

Lampiran 2

Catatan Lapangan No. 1

Kegiatan : Test Awal
Tempat : Lapangan Sekolah SMUN 1 BABELAN BEKASI
Hari, Tanggal : Minggu, 2 Maret 2014
Jam : 15.00 – 17.30 wib

Deskripsi :

Sebelum mulai siswa mengisi biodata dan kemudian bersiap-siap untuk latihan. Untuk mengetahui kemampuan awal siswa, peneliti melaksanakan tes awal guntingan pada siswa Pencak Silat Perguruan KPS Nusantara di SMUN 1 Babelan Bekasi untuk merencanakan tindakan apa yang akan di berikan. Sebelum siswa memasuki lapangan peneliti telah mempersiapkan alat-alat yang akan di gunakan untuk tes guntingan.

Sebelum latihan dimulai para siswa terlebih dahulu di bariskan untuk melakukan upacara Perguruan Pencak Silat KPS Nusantara. Para siswa sudah memiliki pakaian Pencak Silat Perguruan KPS Nusantara mengenakan pakaian secara lengkap, sedangkan siswa yang belum memiliki dapat mengenakan pakaian olahraga sekolah. Setelah selesai melaksanakan upacara perguruan para siswa diwajibkan untuk melakukan salam Perguruan KPS Nusantara terlebih dahulu sebelum latihan dimulai. Setelah selesai, pelatih menjelaskan materi latihan yang akan diberikan kepada siswa yaitu

teknik guntingan. Selesai menjelaskan pelatih memimpin pemanasan agar otot-otot siswa siap untuk melakukan latihan yang akan diberikan (tes awal). Pemanasan yang dilakukan adalah pemanasan statis dan dinamis. Setelah pemanasan selesai dilakukan, pelatih dan kolaborator mempersiapkan untuk memanggil siswa untuk melakukan test awal. Ada 30 siswa yang mengikuti tes awal guntingan Pencak Silat, ada 11 laki-laki dan 19 perempuan. Kolaborator mencatat hasil kemampuan tes awal guntingan Pencak Silat siswa SMUN 1 Babelan Bekasi.

Tanggapan Pengamat :

Dari hasil tes awal yang dilakukan dapat terlihat bahwa siswa belum dapat melakukan guntingan Pencak Silat dengan baik dan benar. Pada tahap persiapan sikap pandangan siswa masih banyak yang melirik tidak memperhatikan arah sasaran dan sikap badan siswa banyak yang menghadap ke arah depan bukan ke samping, sikap tangan siswa juga hanya satu tangan yang berada di depan dada dan satu tangan berada di bawah tetapi tetap melakukan sikap pasang. Sedangkan sikap kaki siswa banyak yang hanya dibuka selebar bahu.

Pada tahap gerakan awal, sikap pandangan dan badan siswa banyak yang menghadap ke arah depan, sikap tangan siswa hanya satu tangan yang berada di depan dada dan satu tangannya lagi berada di samping badan.

Pada gerak pelaksanaan ancang-ancang untuk melompat sikap pandangan dan badan siswa banyak yang menghadap kedepan, sikap tangan sering kali berada diantara kedua kaki, pada saat tangan menjadi tumpuan masih jinjit tidak menempel pada permukaan matras sepenuhnya, sikap kaki siswa banyak yang sejajar dengan bahu, posisi pinggul tidak sejajar, dan posisi kaki tidak menempel pada matras atau jinjit.

Pada gerakan pelaksanaan melompat untuk ancang-ancang melakukan guntingan sering kali pandangan siswa yang tidak fokus ke arah sasaran masih melirik ke depan, posisi tangan sering sekali tidak menempel pada matras untuk menjadi tumpuan, terkadang tangan untuk tumpuan tidak digunakan sebagai tumpuan berat badan, pinggul yang tidak sejajar dengan badan, posisi kaki pada saat melompat atau berada di udara tidak sesuai dengan sasaran yang dituju, posisi kaki yang tidak lurus dan tidak kencang untuk ancang-ancang menjepit, dan terkadang pada saat melayang di udara kaki siswa tidak menyilang sebagai awalan untuk menjepit.

Pada gerakan tahap akhir pada saat ancang-ancang untuk menjepit posisi pandangan tidak tertuju pada sasaran, sering terjadi posisi badan siswa yang tidak dalam posisi rebah dan menghadap atas bukan menghadap ke samping, posisi tangan pada saat menjadi tumpuan tidak pada posisinya, posisi tangan yang tidak berada di depan badan untuk menahan berat badan, posisi pinggul yang tidak dikunci untuk menahan pada saat akan melakukan guntingan, posisi silang kaki antara kaki yang kanan dan kiri tidak sesuai.

Pada gerakan akhir guntingan terkadang pandangan tidak melihat sasaran bahkan tidak melihat sama sekali.

