

UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN TENDANGAN DEPAN DALAM PENCAK SILAT DENGAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU PADA PESERTA DIDIK KELAS XII IPS MADRASAH ALIYAH AL- MAWASIR LAMASI KABUPATEN LUWU

¹M. Yusuf Umar, ²M. Iqbal Hasanuddin, ³Nurwahidin Hakim
Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Palopo

Abstrak

Berdasarkan hasil observasi yang kami laksanakan pada Madrasah Aliyah Al-Mawasir Lamasi Kabupaten Luwu, rata-rata kemampuan tendangan depan pada peserta didik kelas XII IPS masih di bawah KKM. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan tendangan depan dalam olahraga pencak silat dengan menggunakan alat bantu berupa pecing pada peserta didik kelas XII IPS di Madrasah Aliyah Al-Mawasir yang berjumlah 23 orang peserta didik. Metode penelitian ini, menggunakan metode penelitian tindakan kelas. Prosedur penelitian berbentuk siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahap meliputi: perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Teknik pengumpulan data melalui observasi dan tes. Pengumpulan data ini menggunakan instrumen berupa lembar pengamatan observasi peserta didik dan lembar evaluasi/tes. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan alat bantu dapat meningkatkan kemampuan tendangan depan peserta didik. Berdasarkan nilai yang pada tes akhir siklus I, dari 23 peserta didik, telah diperoleh nilai tertinggi = 76, nilai terendah = 60, nilai rata-rata = 70,78%, peserta didik yang tuntas = 69,57% dan peserta didik yang tidak tuntas = 30,43%. Sedangkan pada siklus II, telah diperoleh nilai tertinggi = 84, nilai terendah = 63, nilai rata-rata = 78,57%, peserta didik yang tuntas = 86,96% dan peserta didik yang tidak tuntas = 13,043%.

Kata Kunci: *pencak silat, tendangan depan, alat bantu.*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spiritual dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang sebanding. Selain dari itu, Pendidikan jasmani juga memiliki peran penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup.

Melalui pendidikan jasmani diharapkan peserta didik mendapatkan berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia. Peningkatan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah belum berjalan sebagaimana yang di harapkan. Hal tersebut dapat dilihat dari pengalaman penulis bahwa peserta didik masih mengalami kesulitan dalam memahami konsep dan penguasaan teknik dasar cabang olahraga, demikian pula dengan guru masih mengalami kesulitan dalam menyampaikan konsep dan penguasaan teknik dasar olahraga sehingga berakibat pada rendahnya hasil belajar pencak silat peserta didik.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani harus dapat berjalan sesuai dengan pedoman, maksud dan tujuan sebagaimana yang ada dalam kurikulum, maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Proses pembelajaran merupakan kegiatan yang dijalani oleh peserta didik dalam upaya mencapai tujuan pendidikan. Proses pembelajaran ini berlangsung dalam interaksi antar komponen-komponen peserta didik dan pendidik dengan muatan tujuan pendidikan.

Upaya pencapaian tujuan pendidikan tersebut akan menghasilkan kemajuan di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi. Untuk itu perlu adanya sebuah media pembelajaran yang mampu membuat peserta didik terlibat secara aktif dan tidak mengalami kejenuhan pada saat mengikuti proses pembelajaran.

Media pembelajaran dapat dikatakan sebagai alat bantu pembelajaran, yaitu segala sesuatu yang dapat dipergunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemampuan atau ketrampilan peserta didik sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar. Media memiliki peran yang sangat penting dalam pendidikan sebagai suatu sarana atau perangkat yang berfungsi sebagai perantara dalam suatu proses komunikasi antara pendidik dan peserta didik.

Berdasarkan hasil observasi yang di lakukan

peneliti pada Madrasah Aliyah Al-Mawasir Lamasi, masih ada beberapa peserta didik yang belum mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), hal ini disebabkan sebagian besar peserta didik belum memahami teknik dasar pencak silat, serta tidak adanya media atau alat bantu yang digunakan dalam proses pembelajaran sehingga proses pembelajaran berjalan secara monoton dan membuat peserta didik merasa jenuh dalam mengikuti proses pembelajaran.

Dari 23 orang peserta didik kelas XII IPS Madrasah Aliyah Al-Mawasir Lamasi, diantaranya jumlah laki-laki 14 orang peserta didik dan perempuan 9 orang peserta didik, dari 23 orang peserta didik melakukan teknik tendangan depan terdapat 10 (43%) orang murid yang mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), dan 13 (57%) orang murid yang belum mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Jadi, dari 23 orang peserta didik jumlah keseluruhan yang ada di kelas XII IPS Al-Mawasir Lamasi hanya ada 10 (43%) orang murid yang tuntas dalam pembelajaran pencak silat.

