tahapan Sapuan tegak yang sudah diberikan.

Pengulangan dilakukan pada tahap ini agar siswa dapat membiasakan serta supaya agar menjadi otomatisasi nantinya. Siswa yang sudah mampu melakukan rangkaian gerakan Sapuan Tegak maka beban latihan di tambah. Beban latihan ditambah dengan media dari Toya terlebih dahulu dan siswa segera melakukan teknik Sapuan Tegak. Setelah melakukan teknik sapuan tegak maka dilanjutkan dengan rangkaian gerak melecutkan kaki yang sudah

dipelajari pada tahap sebelumnya. Pada tahap ini pengulangan dilakukan dan posisi kaki dan sikap badan terhadap sasaran harus benar di perhatikan, tidak boleh jauh atau pun terlalu dekat karena jika terlalu jauh atau terlalu dekat maka akan kesulitan dalam melakukan melecutkan kaki tepat pada sasaran.

Setelah siswa selesai berlatih, maka siswa harus melakukan pendinginan (*cooling down*). Setelah itu siswa melakukan Berdoa selesainya latihan. Absensi dilakukan sesuai melaksanakan upacara 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 :

Tahapan - tahapan sapan depan 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 melecutkan kaki. Kemudian siswa diberikan variasi serta penambahan beban latihan dan rangkaian gerakan yang lebih kompleks. Siswa mulai dapat melakukan teknik Sapan Tegak Pencak Silat.

Lampiran 6

Catatan Lapangan no. 5

Tempat : Lapangan Pencak Silat Perguruan Pencak Silat
Angkatan Muda Rasio Ranting LPMP

Hari, tanggal : Jumat, 03 Juni 2016

Jam : 16.00 – 17.30

Deskripsi :

Dalam rangka mengetahui peningkatan latihan yang telah dilakukan maka peneliti melaksanakan tes pada siklus I Sapuan tegak pada siswa Pencak Silat Perguruan Pencak Silat Angkatan Muda Rasio Ranting LPMP Jakarta. Peneliti menyiapkan alat-alat yang digunakan dalam melaksanakan pengambilan tes teknik Sapuan depan.

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 II. Kolaborator mencatat hasil kemampuan tes Sapuan Depan Pencak Silat pada siswa Pencak Silat SMK Negeri 34 Jakarta.

Tanggapan Pengamat :

Siswa sudah mulai terlihat benar dalam melakukan rangkaian gerak sapuan tegak 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 badan merebahkan sikap tangan sudah berada di lantai melakukan tumpuan, sikap kaki dalam penempatan kaki siswa kearah luar berada di jarak sasaran lawan, sikap badan menghadap sasaran. sikap pandangan fokus ke sasaran, , 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 menghadap kedalam, 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 Tegak. Dari hasil tindakan siklus I menurut kolaborator dan pengamat ialah jumlah siswa yang dinyatakan berhasil dalam latihan Sapuan Tegak Pencak Silat sebanyak 18 orang siswa atau sebesar 90%. Dibandingkan dengan test awal yang hanya berhasil sebanyak 2 siswa atau 10%. Maka dengan ini penelitian dilaksanakan sampai disini.