Setelah siswa selesai melakukan tes awal, siswa dibariskan untuk melakukan pendinginan (*cooling down*) yang dipimpin oleh pelatih. Setelah selesai melakukan pendinginan, siswa melakukan upacara penutupan perguruan Keluarga Pencak Silat Nusantara. Setelah upacara selesai dilakukan, siswa diabsen oleh pelatih dan siswa di berikan motivasi dari tes awal yang telah dilakukan oleh siswa.

Dari hasil tes awal yang telah dilakukan penilaian pada siswa yang mencapai tingkat keberhasilan hanya 6 siswa atau (20%) dari jumlah siswa keseluruhan.

Lampiran 3

Catatan Lapangan No. 2

Kegiatan	: Latihan siklus 1
Tempat	: Lapangan Sekolah SMUN 1 BABELAN BEKASI
Hari, Tanggal	: 29 Maret, 2, 5 dan 9 April 2014
Jam	: 15.00 – 17.30 wib

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 Silat, maka pelatih membariskan dan segera melakukan upacara Perguruan KPS Nusantara. Setelah upacara siswa melakukan salam perguruan, pelatih menjelaskan materi yang ingin diberikan yaitu teknik Guntingan Pencak Silat dengan menggunakan media alat bantu *punching bag* sebagai alat bantu sasaran. 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 guntingan Pencak Silat secara detail mulai dari tahap persiapan, tahap

pelaksanaan dan gerakn tahap akhir, agar siswa dapat memperagakan gerakan yang diperagakan. Pada latihan inti siswa diberi latihan sebagai berikut, pada awal latihan pada tanggal 29 Maret siswa dilatih melakukan tahapan-tahapan gerakan teknik guntingan, lalu siswa melakukan gerakan guntingan dengan kedua tangan sebagai tumpuan diatas matras setelah itu siswa melakukan gerakan guntingan dengan merosot ke arah *punching bag* dan siswa melakukan gerakan guntingan ke arah sasaran dengan jarak dekat. Pada tanggal 2 April siswa di berikan latihan gerakan guntingan dengan kedua tangan sebagai tumpuan lalu siswa melakukan guntingan dengan merosot ke arah *punching bag* dengan jarak tembak (satu matras atau 1 meter) dari sasaran. Terakhir siswa melakukan gabungan gerakan guntingan dengan merosot ke arah *punching bag* dengan jarak tembak dan kedua tangan sebagai tumpuan.

Pada tanggal 5 April siswa diberikan materi latihan gerakan guntingan dengan kedua tangan sebagai tumpuan untuk melompat ke arah *punching bag* dengan jarak dekat. Pada tanggal 9 April siswa diberikan latihan gerakan guntingan dengan kedua tangan sebagai tumpuan untuk melompat ke arah *punching bag* dengan jarak tembak atau satu matras (1 meter).

Setelah siswa selesai berlatih, maka siswa harus melakukan pendinginan (*cooling down*).Setelah itu siswa melakukan upacara penutupan latihan yang dipimpin oleh pelatih. Absensi dilakukan seusai melaksanakan upacara penutupan Perguruan KPS Nusantara 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 :

Media alat bantu *punching bag* sebagai sasaran sudah di terapkan kepada siswa. Pada awalnya siswa sangat sulit melakukan gerakan dan banyak siswa yang mengeluhkan pegal-pegal pada pinggan dan tangan. Kemudian siswa diberikan variasi serta penambahan beban latihan dan rangkaian gerakan yang lebih kompleks. Siswa mulai dapat melakukan teknik guntingan Pencak Silat.

Lampiran 4

Catatan lapangan no. 3

Tempat : Lapangan sekolah SMA N 1 Babelan

Hari, tanggal : Sabtu ,12 April 2014

Jam : 15.00 – 17.00

Deskripsi :

Dalam rangka mengetahui apakah terdapat peningkatan pada siswa selama latihan setelah hasil tes awal, peneliti melaksanakan tes pada siklus I ini yakni tes guntingan Pencak Silat pada siswa SMA Negeri 1 Babelan. Sebelum dimulai peneliti menyiapkan peralatan yang akan digunakan untuk melakukan tes siklus I ini.

Sebelum melakukan tes maka pelatih memimpin upacara Perguruan KPS Nusantara 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 guntingan Pencak Silat pada siswa Pencak Silat SMA Negeri 1 Babelan.