Pembelajaran pencak silat harus dilakukan dengan langkah-langkah yang benar dan tentunya di perlukan perencanaan dan metode yang baik pula, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik. Namun, untuk mencapai itu semua ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan pembelajaran sehingga harapan yang di inginkan tidak mudah untuk di wujudkan. Salah satu upaya yang diberikan dalam pembelajaran pencak silat adalah menggunakan menggunakan alat bantu.

Melalui media alat bantu dalam pembelajaran tendangan depan pencak silat diharapkan peserta didik lebih senang lebih fokus dan tertantang untuk melakukan tendangan depan yang cepat dan akurat. Pembelajaran tendangan depan yang menarik perhatian peserta didik, peserta didik lebih senang, mau melakukan tendangan depan secara berulang-ulang dan diharapkan akan meningkatkan kemampuan tendangan depan pencak silat.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang berjudul **“Upaya Peningkatan Kemampuan Tendangan Depan Dalam Pencak Silat Dengan Menggunakan Alat Bantu Pada Peserta didik Kelas XII IPS Al-Mawasir Lamasi Kabupaten Luwu”**

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu Apakah melalui penggunaan alat bantu dapat meningkatkan kemampuan tendangan depan dalam pencak silat pada peserta didik pada kelas XII IPS Madrasah Aliyah Al-Mawasir Lamasi?

Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu meningkatkan kemampuan tendangan depan dalam pencak silat pada peserta didik pada kelas XII IPS Madrasah Aliyah Al-Mawasir Lamasi.

Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan bermanfaat bagi berbagai pihak-pihak terkait yaitu:

1. Guru

Untuk meningkatkan kualitas mengajar dan mencoba menggunakan alat bantu pembelajaran sebagai inovasi baru dalam proses pembelajaran.

2. Peserta didik

Dengan adanya alat bantu pembelajaran yang sesuai dengan materi pembelajaran mereka diharapkan dapat dengan mudah memahami proses pembelajaran dan dapat dengan semangat mengikuti pembelajaran hingga selesai.

3. Sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan sekolah untuk menyediakan berbagai alat bantu yang dianggap sangat perlu untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik.

TINJAUAN PUSTAKA

Hakekat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya mengaggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Menurut Husdarta, H.J.S. (2011: 4) "pendidikan jasmani memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia". Sedangkan menurut Andi Ihsan dan Hasmiyati, dkk. (2011: 15) "pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan fisik, kecerdasan dan pembentukan watak".

Menurut Paturusi, A. (2012: 5) "perbedaan pendidikan jasmani dan olahraga dengan mata pelajaran lainnya adalah alat yang digunakan adalah gerak insani, manusia yang bergerak secara sadar. Gerak itu dirancang secara sadar oleh gurunya dan diberikan dalam situasi yang tepat, agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan peserta didik".

Menurut Mulyanto (2014: 34), pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Ciri dari pendidikan jasmani adalah belajar melalui pengalaman gerak untuk mencapai tujuan pengajaran melalui pelaksanaan, aktivitas jasmani, bermain dan olahraga.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk meningkatkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis,

keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Tujuan Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani dalam praktiknya harus dilakukan secara berkesinambungan dengan berbagai aktivitas, dan diajarkan pada sekolah dari taman kanak-kanak sampai perguruan tinggi. Maka dari itu peran dari pendidikan jasmani sangat penting bagi kehidupan manusia itu sendiri. Tujuan dari pendidikan jasmani menurut beberapa ahli antara lain:

Tujuan pendidikan jasmani menurut (Samsudin, 2017: 3) adalah:

- Melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani untuk meletakkan karakter yang kuat,
- Membangun landasan kepriadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajuan budaya, etnis dan agama,
- Melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis,
- Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis melalui aktifitas jasmani,
- Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta setrategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktifitas.

Pendidikan jasmani menurut Rosdiani (2013: 23) "Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neumuskuler, perseptual, kognitif dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional".

