

PENINGKATAN KETERAMPILAN GERAK DASAR TENDANGAN LURUS PENCAK SILAT MENGGUNAKAN MEDIA PALANG MELALUI PENDEKATAN METODE DEMONSTRASI

M. Chairullah Ridha dan H. Syamsul Arifin

**SDN Handil Bakti Kecamatan Alalak Kabupaten Barito Kuala
e-mail: syamsulla@yahoo.com**

Abstract: Improved Basic Skills Kicking Motion Pencak Silat Straight Through Approach Using Cross Media Methods Demonstration. The main problem in this study is the lack of understanding of learners when teachers convey only with theory, less mastered the teaching of skills and expertise knowledge of martial arts, the students have not been able to perform a straight kick well and unavailability of improving the skills of learning martial arts. The purpose of this study was to determine whether there is an increase in the basic movement skills using a martial arts kick straight through the cross media approach to the method of demonstration classes students Bakti VB Handil Batola Elementary School. The method used in this study methods of classroom action research (CAR) is in the form of a reflective research. The observation period lasted learning and data analysis is based on observations made by the supervisor. The subjects were students in the class VB Elementary School Handil Consecrated Batola academic year 2013/2014. The number of students who study the subject of at least 39 people, consisting of 21 students and 18 women's sons. By using a cross media approach through demonstration method can improve basic motor skills of martial arts kick straight at VB class learners SDN Handil Bakti Batola

Keywords: Media crossbar, method demonstrations, basic movement skills of martial arts kick straight.

Abstrak: Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Tendangan Lurus Pencak Silat Menggunakan Media Palang Melalui Pendekatan Metode Demonstrasi. Permasalahan utama pada penelitian ini adalah pemahaman peserta didik yang kurang pada saat pengajar menyampaikan hanya dengan teori, kurang menguasainya pengajar tentang pengetahuan keterampilan dan keahlian pencak silat, peserta didik belum bisa melakukan tendangan lurus dengan baik dan tidak tersedianya sarana peningkatan keterampilan pembelajaran pencak silat. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan keterampilan gerak dasar tendangan lurus pencak silat menggunakan media palang melalui pendekatan metode demonstrasi pada peserta didik kelas VB SD Negeri Handil Bakti Batola. Metode yang digunakan dalam penelitian ini metode penelitian tindakan kelas (PTK) yaitu penelitian dalam bentuk reflektif. Pengamatan waktu belajar mengajar berlangsung dan analisis data dilakukan berdasarkan pengamatan oleh supervisor. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas VB di SD Negeri Handil Bakti Batola tahun ajaran 2013/2014. Jumlah peserta didik yang dijadikan subjek penelitian sebanyak 39 orang, terdiri dari 21 peserta didik putra dan 18 putri. Dengan menggunakan media palang melalui pendekatan metode demonstrasi dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar tendangan lurus pencak silat pada peserta didik kelas VB SDN Handil Bakti Batola.

Kata kunci: Media palang, metode demonstrasi, keterampilan gerak dasar tendangan lurus pencak silat.

PENDAHULUAN

Pencak Silat merupakan olahraga beladiri peninggalan nenek moyang Bangsa Indonesia dan salah satu mata pelajaran yang diberikan kepada peserta didik dalam pengembangan diri di sekolah. Ada banyak teknik dasar dalam Pencak Silat salah satunya adalah tendangan lurus. Dalam pelaksanaan pembelajaran pengembangan diri diharapkan semua peserta didik kelas VB SD Negeri Handil Bakti Batola dapat melakukan keterampilan gerak dasar tendangan lurus Pencak Silat dengan baik. Namun kenyataannya masih banyak peserta didik yang belum bisa melakukan tendangan lurus Pencak Silat tersebut. Dengan demikian perlu ditelusuri peningkatan keterampilan gerak dasar tendangan lurus Pencak Silat menggunakan media palang melalui pendekatan metode demonstrasi pada peserta didik kelas VB SD Negeri Handil Bakti Batola.

Pemahaman peserta didik pada saat guru menyampaikan hanya dalam bentuk teori, kurangnya pengetahuan guru yang mengajar tentang pengetahuan, keterampilan dan keahlian Pencak Silat dan sarana yang kurang memang menjadi hambatan dalam pembelajaran. Dengan menggunakan media palang melalui pendekatan metode demonstrasi yang benar oleh guru adalah salah satu cara untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar tendangan lurus Pencak Silat pada peserta didik kelas VB SD Negeri Handil Bakti Batola. Upaya untuk mengatasi kesulitan peserta didik

