

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN TENDANGAN LURUS
MENGUNAKAN MEDIA PARALON PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMP TARUNA TERPADU**

ABSTRAK

Penelitian ini memfokuskan pada tendangan lurus pencak silat dengan tujuan untuk mengetahui: peningkatan keterampilan tendangan lurus pencak silat dengan menggunakan alat bantu latihan yaitu paralon. Penelitian ini menggunakan metode *action research* pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Taruna Terpadu yang berjumlah 15 siswa, terdiri dari 11 laki-laki dan 4 perempuan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen tes tendangan lurus pencak silat dengan total ada 20 aspek penilaian yang sudah evaluasi dan ditinjau oleh 3 orang ahli di bidang pencak silat. Penelitian ini menggunakan I siklus yang terdiri dari 6 pertemuan. Pada hasil tes awal penelitian teknik tendangan lurus pencak silat dengan menggunakan media paralon yang diperoleh siswa ekstrakurikuler SMP Taruna Terpadu yaitu dengan rata-rata nilai 72,6 atau 0%, 15 orang siswa pada tes awal ini dinyatakan belum lulus atau belum berhasil memenuhi kriteria nilai maksimal. Setelah menyelesaikan latihan siklus I, hasil tes akhir siswa meningkat secara signifikan dengan nilai 100 dan seluruh siswa ekstrakurikuler SMP Taruna Terpadu dinyatakan berhasil dengan presentase 100%.

Kata kunci: Tendangan Lurus, Pencak Silat, *Action Research*

***EFFORTS TO IMPROVE STRAIGHT KICK SKILLS USING PARALON
MEDIA IN STUDENTS EXTRACURRICULAR PENCAK SILAT
SMP TARUNA TERPADU***

ABSTRACT

This study focuses on straight kicks of pencak silat with the aim of knowing: improving straight kick skills of pencak silat by using training aids, namely paralon. This study uses an action research method on extracurricular pencak silat students of SMP Taruna Terpadu totaling 15 students, consisting of 11 males and 4 females. In this study, the researcher used a straight kick test instrument of pencak silat with a total of 20 assessment aspects that had been evaluated and reviewed by 3 experts in the field of pencak silat. This study used I cycle consisting of 6 meetings. In the initial test results of the research on straight kick techniques of pencak silat using paralon media obtained by extracurricular students of SMP Taruna Terpadu, namely with an average score of 72.6 or 0%, 15 students in this initial test were declared not to have passed or had not succeeded in meeting the maximum score criteria. After completing the first cycle of training, the results of the students' final test increased significantly with a score of 100 and all extracurricular students of SMP Taruna Terpadu were declared successful with a percentage of 100%.

Keywords: Straight Kick, Pencak Silat, Action Research