Tanggapan Pengamat :

Siswa sudah mulai melakukan gerakan guntingan pencak silat dengan benar, ini dilihat dari hasil tes pada siklus I. Namun masih ada beberapa hal yang harus diperbaiki seperti sikap pandangan, sikap tangan, sikap badan, sikap kaki pada tiap tahapan awalan, tahap gerak pelaksanaan dan tahap akhir. Pada sikap pandangan masih ada siswa yang tidak fokus ke arah sasaran, dan masih ada yang melirik ke depan dan ke kiri, pada sikap tangan masih ada siswa yang tidak lurus, telapak tangan tidak sepenuhnya menyentuh matras dan pada posisi akhir tangan tidak berada di depan wajah, pada sikap badan masih ada siswa yang tidak sejajar dengan bahu, posisi badan pada saat melakukan guntingan tidak diputar, pada sikap kaki ada beberapa siswa yang posisi kakinya tidak sejajar, masih ada siswa pada saat perkenaan dengan sasaran tidak tepat pada bagian pangkal paha, masih ada siswa pada saat merosot tidak mengarah ke pada sasaran.

Dengan demikian penelitian ini terus berlanjut ke siklus 2 dengan pemberian latihan yang hampir sama dengan siklus 1 tetapi dengan pertimbangan dari kekurangan-kekurangan pada tes disiklus 1 dan ditambah tingkat kesulitannya

Setelah siswa selesai tes pada siklus I, siswa dibariskan untuk melakukan pendinginan (*cooling down*) yang langsung dipimpin oleh pelatih. Setelah melakukan upacara penutupan Perguruan KPS Nusantara 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 teknik guntingan. Dari hasil tes siklus I dapat disimpulkan bahwa ada 21 siswa yang telah dinyatakan berhasil karena mendapat nilai diatas rata-rata dalam melakukan teknik guntingan Pencak Silat atau sebanyak 70% siswa sudah memahami konsep dan mengaplikasikan gerakan guntingan melalui model latihan menggunakan alat bantu sasaran *punching bag*.

Lampiran 5

Catatan Lapangan no. 4

Tempat : Lapangan sekolah SMA N 1 Babelan
Hari, tanggal : Rabu dan Sabtu , 16, 19, 23, 26 April 2014
Jam : 15.00 – 17.00 Wib

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 KPS Nusantara, maka pelatih membariskan dan segera melakukan upacara Perguruan KPS Nusantara. Setelah upacara siswa melakukan salam perguruan, pelatih menjelaskan materi yang ingin diberikan yaitu teknik guntingan dengan menggunakan media alat bantu *punching bag* sebagai sasaran. 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 guntingan secara detail mulai dari sikap awalan, tahap gerakan

pelaksanaan, 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 1 hanya saja pada siklus 2 ini teknik guntingan tidak menggunakan kedua tangan sebagai tumpuan, sehingga siswa melakukan teknik guntingan langsung tanpa harus bertumpu pada kedua tangan.

Setelah siswa selesai berlatih, maka siswa harus melakukan pendinginan (*cooling down*). Setelah itu siswa melakukan upacara Perguruan KPS Nusantara yang dipimpin oleh pelatih. Absensi dilakukan setelah 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 :

Siswa telah mampu memahami dalam melakukan rangkaian gerakan teknik guntingan. Minat siswa meningkat dengan latihan yang diberikan selama proses latihan berlangsung. Ini terlihat dengan semangat para siswa yang selalu ingin mencoba serta memperbaiki gerakannya setiap kali pengulangan agar gerakannya baik dan benar.

Lampiran 6

Catatan lapangan no. 5

Tempat : Lapangan Sekolah SMA N 1 Babelan

Hari, tanggal : Rabu, 30 April 2014

Jam : 15.00 – 17.00 WIB

Deskripsi :

Dalam rangka mengetahui peningkatan latihan yang telah dilakukan maka peneliti melaksanakan tes pada siklus II guntingan pada siswa perguruan KPS Nusantara. Peneliti menyiapkan alat-alat yang digunakan dalam melaksanakan pengambilan nilai pada teknik guntingan menggunakan media alat bantu *punching bag* sebagai sasaran. Sebelum melakukan tes maka pelatih memimpin upacara Perguruan KPS Nusantara 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 guntingan Pencak Silat pada siswa Pencak Silat SMA Negeri 1 Babelan.

Tanggapan Pengamat :

Siswa sudah dapat melakukan gerakan teknik guntingan menggunakan media alat bantu dengan baik dan benar, ini dapat dilihat dari hasil tes pada siklus II yang berbeda pada saat melakukan tes awal dan siklus I.

Kolaborator dan pengamat pada tes siklus II ini menyimpulkan bahwa siswa dapat melakukan teknik guntingan. Dari hasil tes siklus II dapat disimpulkan bahwa ada 27 siswa yang telah dinyatakan berhasil karena mendapat nilai diatas rata-rata dalam melakukan teknik guntingan Pencak Silat atau sebanyak 90% siswa sudah memahami konsep dan mengaplikasikan gerakan guntingan menggunakan alat bantu sasaran *punching bag*.