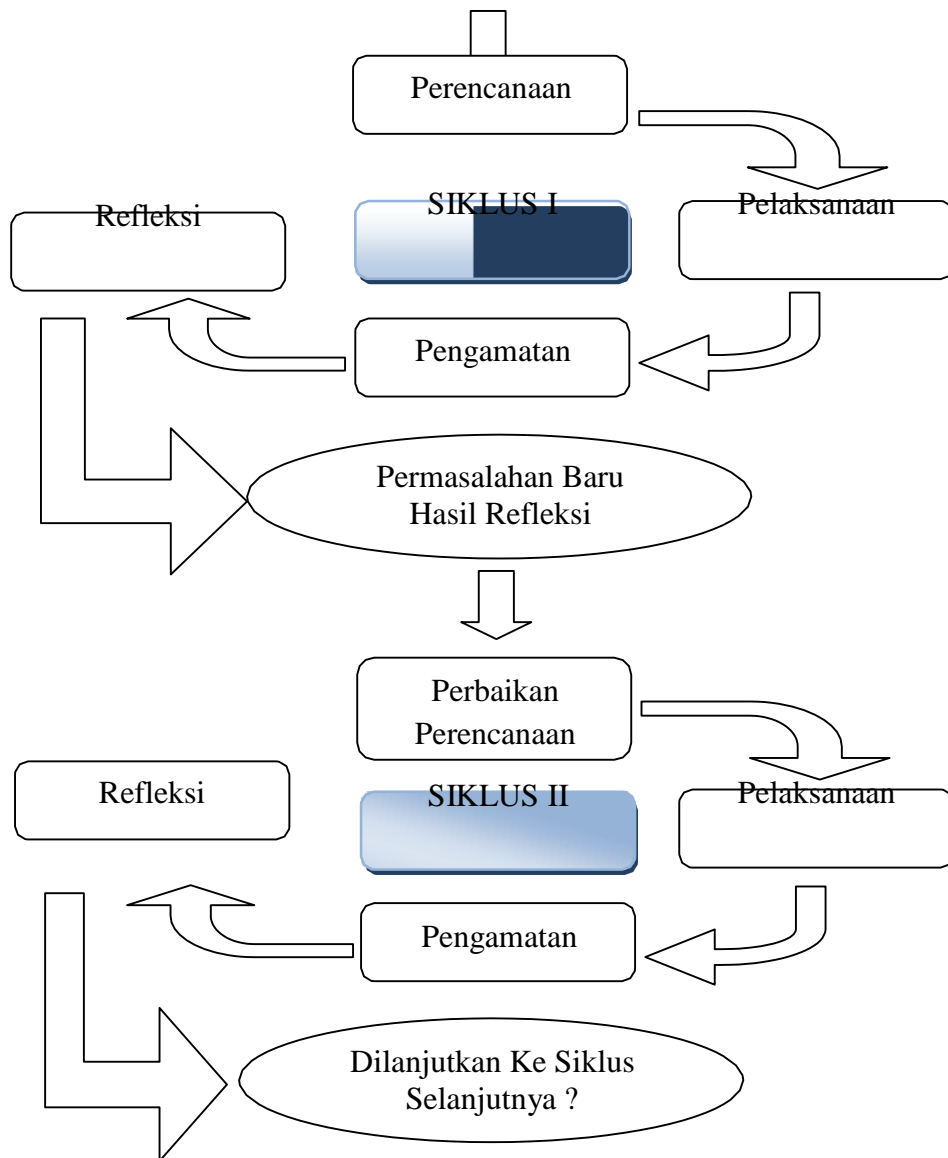
dilakukan dari siklus I hingga berlanjut ke siklus berikutnya sampai seluruh peserta didik tersebut mampu melakukan dan memahami dari gerak dasar tendangan lurus Pencak Silat yang diberikan.

“Tendangan lurus adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya kearah depan, dengan posisi badan menghadap ke depan, dengan kenaannya pangkal jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasaran ulu hati dan dagu”. (Johansyah Lubis, 2004:26-29). Pada kenyataan yang ada pemahaman peserta didik masih kurang dengan penyampaian teori saja. Atas dasar kenyataan tersebut perlu peningkatan keterampilan gerak dasar tendangan lurus Pencak Silat menggunakan media palang melalui pendekatan metode demonstrasi pada peserta didik kelas VB SD Negeri Handil Bakti Batola. Agar proses pembelajaran sesuai dengan yang diharapkan tentunya menuntut guru untuk mencari metode-metode yang tepat untuk disajikan kepada peserta didik, salah satunya adalah dengan menggunakan media palang melalui pendekatan metode demonstrasi dengan ditunjang keahlian yang benar.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) / penelitian partisipan, yaitu yang melaksanakan penelitian harus terlibat langsung dalam proses penelitian sejak awal sampai dengan hasil penelitian yang berupa laporan.

Rancangan penelitian tindakan kelas terdiri dari 4 tahapan, yaitu : (1) Perencanaan tindakan, (2) Pelaksanaan tindakan, (3) Observasi/Pengamatan dan (4) Refleksi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



(Iskandar, 2012:49)

Gambar. 1. Model Siklus Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

Tahap 1. Perencanaan Tindakan

Dalam Iskandar, (2012:48) menjelaskan bahwa tahap perencanaan tindakan mencakup semua langkah-langkah tindakan secara rinci. Segala keperluan pelaksanaan Penelitian

Tindakan Kelas (PTK), mulai dari materi/bahan ajar, rencana pengajaran yang mencakup metode/tenik mengajar, serta teknik atau instrumen observasi/evaluasi, dipersiapkan dengan matang pada tahap perencanaan ini.