Menurut Ahmad Paturusi (2012: 12) tujuan pendidikan jasmani adalah memberikan kesempatan kepada anak untuk mengembangkan kemampuan pribadinya seperti aspek fisik, mental, sosial, emosional, dan moral. Dalam dunia pendidikan aspek tersebut meliputi tiga ranah yaitu psikomotor, kognitif dan afektif anak. Selain itu tujuan pendidikan jasmani menurut Knowles, Wallhead, and Readdy (2018: 2) salah satunya adalah agar siswa mendapat motivasi sehingga siswa mampu bergerak melakukan aktifitas jasmaninya

Utama, AMB. (2011: 3) Tujuan pendidikan jasmani sama dengan tujuan pendidikan pada umumnya, karena pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan pada umumnya melalui aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani yang meliputi berbagai aktivitas jasmani dan olahraga hanya sebagai alat atau sarana untuk mencapai tujuan pendidikan pada umumnya.

Dari penjelasan di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan individu secara fisik, mental, spritual dan intelektual.

Media Pembelajaran

Kata media berasal dari bahasa latin medius yang secara harfiah berarti 'tengah', 'perantara', atau 'pengantar'. Secara lebih khusus, pengertian media dalam proses belajar mengajar cenderung diartikan sebagai alat-alat

grafis, fotografis, atau elektronik untuk menangkap, memproses, dan menyusun kembali informasi visual atau verbal. AECT (*Association of Education and Communication Technology*) memberi batasan tentang media sebagai segala bentuk dan saluran yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi. Disamping sebagai sistem penyampai atau pengantar, media yang sering diganti dengan kata mediator, dengan istilah mediator media menunjukkan fungsi atau perannya, yaitu mengatur hubungan yang efektif antara dua pihak utama dalam proses belajar, yaitu siswa dan isi pelajaran. Ringkasnya, media adalah alat yang menyampaikan atau mengantarkan pesan-pesan pengajaran (Azhar, A. 2010: 3).

Alat Bantu Pembelajaran

Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), media dapat diartikan sebagai perantara, penghubung, alat (sarana) komunikasi seperti koran, majalah, radio, televisi, film, poster, dan spanduk, yang terletak diantara dua pihak (orang, golongan, dan sebagainya).

Jadi, secara umum bisa diartikan bahwa media pembelajaran adalah alat bantu proses belajar mengajar, yaitu segala sesuatu yang dapat dipergunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemampuan atau ketrampilan pelajar sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar pada peserta didik.

Alat bantu pembelajaran yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu bantalan (*pecing*). Bantalan (*pecing*) ini dapat di pegang oleh guru atau sesama teman peserta didik selanjutnya peserta didik melakukan tendangan depan ke arah bantalan (*pecing*) secara berulang-ulang.

Hakikat Pencak Silat

Menurut Sutrisno (2014: 83) “pencak silat dapat diartikan sebagai gerak-bela serang yang teratur menurut system, waktu, tempat, dan iklim dengan selalu menjaga kehormatan masing-masing secara ksatria, tidak mau melukai perasaan”.

Menurut Erwin Kriswanto (2015: 13) “Pencak silat merupakan beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia yang perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan. Atau pencak silat sering diartikan juga sebagai ilmu bela diri tradisional yang berpusat di Indonesia”.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa, pencak silat merupakan hasil budaya manusia Indonesia yang mempunyai tujuan untuk membela dan mempertahankan diri dari segala marabahaya untuk mencapai keselarasan dan keselamatan hidup dan meningkatkan rasa taqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa.

Hajir, A. Dkk (2017: 3) menyatakan bahwa tidak hanya sekedar bela diri semata, pencak silat juga mengandung nilai-nilai luhur seperti:

1. Aspek Mental Spiritual

Pencak silat sebagai aspek mental spriritual dapat membentuk sikap atau karakter seseorang. Para pesilat dituntut dapat megnembangkan kualitas kepribadian yang bernilai luhur dan berkualitas tinggi serta ideal menurut pandangan masyarakat dan ajaran agama.

2. Aspek Seni.

Aspek seni yang terkandung dalam pencak silat itu adalah mewujudkan kebudayaan dalam bentuk kaidah gerak dan irama, mengembangkan pencak silat sebagai budaya bangsa Indonesia yang mencerminkan nilai-nilai luhur, mengembangkan pencak silat yang diarahkan pada penerapan nilai-nilai kepribadian bangsa, menanggulangi pengaruh kebudayaan asing yang negatif, mampu menyaingi dan menyerap nilai-nilai budaya dari luar yang positif.

