

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TENDANGAN T
PENCAK SILAT BERBASIS MEDIA BELAJAR PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER DI SMK TRI ARGA 2**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

NICO SANDYA PRAMODA

1601617160

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

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA






2024

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Dosen Pembimbing 1	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd</u> NIP. 196705081993031001		17 / 2024 / 07

Dosen Pembimbing 2	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Slamet Sukriadi, M.Pd</u> NIP. 19821028201541002		17 / 2024 / 07

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd</u> NIP. 196212101990031007	Ketua		17 / 2024 / 07
2. <u>Dr. Iwan Setiawan, M.Pd</u> NIP. 197303052009121001	Sekretaris		17 / 2024 / 07
3. <u>Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd</u> NIP. 196705081993031001	Anggota		17 / 2024 / 07
4. <u>Slamet Sukriadi, M.Pd</u> NIP. 198210282015041002	Anggota		17 / 2024 / 07
5. <u>Dr. Shela Ginanjar, M.Pd</u> NIP. 198804142022031003	Anggota		22 / 2024 / 07

PERNYATAAN ORISINALITAS

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

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

Jakarta, 10 Juli 2024



Nico Sandya Pramoda

NIM. 1601617160

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



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 : Nico Sandya Pramoda
NIM : 1601617160
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / S1 Pendidikan Jasmani
Alamat email : nicosandyap@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 Lain-lain (.....)

yang berjudul : **Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan T Pencak Silat Berbasis Media Belajar Pada Siswa Ekstrakurikuler di Smk Tri Arga 2**

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, 22 Juli 2024 .

Penulis

(Nico Sandya Pramoda)

MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TENDANGAN T PENCAK SILAT BERBASIS MEDIA BELAJAR PADA SISWA EKSTRAKURIKULER DI SMK TRI ARGASARI 2

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi apakah terdapat peningkatan dalam hasil belajar tendangan pencak silat setelah penerapan media pembelajaran. Metodologi yang digunakan adalah kualitatif, dengan menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau Action Research. Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, yang masing-masing meliputi tahapan perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Populasi dalam studi ini terdiri dari siswa ekstrakurikuler dengan jumlah sampel 16 siswa di SMK Tri Argasari 2. Metode pengumpulan data meliputi tes yang mencakup hasil tes awal dan tes akhir pada setiap siklus, serta observasi. Validitas data diverifikasi menggunakan teknik triangulasi. Analisis data menunjukkan peningkatan progresif dalam hasil belajar siswa dari tes awal hingga siklus I dan II, yang terlihat dari peningkatan hasil tes di setiap siklus. Dari hasil tes awal, nilai rata-rata siswa adalah 3,21. Pada siklus I, nilai rata-rata meningkat menjadi 4,32, dan pada siklus II, nilai rata-rata siswa lebih tinggi lagi, yaitu 4,96. Tingkat keberhasilan siswa pada tes awal adalah 2 siswa atau 12,5%. Pada siklus I, jumlah siswa yang berhasil meningkat menjadi 8 atau 50%, dan pada siklus II, jumlahnya meningkat drastis menjadi 15 siswa atau 93,75% dari total 16 siswa yang diteliti.

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

***IMPROVING LEARNING OUTCOMES OF LEARNING MEDIA-BASED
PENCAK SILAT T KICK FOR EXTRACURRICULAR STUDENTS AT SMK
TRI ARGA 2***

ABSTRACT

This study aims to evaluate whether there is an improvement in learning outcomes of pencak silat kicks after the application of learning media. The methodology used is qualitative, using the Classroom Action Research (PTK) or Action Research method. This research was conducted in two cycles, each of which included the stages of planning, action implementation, observation, and reflection. The population in this study consisted of extracurricular students with a sample size of 16 students at SMK Tri Arga 2. Data collection methods included tests that included the results of the initial and final tests in each cycle, as well as observation. Data validity was verified using triangulation techniques. Data analysis showed a progressive increase in student learning outcomes from the initial test to cycles I and II, as seen from the improvement in test results in each cycle. From the initial test results, the average student score was 3.21. In cycle I, the average score increased to 4.32, and in cycle II, the students' average score was even higher at 4.96. The student success rate in the initial test was 2 students or 12.5%. In cycle I, the number of successful students increased to 8 or 50%, and in cycle II, the number increased dramatically to 15 students or 93.75% of the total 16 students studied.

Keywords: Learning Outcomes, Learning Media, Pencak Silat, T Kick

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 T Pencak Silat Berbasis Media Belajar Pada Siswa Ekstrakurikuler di SMK Tri Arga 2”***. 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. Hernawan, SE., M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Bapak Dr. Iwan Setiawan, M.Pd sebagai Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani sekaligus sebagai Dosen Pembimbing Akademik.
3. Bapak Prof. 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, 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 Jasmani 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 Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Jakarta Barat yang telah banyak membantu dan membesarkan saya di dunia Pencak silat.