Mengenai langkah-langkah pada tahap perencanaan ini Iskandar, (2012:50) juga menjelaskan sebagai berikut :

- a. Merencanakan pembelajaran yang akan diterapkan dalam PBM
- b. Menentukan pokok bahasan
- c. Mengembangkan skenario
- d. Menyiapkan sumber belajar
- e. Mengembangkan format evaluasi
- f. Mengembangkan format observasi pembelajaran

Tahap 2. Pelaksanaan Tindakan

Setelah diketahui permasalahan pembelajaran pendidikan jasmani yang ada di SD Negeri Handil Bakti Batola kemudian diberi tindakan yaitu upaya mengatasi kesulitan belajar tendangan lurus Pencak Silat menggunakan media palang melalui pendekatan metode demonstrasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri Handil Bakti Batola, Maka dilaksanakan beberapa tindakan. Adapun tindakan yang diberikan ada didalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang sudah dibuat. Dalam Iskandar, (2012:50) menjelaskan langkah-langkah pada tahap pelaksanaan tindakan ini, yaitu “menerapkan tindakan yang mengacu pada skenario rencana tindakan”.

Tahap 3. Observasi/Pengamatan

“Secara umum, Observasi merupakan upaya untuk merekam proses yang terjadi selama pembelajaran berlangsung”. (Djoko Lelono, 2007:22). Observasi dilakukan selama proses berlangsung, seluruh gejala atau kegiatan yang ditimbulkan dicatat oleh

sempervisor (Observer) kedalam format penilaian. Format penilaian yang digunakan adalah format kegiatan peserta didik selama mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.

Dalam Iskandar, (2012:51-52) menjelaskan tentang beberapa prinsip yang harus dipenuhi dalam observasi, diantaranya :

- a. Ada perencanaan antara dosen/guru dengan pengamat
- b. Fokus observasi harus ditetapkan bersama
- c. Dosen/guru dan pengamat membangun kriteria bersama
- d. Hasil pengamatan diberikan dengan segera

Tahap 4. Refleksi

Tahap refleksi merupakan tahapan untuk memproses data yang didapat saat dilakukan pengamatan. “Pada dasarnya refleksi merupakan kegiatan *analisis-sintetis, interpretasi* dan *eksplanasi* (penjelasan) terhadap semua informasi yang diperoleh dari pelaksanaan tindakan”. (Djoko Lelono, 2007:24).

Refleksi dilakukan setelah tindakan diberikan dengan memodifikasi peraturan permainan Pencak Silat. Hasil penelitian dari siklus pertama dapat diketahui perkembangan yang terjadi pada aktivitas peserta didik selama pembelajaran pendidikan jasmani. Apabila hasil penelitian belum sesuai dengan apa yang diharapkan, maka akan dilanjutkan dengan siklus kedua dan ketiga sampai hasil penelitian sesuai

dengan tujuan peneliti dengan membuat perencanaan yang baru Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan pengukuran penampilan keterampilan gerak dasar tendangan lurus Pencak Silat. (Johansyah Lubis, 2004:96-98).

Rancangan analisis data ini menggunakan format penilaian secara langsung pada pengajar dan peserta didik. Analisis data penelitian tindakan secara umum dilakukan dengan mengidentifikasi dan menunjukkan bahwa perbaikan telah terjadi. Adapun format penilaiannya sebagai berikut:

- a. Pengajar terlibat langsung dalam proses pembelajaran

- b. Penguasaan tugas gerak yang diberikan pengajar kepada peserta didik.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dari hasil pengamatan awal pada peserta didik kelas VB SD Negeri Handil Bakti Batola pada saat pembelajaran keterampilan gerak dasar tendangan lurus Pencak Silat belum sesuai harapan. Dari penelitian ini ada 23 orang dengan kualifikasi C (cukup) dan 16 orang dengan kualifikasi K (kurang) dengan jumlah seluruh peserta didik 39 orang dan rata-rata kelas dengan kualifikasi C (cukup). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel. 1. Data Penilaian Gerak Siklus Pengamatan Awal.