3. Aspek Beladiri

Aspek beladiri yang terkandung dalam pencak silat itu sendiri adalah berani dalam membela kebenaran dan keadilan, tahan uji dan tabah, tanggap, peka dan cermat, tidak sombong, menggunakan keterampilan gerak perkelahian hanya dalam keadaan terpaksa.

4. Aspek Olahraga

Aspek olahraga yang terkandung dalam pencak silat itu sendiri adalah meningkatkan prestasi, menjunjung tinggi sportifitas dan solidaritas.

Teknik Dasar Pencak Silat

Teknik Dasar Pukulan

Pukulan dalam pencak silat segala teknik dapat dipergunakan untuk menyerang yang disahkan dalam upaya memperoleh angka. Dari sekian banyak teknik pukulan dalam pencak silat yang sering digunakan adalah pukulan depan, pukulan sangkol/ bandul, pukulan samping, dan pukulan lingkar.

Teknik Dasar Tangkisan

Tangkisan adalah usaha pembelaan dengan cara memindahkan sasaran dari arah serangan lawan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan. Kontak langsung yang dilakukan pada teknik tangkisan bertujuan untuk: mengalihkan serangan dari lintasan, dan membendung atau menahan serangan, jika terpaksa.

Sikap menangkis selalu disertai sikap kuda-kuda dan sikap tubuh dengan menggunakan satu tangan, siku, dua tangan, dan kaki/tungkai. Terhadap serangan yang mempunyai bentuk dan arah/lintasan yang bervariasi, maka tangkisan mempunyai variasi sebagai berikut: posisi tinggi atau rendah, dengan tangan terbuka atau tertutup, dan arah ke dalam atau keluar.

Teknik Dasar Tendangan

Tendangan merupakan teknik dan taktik serangan yang mempergunakan untuk jarak jangkauan jauh dan sedang mempergunakan tungkai sebagai komponen penyerang. Dalam pencak silat, teknik tendangan yang masuk sasaran mendapatkan poin 2. Teknik-teknik tendangan dalam pencak silat dapat diperunakan untuk menyerang dalam pertandingan pencak silat.

Namun sebagaimana halnya dengan pukulan, tidak semua teknik tendangan dapat dipergunakan dalam pertandingan, berdasarkan efisiensi pelaksanaannya dan pertandingan, bedasarkan efektifitas untuk memperoleh angka serta keselamatan yang melakukan tendangan tersebut. Teknik tendangan pada pertandingan olahraga pencak silat antara lain, sabit, belakang, jejag, gajul dan tendangan lurus/tendangan depan.

Tendangan Depan

Menurut Jasmani dkk (2019: 28) dalam Jurnal Ilmiah SPIRIT “tendangan Depan/lurus pencak silat berikut ini adalah tendangan dengan lintasan lurus kedepan dengan kekuatan penuh, sasaran adalah Ulu Hati/dada lawan”. Adapun cara melakukannya adalah sebagai berikut ;

- Kaki kuda-kuda kiri Depan
- Kaki kanan ditendangkan kedepan hentakkan semaksimal mungkin, Menggunakan alat sasar ujung telapak kaki dan kaki sejajar dengan Ulu hati/dada lawan.
- Tangan kanan berada dibawah depan kemaluan fungsi untuk melindungi kemaluan.
- Dan tangan kiri berada didepan dada guna untuk melindungi dada.

Kedua Tangan juga bisa berfungsi sebagai penyeimbang.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan tendangan depan dengan menggunakan alat bantu pada peserta didik kelas XII IPS Madrasah Aliyah Al-Mawasir Lamasi. Metode penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK).

Burhanuddin. S. (2015:6) “berpendapat bahwa, penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencerminan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama. Tindakan tersebut dilakukan oleh guru atau dengan arahan dari guru yang dilakukan oleh peserta didik”. Sedangkan Menurut Wiriadmadja, R (2012: 13), penelitian tindakan kelas adalah bagaimana sekelompok guru dapat mengorganisasi kondisi praktik pembelajaran dan belajar dari pengalaman, dengan mencoba suatu gagasan perbaikan dari praktik pembelajaran dan melihat pengaruh nyata dari upaya itu.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian tindakan kelas adalah proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru, yang melibatkan kolaborator dan peserta didik yang diteliti untuk meningkatkan kualitas pembelajaran sehingga hasil belajar peserta didik meningkat.