Akhir kata, semoga Tuhan Yang Maha Esa melimpahkan rahmat dan berkah-Nya atas kebaikan semua pihak yang telah membantu penyelesaian Skripsi sebagai tugas akhir dalam syarat Menempuh Gelar Sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani. 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.

Jakarta, 24 Juni 2024

NSP

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	2
C. Perumusan Masalah.....	2
D. Kegunaan Penelitian.....	3
BAB II KAJIAN TEORETIK	4
A. Konsep Penelitian Tindakan.....	4
1. Model Kemmis dan Mc Taggart.....	5
2. Model Penelitian Tindakan Riel	7
3. Model Penelitian Tindakan Lewin.....	8
4. Model Penelitian Tindakan DDAER	9
B. Konsep Model Tindakan	11
C. Kerangka Teori	12
1. Hakikat Belajar	12
2. Hasil Belajar	14
3. Pencak Silat	16
4. Keterampilan Tendangan T.....	24
5. Hakikat Media	26

6. Ekstrakurikuler	29
7. Karakteristik siswa (Usia 16-18 Tahun)	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	32
A. Tujuan Penelitian.....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
C. Metode Penelitian.....	32
D. Prosedur Penelitian Tindakan.....	32
1. Langkah-langkah penelitian tindakan.....	32
2. Kriteria Keberhasilan Tindakan.....	38
E. Sumber Data	40
1. Sumber data	40
2. Data penelitian ini berupa :.....	40
F. Teknik Pengumpulan Data	41
1. Kisi-kisi Instrumen Tendangan T	41
1. Tahap persiapan	43
2. Tahap mengangkat Kaki	44
3. Tahap melepas tendangan.....	45
4. Tahap tarikan tungkai	46
5. Jenis Instrumen yang digunakan.....	48
G. Validasi Data	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Deskripsi Hasil Penelitian	50
1. Deskripsi awal	50
2. Pelaksanaan Siklus I	52
3. Pelaksanaan siklus II	56
4. Pelaksanaan tindakan siklus II.....	57
5. Hasil observasi siklus II.....	58
6. Analisis dan Refleksi siklus II	58
7. Hasil penilaian siklus II	59
B. Pembahasan.....	61
1. Data awal	61

2. Siklus I.....	61
3. Siklus II.....	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	64
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN.....	68



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Konsep Model Penelitian Kemmis dan Taggart.....	6
Gambar 2. 2 Kemajuan Pemecahan Masalah dengan Penelitian Tindakan	8
Gambar 2. 3 System Model of Action Research Proses (Lewin:1958).....	9
Gambar 2. 4 Desain PTK Model DDAER.....	10
Gambar 2. 5 Sikap Kuda-kuda	18
Gambar 2. 6 Sikap Pasang	18
Gambar 2. 7 Sikap Pola Langkah.....	18
Gambar 2. 8 Tangkisan.....	19
Gambar 2. 9 Sikap Hindaran.....	19
Gambar 2. 10 Sikap Pukulan.....	20
Gambar 2. 11 Sikap Tendangan Depan	20
Gambar 2. 12 Sikap Tendangan Gajul	21
Gambar 2. 13 Sikap Tendangan Sabit	21
Gambar 2. 14 Sikap Tendangan T.....	22
Gambar 2. 15 Sikap Tendangan Belakang	22
Gambar 2. 16 Sikap Sapuan	22
Gambar 2. 17 Sikap Guntingan.....	23
Gambar 2. 18 Dengkulan	23
Gambar 2. 19 Tongkat Paralon.....	28
Gambar 2. 20 Gawang Paralon	28
Gambar 3. 1 Sikap Pasang	39
Gambar 3. 2 Gerakan mengangkat kaki.....	39
Gambar 3. 3 Gerakan saat tendangan T	40
Gambar 3. 4 Gerakan tarikan tungkai	40
Gambar 4. 1 Diagram pie hasil tes awal	51
Gambar 4. 2 Diagram hasil tes siklus I	56
Gambar 4. 3 Diagram hasil tes siklus II.....	60
Gambar 4. 4 Diagram hasil keseluruhan tes.....	60

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi-kisi Instrumen Tes Tendangan T.....	41
Tabel 3. 2 Tahapan Persiapan.....	43
Tabel 3. 3 Tahap Mengangkat Kaki	44
Tabel 3. 4 Tahap Melepas Tendangan	45
Tabel 3. 5 Kategori Penilaian	48
Tabel 4. 1 Distribusi hasil tes awal tendangan T.....	50
Tabel 4. 2 Distribusi hasil tes siklus I	55
Tabel 4. 3 Distribusi hasil tes siklus II	59
Tabel 4. 4 Hasil siswa berhasil dan belum	60
Tabel 4. 5 Catatan Lapangan.....	63



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan	68
Lampiran 2 Pengolahan Data	76
Lampiran 3. Dokumentasi Penelitian	81
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	85