No	Nama Peserta Didik	Kualifikasi	Jumlah Skor	Jumlah Skor : 5 Aspek	Keterangan
1	Fitri Rahman	C	337	67,4	Belum Tuntas
2	Siti Maymoenah	C	333	66,6	Belum Tuntas
3	Nia Permata Sari	C	342	68,4	Belum Tuntas
4	Aditya Pratama Putra	C	337	67,4	Belum Tuntas
5	Agung Setyadi	C	334	66,8	Belum Tuntas
6	Annisa Zulfa Dwiyanti	C	343	68,6	Belum Tuntas
7	Dewi	C	337	67,4	Belum Tuntas
8	Fatimah Chofie	C	339	67,8	Belum Tuntas
9	Humaidi	C	342	68,4	Belum Tuntas
10	Ikhsan Muhammad Ridho	C	337	67,4	Belum Tuntas
11	Maisya Maulida	C	337	67,4	Belum Tuntas
12	Muhammad Alwi	C	336	67,2	Belum Tuntas
13	Muhammad Dedet	C	343	68,6	Belum Tuntas
14	Muhammad Fajar Aliannor	C	343	68,6	Belum Tuntas
15	Muhammad Mohnir	C	343	68,6	Belum Tuntas
16	Muhammad Ridho	C	339	67,8	Belum Tuntas
17	Murjani	C	344	68,8	Belum Tuntas
18	Nanda Mulya	C	341	68,2	Belum Tuntas
19	Nicky Sheptian	C	342	68,4	Belum Tuntas
20	Nur Rahmat Saputra	C	340	68	Belum Tuntas
21	Ramadhan Galang .G	C	342	68,4	Belum Tuntas
22	Restyani Audina	C	333	66,6	Belum Tuntas
23	Sherly Ayu Pramadiani	C	337	67,4	Belum Tuntas

Tabel. 1. Data Penilaian Gerak Siklus Pengamatan Awal.

No	Nama Peserta Didik	Kualifikasi	Jumlah Skor	Jumlah Skor : 5 Aspek	Keterangan
1	Fitri Rahman	C	337	67,4	Belum Tuntas
2	Siti Maymoenah	C	333	66,6	Belum Tuntas
3	Nia Permata Sari	C	342	68,4	Belum Tuntas
4	Aditya Pratama Putra	C	337	67,4	Belum Tuntas
5	Agung Setyadi	C	334	66,8	Belum Tuntas
6	Annisa Zulfa Dwiyanti	C	343	68,6	Belum Tuntas
7	Dewi	C	337	67,4	Belum Tuntas
8	Fatimah Chofie	C	339	67,8	Belum Tuntas
9	Humaidi	C	342	68,4	Belum Tuntas
10	Ikhsan Muhammad Ridho	C	337	67,4	Belum Tuntas
11	Maisya Maulida	C	337	67,4	Belum Tuntas
12	Muhammad Alwi	C	336	67,2	Belum Tuntas
13	Muhammad Dedet	C	343	68,6	Belum Tuntas
14	Muhammad Fajar Aliannor	C	343	68,6	Belum Tuntas
15	Muhammad Mohnir	C	343	68,6	Belum Tuntas
16	Muhammad Ridho	C	339	67,8	Belum Tuntas
17	Murjani	C	344	68,8	Belum Tuntas
18	Nanda Mulya	C	341	68,2	Belum Tuntas
19	Nicky Sheptian	C	342	68,4	Belum Tuntas
20	Nur Rahmat Saputra	C	340	68	Belum Tuntas
21	Ramadhan Galang Gandewa	C	342	68,4	Belum Tuntas
22	Restyani Audina	C	333	66,6	Belum Tuntas
23	Sherly Ayu Pramadiani	C	337	67,4	Belum Tuntas
24	Siti Fatimah	C	338	67,6	Belum Tuntas
25	Sulthan Asfia	C	340	68	Belum Tuntas
26	Yunita Diva Kirana	C	342	68,4	Belum Tuntas
27	Zuraida Latifah	C	337	67,4	Belum Tuntas
28	Damar Sabrang Purusatama	C	341	68,2	Belum Tuntas
29	Thayib Djailani Al Munawar	C	342	68,4	Belum Tuntas
30	Reni Herawati	C	335	67	Belum Tuntas
31	Annisa Nurti	C	336	67,2	Belum Tuntas
32	Siti Nadiya Nurhasanah	C	342	68,4	Belum Tuntas
33	M. Supian Hadi	C	346	69,2	Belum Tuntas
34	Sandi Nor Apri	C	336	67,2	Belum Tuntas
35	Lia Yuniati	C	342	68,4	Belum Tuntas
36	Ritza Shalma Qaulam Dilla	C	333	66,6	Belum Tuntas
37	Nur Halifah	C	338	67,6	Belum Tuntas
38	Hangger Hidayat Muji P	C	342	68,4	Belum Tuntas
39	Sandy Solihin Al Banjari	C	336	67,2	Belum Tuntas
	Jumlah		13227	2645,4	
	Rata-rata		339,15	67,83	Belum Tuntas

Berdasarkan hasil penilaian dan kajian tersebut agar peserta didik mampu melakukan keterampilan gerak dasar tendangan lurus Pencak Silat dengan benar dan sesuai dengan harapan, maka dalam penelitian ini tersusun satu siklus dua pertemuan dengan hasil sebagai berikut:

Siklus I (Pertemuan Pertama)

Tahap 1. Perencanaan

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan, diperoleh data kemampuan peserta didik dalam keterampilan gerak dasar tendangan lurus Pencak Silat masih belum terampil. Peneliti membuat skenario pembelajaran keterampilan gerak dasar tendangan lurus Pencak Silat dengan 3 media palang yaitu media palang dengan karet, media palang dari kursi dan media palang dari pipa paralon. Skenario pembelajaran yang disusun dan dirancang untuk dua kali pertemuan dengan alokasi waktu tiap pertemuan

tiga jam pembelajaran 3 x 35 menit. Waktu pelaksanaan pembelajaran Rabu tanggal 6 Nopember 2013. Peneliti bersama kolaborator menyusun alat evaluasi pembelajaran keterampilan gerak dasar tendangan lurus Pencak Silat.