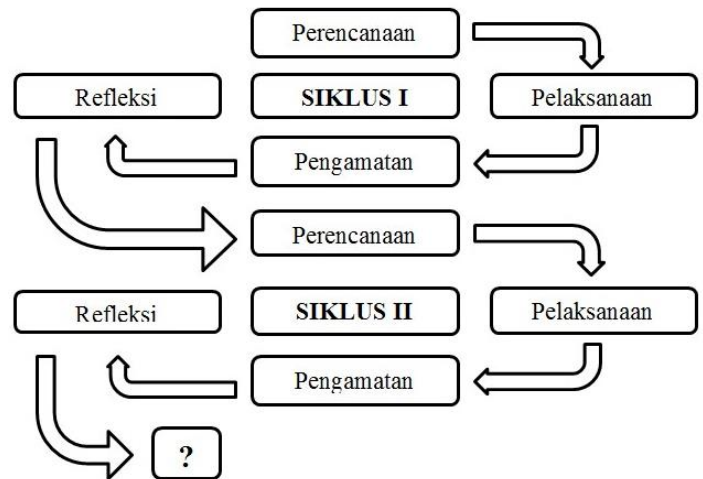
Rancangan penelitian menurut Masnur Muslich (2010: 144), rencana dan struktur penelitian yang disusun sedemikian rupa sehingga peneliti akan memperoleh jawaban untuk pertanyaan penelitiannya. Proses pelaksanaan tindakan dilaksanakan secara bertahap sampai penelitian ini berhasil. Prosedur tindakan dimulai dari (1) perencanaan tindakan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) pengamatan dan evaluasi serta (4) analisis dan refleksi.

Hubungan antara ke empat komponen tersebut menunjukkan sebuah siklus atau kegiatan berulang. Siklus inilah yang sebenarnya menjadi salah satu ciri utama dari penelitian tindakan, yaitu bahwa penelitian tindakan harus dilaksanakan dalam bentuk siklus, Bukan hanya satu kali intervensi saja.

Tindakan dianggap cukup tergantung pada permasalahan pembelajaran yang akan dipecahkan semakin banyak permasalahan yang akan dipecahkan maka semakin banyak siklus akan lebih baik. Berikut

penjelasan dari kegiatan-kegiatan dalam siklus penelitian tindakan dan apabila siklus pertama belum meningkat maka dilanjutkan ke siklus kedua dengan harapan sudah terjadi peningkatan.

Adapun model alur penelitian yang digunakan dapat dirangkum dalam bagan sebagai berikut:



Gambar 3.1 Siklus Pelaksanaan PTK

(Suharsimi Arikunto, 2014: 137)

Perencanaan (*planning*), meliputi:

- Menyiapkan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP).
- Menyusun lembar observasi.
- Menyusun instrumen tes tendangan depan pencak silat
- Mempersiapkan alat yang digunakan pada saat pembelajaran.

Pelaksanaan, meliputi:

Melaksanakan proses pembelajaran tendangan depan pencak silat dengan menggunakan alat bantu dengan mengacu pada RPP.

Pengamatan (*observasi*), meliputi:

- Mengamati peserta didik pada saat pembelajaran berlangsung
- Mengisi lembar tes observasi.
- Mendokumentasikan setiap proses pembelajaran.
- Pengisian lembar tes.

Refleksi (*Reflection*), meliputi:

Melakukan evaluasi dalam penelitian tindakan kelas dengan berdiskusi bersama dengan kolaborator mengenai masalah yang muncul pada saat proses pembelajaran. Data yang diperoleh dari hasil analisis data sebagai bentuk dari pengaruh tindakan yang telah dilakukan dan digunakan untuk membandingkan anantara hasil yang didapatkan pada siklus 1 melalui format tes dan observasi, sehingga dapat dilihat apakah terjadi peningkatan kualitas kemampuan tendangan depan dalam pembelajaran pencak silat.

Dari hasil observasi, maka peneliti memberikan alat bantu pembelajaran terhadap peserta didik untuk meningkatkan kemampuan tendangan depan.

Siklus 1

Perencanaan

Pada tahap ini peneliti dan guru kelas menyusun skenario pembelajaran yang terdiri dari:

1. Peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan peserta didik dalam pembelajaran Penjas Orkes.
2. Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan (*treatment*) yang diterapkan dalam PTK, yaitu pembelajaran tendangan depan pencak silat dengan alat bantu *pecing*.
3. Menyusun instrument yang digunakan dalam siklus PTK, penilaian keterampilan tendangan depan pencak silat.
4. Menyiapkan alat bantu yang diperlukan untuk membantu pembelajaran.
5. Menyusun alat evaluasi pembelajaran.

