

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TENDANGAN LURUS
PENCAK SILAT BERBASIS MEDIA BELAJAR PADA SISWA
KELAS X DI SMK NEGERI 1 PURWASARI**



ANANDA DWIANA HASAN

1601617163

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU OLAH RAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Dosen Pembimbing I

Dr. Johansyah Lubis, M.Pd
NIP. 196705081993031001

Tanda Tangan

Tanggal



11/22
8

Dosen Pembimbing II

Slamet Sukriadi, S.Pd, M.Pd
NIP. 198210282015041002

Tanda Tangan

Tanggal



11/22
8

Nama

1. Dr. Taufik Rihatno
NIP. 196410041992031001

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Ketua



12/2022
8

2. Khaeroni, M.Pd
NIP. 197308182002121001

Sekretaris



12/22
8

3. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd
NIP. 196705081993031001

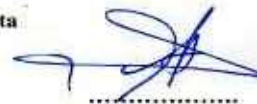
Anggota



11/22
8

4. Slamet Sukriadi, S.Pd, M.Pd
NIP. 198210282015041002

Anggota



11/22
8

5. Dr. Nur Ali, M.Pd
NIP. 1958088271985031001

Anggota



12/22
8

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini asli dan belum pernah di ajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini murni adalah gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara jelas di cantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan di sebutkan nama pengarang dan di cantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negri Jakarta.

Jakarta, 22 juli 2022


Ananda Dwiana Hasan
NIM. 1601617163



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ananda Dwiana Hasan
NIM : 1601617163
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Pendidikan Jasmani
Alamat email : anandadwiana55@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi

yang berjudul :

" Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Lurus Pencak Silat Berbasis Media Belajar Pada Siswa Kelas X Di SMK Negeri 1 Purwasari "

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 16 Agustus 2022

Penulis

(Ananda Dwiana Hasan)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Assalamualaikum wr.wb

Alhamdulillahirobbilalamin..... Ya Allah terima kasih banyak atas segala nikmat dan rahmat yang telah kau berikan padaku sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Saya sangat bersyukur karena engkau masih meridhoi dan memudahkan setiap langkah perjuanganku dalam menyelesaikan skripsi ini. Tiada daya dan upaya semua ini terjadi atas kehendakmu Allah S.W.T. Tak lupa juga saya ucapkan terimakasih banyak atas do'a dan dukungan dari orang-orang tercinta, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu dengan rasa bangga dan bahagia aku persembahkan rasa syukur dan terima kasih kepada :

Keluarga besarku.....

Untuk Ayah ku H. Hasan Taofik dan Ibuku Hj. Romlah Damayanti terima kasih banyak sudah membesarkan saya, merawat saya, mendidik saya, mengarahkan hal-hal baik pada saya, menyekolahkan saya sampai saya kuliah. Alhamdulillah saya bisa menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Semua ini tak lepas dari perjuangan dan pengorbanan Ayah dan Ibu yang tidak akan bisa terbalaskan oleh apapun.

Terima kasih untuk dosen pembimbing dan dosen-dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan, khususnya kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku dosen pembimbing I, Bapak Slamet Sukriadi, M.Pd selaku dosen pembimbing II, Khaeroni, S.Pd, M.Pd selaku dosen pembimbing akademik, Bapak Dr. Iwan Setiawan M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani, dan bapak ibu yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Terimakasih kepada rekan-rekan Mik Jeger Purwakarta yang telah mendukung serta memotivasi saya

Dan terimakasih juga kepada orang-orang yang telah meragukan saya bahwa saya tidak akan bisa lulus di kampus Universitas Negri Jakarta.