Teknik penilaian yang digunakan adalah tes pengamatan dalam bentuk praktik. Peneliti memposisikan diri sebagai observer yang mengamati jalannya pelaksanaan dengan berpedoman pada panduan pembelajaran keterampilan Pencak Silat.

Tahap 2. Pelaksanaan

Setelah semua persiapan telah selesai, kemudian dilanjutkan ketahap pelaksanaan dengan melaksanakan tindakan berupa proses pembelajaran oleh pengajar sesuai dengan rencana tindakan yang disusun.

Tahap 3. Pengamatan (Observasi)

Adapun hasil observasi pada siklus I pertemuan pertama ini sebagai berikut:

Tabel. 2. Data Nilai Guru Terlibat Langsung Dalam Proses Pembelajaran Siklus I Pertemuan Pertama.

No	Nilai Yang Diperoleh	Keterangan
1	75	Baik
2	80	Baik
3	80	Baik
4	83	Baik Sekali
5	85	Baik Sekali
6	75	Baik
7	80	Baik
8	80	Baik
9	75	Baik
10	80	Baik
11	80	Baik
	Jumlah = 873	
	Rata-rata = 79	Baik

Keterangan :

K = < 60

S = 61 - 70

B = 71 - 80

BS = > 81

Dari tabel di atas menunjukkan nilai guru terlibat dalam proses pembelajaran dalam merencanakan pembelajaran terdiri dari : (1) aperepsi, (2)

menjelaskan tujuan, (3) menjelaskan materi, (4) penggunaan strategi dan metode, (5) penguasaan media dan sarana, (6) pengelolaan kegiatan dan waktu; (a) pemanasan, (b) kegiatan inti, (c) penenangan, (7) reward and punishment, (8) kemampuan melakukan evaluasi dan (9) menutup pelajaran.

Tabel. 3. Data Penilaian Gerak Siklus I Pertemuan Pertama.

No	Nama Peserta Didik	Kualifikasi	Jumlah Skor	Jumlah Skor : 5 Aspek	Keterangan
1	Fitri Rahman	C	361	72,2	Tuntas
2	Siti Maymoenah	C	340	68	Belum Tuntas
3	Nia Permata Sari	C	350	70	Tuntas
4	Aditya Pratama Putra	C	362	72,4	Tuntas
5	Agung Setyadi	B	370	74	Tuntas
6	Annisa Zulfa Dwiyanti	B	374	74,8	Tuntas
7	Dewi	C	341	68,2	Belum Tuntas
8	Fatimah Chofie	C	354	70,8	Tuntas
9	Humaidi	C	349	69,8	Tuntas
10	Ikhsan Muhammad Ridho	C	355	71	Tuntas
11	Maisya Maulida	C	341	68,2	Belum Tuntas
12	Muhammad Alwi	B	387	77,4	Tuntas
13	Muhammad Dedet	B	394	78,8	Tuntas
14	Muhammad Fajar Aliannor	B	374	74,8	Tuntas
15	Muhammad Mohnir	B	390	78	Tuntas
16	Muhammad Ridho	C	364	72,8	Tuntas
17	Murjani	B	379	75,8	Tuntas
18	Nanda Mulya	C	351	70,2	Tuntas
19	Nicky Sheptian	C	344	68,8	Belum Tuntas
20	Nur Rahmat Saputra	B	390	78	Tuntas
21	Ramadhan Galang Gandewa	C	344	68,8	Belum Tuntas
22	Restyani Audina	B	375	75	Tuntas
23	Sherly Ayu Pramadiani	B	383	76,6	Tuntas
24	Siti Fatimah	C	342	68,4	Belum Tuntas
25	Sulthan Asfia	C	342	68,4	Belum Tuntas
26	Yunita Diva Kirana	B	386	77,2	Tuntas
27	Zuraida Latifah	B	379	75,8	Tuntas
28	Damar Sabrang Purusatama	B	378	75,6	Tuntas
29	Thayib Djailani Al Munawar	B	387	77,4	Tuntas
30	Reni Herawati	B	381	76,2	Tuntas
31	Annisa Nurti	C	342	68,4	Belum Tuntas
32	Siti Nadiya Nurhasanah	B	387	77,4	Tuntas
33	M. Supian Hadi	B	385	77	Tuntas
34	Sandi Nor Apri	B	375	75	Tuntas
35	Lia Yuniati	B	380	76	Tuntas
36	Ritza Shalma Qaulam Dilla	B	378	75,6	Tuntas
37	Nur Halifah	B	371	74,2	Tuntas
38	Hangger Hidayat Muji Pratama	B	378	75,6	Tuntas
39	Sandy Solihin Al Banjari	B	375	75	Tuntas
	Jumlah		14338	2867,6	
	Rata-rata		367,64	73,53	Tuntas

Tabel. 4. Rekapitulasi Data Proses Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Tendangan Lurus Pencak Silat Siklus I Pertemuan Pertama.