Pelaksanaan

1. Kegiatan awal

Kegiatan awal dimulai dengan berdoa dan mengabsen peserta didik, memberi motivasi, serta menyampaikan tujuan pembelajaran. Kemudian memberikan peserta didik arahan terhadap apa yang akan dilaksanakan dan menyampaikan tujuan pembelajaran, dan langkah-langkah pembelajaran sebagai berikut:

- a) Memimpin pemanasan.
- b) Menjelaskan materi pembelajaran.
- c) Mendemonstrasikan materi pembelajaran.

2. Kegiatan Inti

Kegiatan inti dimulai dengan memberi penjelasan kepada peserta didik mengenai penjelasan tentang tendangan depan, sasaran, lintasan serta alat penyasar yang digunakan ketika melakukan gerakan tendangan depan dalam pencak silat. Tindakan yang dilaksanakan pada siklus I ini adalah melaksanakan pembelajaran tendangan depan tanpa menggunakan alat bantu. Adapun tahap-tahap pelaksanaannya yaitu:

- a) Latihan tendangan depan, pertama-tama peserta didik diajari tentang sikap awal yang baik dan benar.
- b) Peneliti mempertunjukkan bagaimana melakukan gerakan tendangan depan yang baik dan benar, serta menjelaskan mengenai sasaran, lintasan dan alat penyasar dari tendangan depan.
- c) Peserta didik diarahkan untuk melakukan gerakan yang telah dicontohkan oleh peneliti didalam barisan masing-masing dengan mengikuti aba-aba dari peneliti.
- d) Latihan sama dengan point (3) hanya saja ditambahkan dengan menyebut nama peserta didik secara acak agar semua peserta didik dalam keadaan siap.
- e) Peserta didik berbaris dan maju satu persatu untuk melakukan tendangan depan tanpa menggunakan alat bantu.

3. Kegiatan Akhir

Setelah kegiatan pembelajaran selesai dilanjutkan tes kemampuan tendangan depan. dilanjutkan evaluasi kemudian pendinginan. Usai pendinginan peserta didik dibariskan, berhitung, dipimpin berdoa, dan dibubarkan.

Observasi

Pengamatan dilakukan terhadap pembelajaran tendangan depan, hasil belajar tendangan depan, aktivitas dan perilaku peserta didik selama proses pembelajaran berjalan.

Refleksi

Refleksi merupakan uraian tentang prosedur analisis terhadap hasil penelitian. Refleksi berkaitan dengan proses dan dampak tindakan perbaikan yang dilaksanakan serta kriteria dan rencana bagi siklus tindakan berikutnya. Apabila pada siklus I belum ada peningkatan maka dilanjutkan ke siklus berikutnya.

Siklus II

Perencanaan

1. Peneliti melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi dasar yang akan disampaikan peserta didik dalam pembelajaran PJOK.
2. Membuat rencana pembelajaran dengan mengacu pada tindakan (*treatment*) yang diterapkan dalam PTK, yaitu pembelajaran tendangan depan pencak silat dengan alat bantu *pecing* dan dimodifikasi dengan menggunakan meja/kursi.
3. Menyusun instrument yang digunakan dalam siklus PTK, penilaian keterampilan tendangan depan pencak silat.
4. Menyiapkan alat bantu yang diperlukan untuk membantu pembelajaran.
5. Menyusun alat evaluasi pembelajaran.

Pelaksanaan

1. Kegiatan awal

Kegiatan awal dimulai dengan berdoa dan mengabsen peserta didik, memberi motivasi, serta menyampaikan tujuan pembelajaran. Kemudian memberikan peserta didik arahan terhadap apa yang akan dilaksanakan dan menyampaikan tujuan pembelajaran, dan langkah-langkah pembelajaran sebagai berikut:

- a) Memimpin pemanasan.
- b) Menjelaskan materi pembelajaran.
- c) Mendemonstrasikan materi pembelajaran.

2. Kegiatan Inti

kegiatan inti dimulai dengan memberi penjelasan kepada peserta didik mengenai penjelasan tentang tendangan depan, sasaran, lintasan serta alat penyasar yang digunakan ketika melakukan gerakan tendangan depan dalam pencak silat. Tindakan yang dilaksanakan pada siklus II ini adalah lanjutan dari siklus I. Adapun tahap-tahap pelaksanaannya yaitu:

- a) Latihan tendangan depan, pertama-tama peserta didik diajari tentang sikap awal yang baik dan benar.
- b) Peneliti mempertunjukkan bagaimana melakukan gerakan tendangan depan yang baik dan benar, serta menjelaskan mengenai sasaran, lintasan dan alat penyasar dari tendangan depan.
- c) Peserta didik diarahkan untuk melakukan gerakan yang telah dicontohkan oleh peneliti di dalam

barisan masing-masing dengan mengikuti aba-aba dari peneliti.