ABSTRAK

ANANDA DWIANA HASAN : “Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Lurus Pencak Silat Berbasis Media Belajar Pada Siswa Kelas X Di SMK Negeri 1 Purwasari”

Penelitian ini bertujuan untuk melihat adakah peningkatan hasil belajar tendangan pencak silat setelah diberikan tindakan dengan menggunakan media belajar. Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan metode yang digunakan ialah metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Action Research*. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dengan sampel sebanyak 20 siswa di SMK Negeri 1 Purwasari. Teknik pengumpulan data berupa tes yang terdiri dari hasil Tes awal dan hasil latihan melalui tes akhir pada siklus, dan observasi. Validitas data dengan teknik triangulasi. Hasil analisis data ditemukan adanya peningkatan hasil belajar siswa dari hasil tes awal, siklus I, dan siklus II. Hal ini terlihat dari hasil tes di setiap siklusnya terdapat hasil peningkatan yang progresif. Dari pelaksanaan tes awal nilai rata-rata siswa yakni 8,18 adapun pada siklus I nilai rata-rata siswa ialah 9,38, dan pada siklus II nilai rata-rata siswa mencapai 10,0. Jadi tingkat keberhasilah siswa pada tes awal berjumlah 6 siswa atau 30%, pada siklus I siswa yang sudah berhasil berjumlah 14 siswa atau 70%, dan pada siklus II siswa yang sudah berhasil berjumlah 20 siswa atau 100% dari 20 siswa yang di teliti.

Kata kunci : Hasil Belajar, Media Belajar, Pencak Silat, Tendangan Lurus

ABSTRACT

ANANDA DWIANA HASAN : “Improving Learning Outcomes of Pencak Silat Straight Kicks Based on Learning Media for Class X Students at SMK Negeri 1 Purwasari”

This study aims to see whether there is an increase in learning outcomes of martial arts kicks after being given actions using learning media. The approach taken in this study is a qualitative approach with the method used is the Class Action Research (PTK) or Action Research method. Research is carried out in two cycles, with each cycle consisting of planning, implementing actions, observation and reflection. The population in this study was class X students with a sample of 20 students at SMK Negeri 1 Purwasari. The data collection technique is in the form of a test consisting of initial test results and practice results through the final test in the cycle, and observation. Validity of data with triangulation techniques. The results of the data analysis found an increase in student learning outcomes from the results of the initial test, cycle I, and cycle II. This can be seen from the test results in each cycle there are progressive improvement results. From the initial test, the average score of students was 8.18, while in cycle I the average score of students was 9.38, and in cycle II the average score of students reached 10.0. So the level of success of students on the initial test amounted to 6 students or 30%, in cycle I the students who had succeeded amounted to 14 students or 70%, and in cycle II the students who had already succeeded amounted to 20 students or 100% of the 20 students studied.

Keyword : Learning Outcomes, Learning Media, Pencak Silat, Straight Kicks

KATA PENGANTAR

Bismillaahirohmaanirrohiim

Assalamu'aikum Warohmatullaahi Wabarokaatuh

Puji syukur marilah kita panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul ***“Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Lurus Pencak Silat Berbasis Media Belajar Pada Siswa Kelas X Di SMK Negeri 1 Purwasari”***. Shalawat serta salam penulis sampaikan kepada Nabi besar kami Nabi Muhammad SAW sebagai suri tauladan kami semua.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam Menempuh Gelar Sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini jauh dari kata sempurna, oleh sebab itu perlu adanya perbaikan dari para ahli pendidikan agar penyusunan skripsi di masa yang akan datang bisa lebih baik.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis sadari sepenuhnya tidak lepas dari bantuan berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Sehingga pada kesempatan yang baik ini dengan rasa hormat penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Bapak Dr. Iwan Setiawan, M.Pd sebagai Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani
3. Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Utama dari Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang telah berkenan meluangkan waktunya untuk membimbing serta memberikan arahan dan motivasi kepada penulis sehingga terselesaikannya penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Slamet Sukriadi, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Pendamping dari Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Jakarta yang telah berkenan meluangkan waktunya untuk membimbing serta memberikan arahan dan motivasi kepada penulis sehingga terselesaikannya penyusunan skripsi ini.

5. Bapak dan Ibu serta keluarga yang selalu memberikan motivasi dan doa yang tiada henti kepada penulis dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
6. Rekan-rekan Mahasiswa angkatan 2017 Pendidikan Jasmni Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta dan semua pihak yang memberikan dukungan serta doa kepada penulis.
7. Terimakasih kepada **Koppensi UNJ** dan **Perguruan Pencak silat Perisai Diri** yang telah banyak membantu dan membesarkan saya di dunia Pencak silat.