NO	KUALIFIKASI	JUMLAH SISWA	PERSENTASE
1	A (Sangat Baik)	-	-
2	B (Baik)	23	58,97 %
3	C (Cukup)	16	41,02 %
4	K (Kurang)	-	-

Tahap 4. Refleksi

Berdasarkan temuan-temuan dalam pelaksanaan tindakan siklus I pertemuan pertama, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran keterampilan gerak dasar tendangan lurus Pencak Silat dengan menggunakan media palang menunjukkan peningkatan. Namun untuk memperoleh hasil yang lebih baik lagi maka dilanjutkan ke pertemuan kedua.

Siklus I Pertemuan Kedua

Tahap 1. Perencanaan

Pada tahap perencanaan ini melanjutkan dari siklus sebelumnya yang mana diperoleh data kemampuan peserta didik dalam keterampilan gerak dasar tendangan lurus Pencak Silat

sudah ada peningkatan. Skenario pembelajaran sama dengan sebelumnya yang disusun dan dirancang untuk dua kali pertemuan dengan alokasi waktu tiap pertemuan tiga jam pembelajaran 3 x 35 menit. Waktu pelaksanaan pembelajaran Rabu tanggal 13 Nopember 2013.

Tahap 2. Pelaksanaan

Setelah semua persiapan telah selesai, kemudian dilanjutkan ke tahap pelaksanaan dengan melaksanakan tindakan berupa proses pembelajaran oleh pengajar sesuai dengan rencana tindakan yang disusun.

Tahap 3. Pengamatan (Observasi).

Adapun hasil observasi pada siklus I pertemuan kedua ini sebagai berikut :

Tabel. 5. Data Nilai Guru Terlibat Langsung Dalam Proses Pembelajaran Siklus I Pertemuan Kedua.

No	Nilai Yang Diperoleh	Keterangan
1	80	Baik
2	80	Baik
3	80	Baik
4	85	Baik Sekali
5	85	Baik Sekali
6	80	Baik
7	80	Baik
8	80	Baik
9	80	Baik
10	80	Baik
11	80	Baik
	Jumlah = 890	
	Rata-rata = 81	Baik Sekali

Tabel. 6. Data Nilai Rata-rata Guru Terlibat Langsung Dalam Proses Pembelajaran.

No	Siklus	Nilai	Keterangan
1	I pertemuan pertama	79	Baik
2	I pertemuan kedua	81	Baik Sekali
Jumlah Rata-rata		80	Baik

Tabel. 7. Data Penilaian Gerak Siklus I Pertemuan Kedua.

No	Nama Peserta Didik	Kualifikasi	Jumlah Skor	Jumlah Skor : 5 Aspek	Keterangan
1	Fitri Rahman	B	378	75,6	Tuntas
2	Siti Maymoenah	B	387	77,4	Tuntas
3	Nia Permata Sari	B	376	75,2	Tuntas
4	Aditya Pratama Putra	B	382	76,4	Tuntas
5	Agung Setyadi	B	394	78,8	Tuntas
6	Annisa Zulfa Dwiyanti	B	399	79,8	Tuntas
7	Dewi	C	359	71,8	Tuntas
8	Fatimah Chofie	C	361	72,2	Tuntas
9	Humaidi	C	362	72,4	Tuntas
10	Ikhsan Muhammad Ridho	B	369	73,8	Tuntas
11	Maisya Maulida	C	362	72,4	Tuntas
12	Muhammad Alwi	B	402	80,4	Tuntas
13	Muhammad Dedet	B	400	80	Tuntas
14	Muhammad Fajar Aliannor	B	384	76,8	Tuntas
15	Muhammad Mohnir	B	403	80,6	Tuntas
16	Muhammad Ridho	B	369	73,8	Tuntas
17	Murjani	B	402	80,4	Tuntas
18	Nanda Mulya	B	371	74,2	Tuntas
19	Nicky Sheptian	B	368	73,6	Tuntas
20	Nur Rahmat Saputra	B	409	81,8	Tuntas
21	Ramadhan Galang Gandewa	B	373	74,6	Tuntas
22	Restyani Audina	B	381	76,2	Tuntas
23	Sherly Ayu Pramadiani	B	383	76,6	Tuntas
24	Siti Fatimah	B	380	76	Tuntas
25	Sulthan Asfia	B	376	75,2	Tuntas
26	Yunita Diva Kirana	B	400	80	Tuntas
27	Zuraida Latifah	B	397	79,4	Tuntas
28	Damar Sabrang Purusatama	B	384	76,8	Tuntas
29	Thayib Djailani Al Munawar	B	398	79,6	Tuntas
30	Reni Herawati	B	386	77,2	Tuntas
31	Annisa Nurti	B	370	74	Tuntas
32	Siti Nadiya Nurhasanah	B	398	79,6	Tuntas
33	M. Supian Hadi	B	390	78	Tuntas
34	Sandi Nor Apri	B	394	78,8	Tuntas
35	Lia Yuniati	B	389	77,8	Tuntas
36	Ritza Shalma Qaulam Dilla	B	382	76,4	Tuntas
37	Nur Halifah	B	384	76,8	Tuntas
38	Hangger Hidayat Muji P.	B	401	80,2	Tuntas
39	Sandy Solihin Al Banjari	B	384	76,8	Tuntas
Jumlah			14988	2997,4	
Rata-rata			384,31	76,86	Tuntas

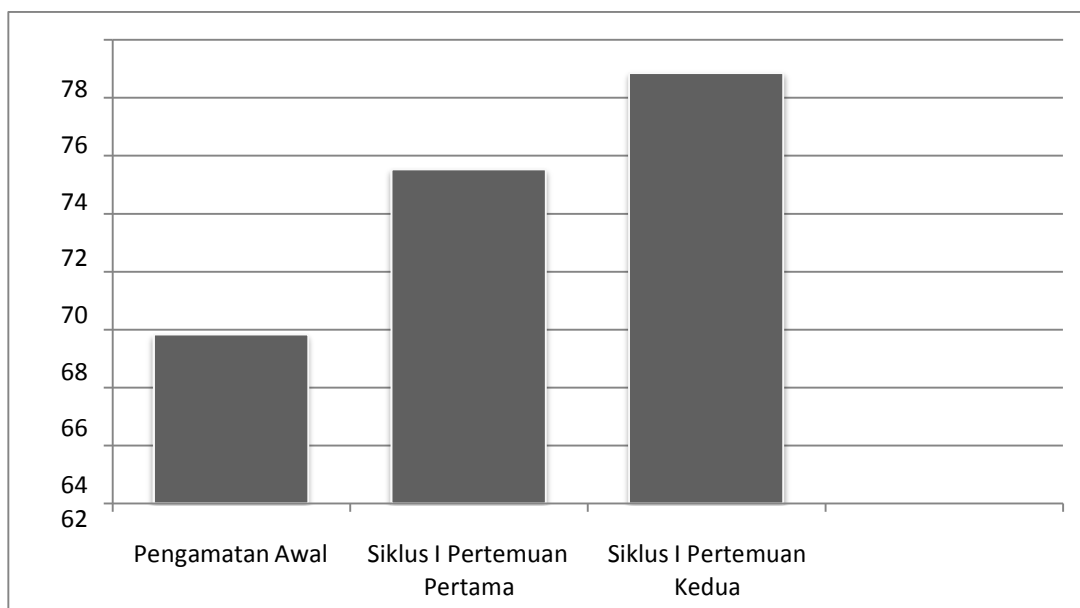
Setelah dilakukan evaluasi berupa (89,74%) dan dengan kualifikasi C praktik hasil yang dicapai berdasarkan (cukup) ada 4 orang (10,25 %). Data rubrik penilaian hasil yang digunakan hasil Pembelajaran dari 39 peserta didik ada kemajuan. Peserta didik dengan kelas VB dapat dilihat pada tabel berikut kualifikasi B (baik) ada 35 orang ini :

Tabel. 8. Rekapitulasi Data Proses Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Tendangan Lurus Pencak Silat Siklus I Pertemuan Kedua.

NO	KUALIFIKASI	JUMLAH SISWA	PERSENTASE
1	A (Sangat Baik)	-	-
2	B (Baik)	35	89,74 %
3	C (Cukup)	4	10,25 %
4	K (Kurang)	-	-

Tabel. 9. Data Penilaian Rata-rata Gerak Peserta Didik Pada Pengamatan Awal, Siklus I Pertemuan Pertama dan Siklus I Pertemuan Kedua.

No	Pertemuan	Nilai Rata-rata Peserta Didik	Keterangan
1	Pengamatan Awal	67,83	Belum Tuntas
2	Siklus I Pertemuan Pertama	73,53	Tuntas
3	Siklus I Pertemuan Kedua	76,86	Tuntas



Gambar. 2. Grafik Penilaian Rata-rata Gerak Peserta Didik Pada Pengamatan Awal, Siklus I Pertemuan Pertama dan Siklus I Pertemuan Kedua.

Tahap 4. Refleksi

Pada pelaksanaan tindakan siklus I pertemuan kedua, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran keterampilan gerak dasar tendangan lurus Pencak Silat dengan menggunakan media palang menunjukkan peningkatan yang sudah sesuai dengan harapan peneliti.

Berdasarkan hipotesis yang diajukan pada BAB II halaman 15 dinyatakan :

Ada peningkatan keterampilan gerak dasar tendangan lurus Pencak Silat menggunakan media palang melalui pendekatan metode demonstrasi, yang mana dari pengamatan awal nilai rata-rata seluruh peserta didik yang berjumlah 39 orang yaitu 67,83 (belum tuntas). Pada Siklus I pertemuan pertama nilai rata-rata meningkat menjadi 73,53 (tuntas) kemudian pada siklus I pertemuan kedua meningkat lagi menjadi 76,86 (tuntas).