Akhir kata, semoga Tuhan Yang Maha Esa melimpahkan rahmat dan berkat-Nya atas kebaikan semua pihak yang telah membantu penyelesaian Skripsi sebagai tugas akhir dalam syarat Menempuh Gelar Sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmni. Atas dasar keterbatasan dan kekurangan penulis dalam penyusunan skripsi, penulis memohon maaf yang sebesar-besarnya, semoga dapat memberikan manfaat bagi penulis khususnya dan umumnya bagi pembaca.

Karawang, Juli 2022

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	i
LEMBAR PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Fokus Penelitian.....	3
C. Perumusan Masalah	3
D. Kegunaan Penelitian	3
BAB II KAJIAN TEORETIK	4
A. Konsep Penelitian Tindakan.....	4
B. Konsep Model Tindakan.....	7
C. Kerangka Teori	9
D. Tendangan Lurus Pencak Silat	19
E. Media Belajar	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	26
A. Tujuan Penelitian	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Metode Penelitian.....	26
D. Prosedur Penelitian Tindakan	26
E. Kriteria Keberhasilan Tindakan	33

F. Sumber Data.....	36
G. Teknik Pengumpulan Data.....	36
H. Validasi Data.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	51
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	67
A. Kesimpulan.....	67
B. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA.....	68
LAMPIRAN.....	69
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	89



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi-Kisi Instrumen.....	37
Tabel 3. 2 Kategori Penilaian.....	39
Tabel 3. 3 Tahapan Persiapan	41
Tabel 3. 4 Tahap Gerakan Awal	43
Tabel 3. 5 Tahapan Melepas Tendangan.....	45
Tabel 3. 6 Tahapan Tarikan Tendangan.....	47
Tabel 3. 7 Tahapan Akhir.....	49
Tabel 4. 1 Distribusi hasil tes awal tendangan lurus.....	51
Tabel 4. 2 Distribusi Hasil tes Siklus I Tendangan lurus.....	57
Tabel 4. 3 Distribusi Hasil tes siklus II tendangan lurus	61
Tabel 4. 4 Hasil siswa berhasil dan belum berhasil	62



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Konsep Penelitian Tindakan	6
Gambar 2. 2 Siklus Penelitian Tindakan	7
Gambar 2. 3 Sikap Kuda-Kuda	11
Gambar 2. 4 Sikap Pasang	11
Gambar 2. 5 Sikap Polah Langkah	12
Gambar 2. 6 Tangkisan	12
Gambar 2. 7 Sikap Hindaran	13
Gambar 2. 8 Sikap Serangan Pukulan	14
Gambar 2. 9 Sikap Tendangan Depan	14
Gambar 2. 10 Sikap Tendangan Samping	15
Gambar 2. 11 Sikap Tendangan Sabit	15
Gambar 2. 12 Sikap Tendangan Belakang	16
Gambar 2. 13 Sikap Sapuan	16
Gambar 2. 14 Sikap Guntingan	17
Gambar 2. 15 Sikap Tendangan Lurus	20
Gambar 2. 16 Contoh Gambar Bola Gantung	24
Gambar 2. 17 Contoh Gambar Kursi	24
Gambar 2. 18 Contoh Gambar Meja	25
Gambar 3. 1 Siklus Penelitian Tindakan Model John Elliot	33
Gambar 3. 2 Sikap Persiapan	33
Gambar 3. 3 Sikap mengangkat kaki tendangan lurus	34
Gambar 3. 4 Sikap Saat Melepaskan Tendangan Lurus	35
Gambar 3. 5 Sikap Saat menarik Tendangan lurus	35
Gambar 4. 1 Diagram Pie Hasil Tes Awal tendangan lurus	52
Gambar 4. 2 Diagram Pie hasil tes siklus I teknik tendangan lurus	58
Gambar 4. 3 Diagram Pie hasil tes siklus II teknik Tendangan lurus	62
Gambar 4. 4 Grafik Hasil Tes Keseluruhan	63