Meningkatnya kemampuan peserta didik karena antusiasnya yang tinggi saat melakukan keterampilan tendangan lurus Pencak Silat menggunakan media palang setiap kali pertemuan. Peserta didik juga merasa senang, gembira dan ingin selalu mencoba dengan media yang digunakan seperti media Palang dengan tali karet, kursi dan pipa paralon. Media palang ini menjadi hal yang baru dilakukan oleh peserta didik dalam melakukan tendangan lurus Pencak Silat.

Peserta didik yang antusiasnya tinggi, senang dan gembira dalam melakukan suatu gerakan maka semakin cepat perkembangan gerakan yang dilakukannya tersebut. Begitu juga dengan tendangan lurus Pencak Silat, maka akan semakin cepat perkembangan tendangan lurusnya. Sebaliknya Peserta

didik yang antusiasnya rendah, kurang senang dan kurang gembira dalam melakukan tendangan lurus Pencak Silat, maka semakin lambat perkembangan tendangan lurusnya.

Adapun hasil penilaian guru terlibat langsung dalam proses pembelajaran pada siklus I pertemuan pertama dengan nilai 79 kualifikasi B (baik) dan pada siklus I pertemuan kedua dengan nilai 81 kualifikasi BS (baik sekali). Dengan demikian, nilai rata-rata siklus I pertemuan pertama dan

siklus I pertemuan kedua dengan nilai 80 kualifikasi B (baik).

Dengan nilai rata-rata guru 80 kualifikasi baik juga merupakan faktor yang menunjang keberhasilan peserta didik dalam melakukan keterampilan gerak dasar tendangan lurus Pencak Silat.

KESIMPULAN

Dari penelitian tindakan kelas yang dilakukan dalam satu siklus dua pertemuan diperoleh kesimpulan bahwa dengan menggunakan media palang melalui pendekatan metode demonstrasi dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar tendangan lurus pencak silat pada peserta didik kelas VB SDN Handil Bakti Batola.

Karena sudah terbukti bahwa metode demonstrasi melalui media palang dapat meningkatkan efektifitas pembelajaran gerak dasar tendangan lurus pencak silat maka dengan ini peneliti merekomendasikan kepada guru Penjasorkes dan pelatih pencak silat untuk menerapkan dan lebih mengembangkan lagi dengan metode dan variasi yang lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Djoko Lelono. 2007. *Penelitian Tindakan Kelas*. Banjarbaru : JPOK FKIP Unlam Banjarbaru.
- Djoko Lelono. 2009. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Banjarbaru : JPOK FKIP Unlam Banjarbaru.
- Hasan Alwi dkk. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka Departemen pendidikan dan Kebudayaan.
- Iskandar. 2012. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : GP Press Group.
- Johansyah Lubis. 2004. *Panduan Praktis Pencak Silat*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Junaidi. 2011. *Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Koordinasi Tendangan Dan Pukulan Pencak Silat*. Banjarbaru : JPOK FKIP UNLAM Banjarbaru.
- Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP). 2009
- Rusli Lutan. 2001. *Asas-Asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta : DIREKTORAL JENDERAL OLAHRAGA.
- Sucipto. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Pencak Silat*. Jakarta : DEPDIKNAS.
- Wahjoedi. 2000. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Raya Grafindo Persada
- [www.google.com.http://cumanulisaja.blogspot.com/2012/09/pengertian-metode.html](http://www.google.com/http://cumanulisaja.blogspot.com/2012/09/pengertian-metode.html). Diakses : Kamis, 4 April 2013. Banjarmasin.
- [www.google.com.http://forum.upi.edu/index.php?topic=15693.0](http://www.google.com/http://forum.upi.edu/index.php?topic=15693.0). Pengertian media. Diakses : Kamis, 4 April 2013. Banjarmasin
- [www.google.com.http://ibrahim-document.blogspot.com/2012/01/model-pembelajaran-pendekatan-taktis.html](http://www.google.com/http://ibrahim-document.blogspot.com/2012/01/model-pembelajaran-pendekatan-taktis.html). Diakses : Kamis, 4 April 2013. Banjarmasin.
- [www.google.com.http://pojokpenjas.blogspot.com/2008/12/modifikasi-pembelajaran-pendidikan.html](http://www.google.com/http://pojokpenjas.blogspot.com/2008/12/modifikasi-pembelajaran-pendidikan.html). Diakses : Kamis, 4 April 2013. Banjarmasin
- [www.google.com.http://www.kajianpustaka.com/2012/10/metode-demonstrasi-dalam-belajar.html#ixzz2PODOFAyv](http://www.google.com/http://www.kajianpustaka.com/2012/10/metode-demonstrasi-dalam-belajar.html#ixzz2PODOFAyv). Diakses : Kamis, 4 April 2013. Banjarmasin