- d) Latihan sama dengan point (3) hanya saja ditambahkan dengan menyebut nama peserta didik secara acak agar semua peserta didik dalam keadaan siap.
- e) Peserta didik berbaris dan maju satu persatu untuk melakukan tendangan depan menggunakan alat bantu pembelajaran berupa bantalan yang dipegang oleh peneliti.
- f) Latihan sama dengan point (5) hanya saja ditambahkan dengan setiap peserta didik melakukan serangan tendangan depan dengan melangkah ke depan sebanyak 4 kali dan mundur sembari melakukan tendangan depan sebanyak 4 kali

3. Kegiatan Akhir

Peneliti melakukan tes kemampuan tendangan depan peserta didik, dan memberikan penjelasan tentang kekurangan-kekurangan yang perlu diperbaiki, serta memberi arahan untuk melakukan gerakan tendangan depan yang benar.

Observasi

Pengamatan dilakukan terhadap: hasil belajar dari kemampuan tendangan depan, aktivitas dan perilaku peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung.

Refleksi

Refleksi merupakan uraian tentang prosedur analisis terhadap hasil penelitian. Refleksi berkaitan dengan proses dan dampak tindakan perbaikan yang dilaksanakan serta kriteria dan rencana bagi siklus tindakan berikutnya. Apabila pada siklus 2 belum ada peningkatan maka dilanjutkan ke siklus berikutnya.

Lokasi Dan Waktu Penelitian

a. Lokasi penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan pada Madrasah Aliyah Al-Mawasir Lamasi Kabupaten Luwu Lokasi pada penelitian ini adalah di Madrasah Aliyah Al-Mawasir Lamasi.

b. Waktu penelitian

Penelitian ini berlangsung pada semester Genap Tahun Ajaran 2020-2021. Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Januari sampai Februari 2021.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas XII IPS Madrasah Aliyah Al-Mawasir Lamasi, Kec. Lamasi, Kabupaten Luwu yang berjumlah 23 peserta didik yang terdiri atas 14 orang laki-laki dan 9 orang perempuan yang terdaftar aktif pada tahun ajaran 2020/2021.

Defenisi Operasional

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan kemampuan tendangan depan pencak silat melalui alat bantu pembelajaran pada peserta didik kelas XII IPS Madrasah Aliyah Al-Mawasir Lamasi.

- a. Definisi operasional masing-masing variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Alat bantu adalah alat yang digunakan untuk menyampaikan materi pembelajaran. Alat bantu untuk tendangan depan pencak silat diharap membantu peserta didik untuk memahami mengenai sasaran, lintasan dan alat penyasar tendangan depan pencak silat untuk meningkatkan hasil belajar pencak silat. Alat bantu adalah yang digunakan pada penelitian ini berupa *pecing*.
2. Tendangan Depan/lurus pencak silat adalah tendangan dengan lintasan lurus kedepan dengan kekuatan penuh yang diarahkan ke arah ulu hati/dada lawan.

Jenis dan Sumber Data

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Arikunto (2010: 58) mengatakan bahwa penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*) yaitu penelitian yang dikerjakan guru dalam kelas atau di sekolah tempat dia mengajar dengan tujuan untuk memperbaiki mutu pembelajaran disekolah.

Sumber data yang digunakan pada penelitian ini adalah: tempat dan peristiwa atau kejadian, serta arsip, dan dokumen.

a. Tempat dan Peristiwa

Tempat dan peristiwa ini meliputi tempat penyelenggaraan kegiatan penelitian di sekolah, yakni Madrasah Aliyah Al-Mawasir Lamasi. Adapun peristiwa yang diteliti adalah pembelajaran pendidikan jasmani pada kompetensi tendangan depan pencak silat.

b. Dokumen

Dokumen yang diteliti adalah dokumen mengenai perangkat pembelajaran guru meliputi silabus, RPP dan perangkat-perangkat lainnya.

Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, cara untuk mengumpulkan data yaitu menggunakan data Primer. Data primer yaitu data yang dikumpulkan secara langsung oleh peneliti atau data yang berasal dari sumber aslinya dan terkait secara langsung dengan topik penelitiannya. Pengumpulan data primer dapat menggunakan observasi dan angket atau dengan pola lain yang diperlukan. Dalam penelitian ini penulis menggunakan observasi dan tes sebagai penunjang dalam pengumpulan data.

Menurut Widoyoko (2014:46) observasi merupakan "pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap unsur-unsur yang nampak dalam suatu gejala pada objek penelitian". Observasi yang dilakukan oleh peneliti adalah pengamatan dengan menggunakan lembar observasi. Lembar observasi tersebut berisi pernyataan sesuai dengan aspek yang akan diamati dan diisi dengan menggunakan tanda ceklis (√). Kegiatan observasi dilaksanakan ketika proses pembelajaran di lapangan berlangsung dengan mengamati keaktifan peserta didik.

Tes juga digunakan untuk pengumpulan data. Tes digunakan untuk mengetahui kemampuan tendangan depan peserta didik dengan menggunakan alat bantu *pecing* yang digunakan pada proses pembelajaran. Menurut Suharsimi Arikunto.(2013:67) "tes merupakan alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dalam suasana dengan cara dan aturan-aturan yang sudah ditentukan".

Tes dilaksanakan dengan cara menampilkan peserta didik secara bergantian melakukan tendangan depan ke arah *pecing* dan dinilai menggunakan lembar instrument yang berisi indikator-indikator dari tendangan.

Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 265) instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa Lembar observasi dan lembar tes saat peserta didik melaksanakan tendangan depan. Adapun lembar observasi sebagai berikut:

No	Aspek yang diamati	Ya	Tidak
1.	A. Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Apakah pendidik mengabsen, memotivasi/ meningkatkan minat belajar • Apakah pendidik menjelaskan tujuan pembelajaran • Menyiapkan alat • Mengemukakan alur kegiatan yang akan dilakukan peserta didik 		
2	B. Kegiatan Pokok <ul style="list-style-type: none"> • Apakah pendidik menggunakan alat, bahan atau media pembelajaran • Sesuainkah materi dengan materi • Memotivasi peserta didik bertanya • Berperan sebagai fasilitator • Mengaktifkan diskusi • Memantau kesulitan/kemajuan belajar peserta didik 		
3	C. Penutup <ul style="list-style-type: none"> • Apakah peserta didik membuat rangkuman/catatan • Apakah pendidik memberikan tugas/pr • Apakah pendidik melakukan refleksi 		

Instrumen yang digunakan untuk menilai tendangan depan/lurus peserta didik berupa lembar instrumen yang berisi indikator-indikator tendangan depan/lurus menurut ahli. Adapun lembar instrumen yang gunakan adalah sebagai berikut:

No	Indikator tendangan lurus/samping/sabit	6	7	8	9	10
1	Posisi sikap pasang (sikap awal)					
2	Lutut diangkat terlebih dahulu (± 100 derajat)					
3	Posisi badan saat angkatan kaki dalam keadaan seimbang					
4	Melepaskan kaki dengan keadaan lurus					
5	Posisi badan saat lepasan kaki dalam keadaan seimbang					
6	Posisi kedua tangan merapat dengan badan					
7	Menarik kaki dengan lutut merapat (± 100 derajat)					
8	Posisi badan saat lutut merapat seimbang					
9	Posisi kedua tangan di depan dada					
10	Kembali kesikap pasang dalam keadaan seimbang					

Analisis Data

Penelitian ini dilaksanakan dalam beberapa siklus, yaitu siklus yang satu dengan yang lainnya merupakan rangkaian yang saling berkaitan. Untuk memecahkan permasalahan maka dilakukan perencanaan tindakan dan observasi pelaksanaan, direfleksi untuk mengetahui hasil pelaksanaan tindakan. Data berupa angka di analisis menggunakan analisis deskriptif, yaitu membandingkan antara kondisi awal dengan dengan perubahan yang

terjadi pada setiap tindakan. Peningkatan yang terjadi akan ditampilkan dalam bentuk table untuk mendukung deskripsi verbal.

Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif persentase dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\% = \frac{n}{N} \times 100$$

Keterangan :

n = Nilai yang diperoleh.

N = Jumlah keseluruhan nilai (Mohammad Ali dalam Jaka Febriadi, 2012).

Indikator keberhasilan

Menurut Mulyasa (2013) dilihat dari segi proses, pembentukan kompetensi dapat dikatakan berhasil apabila seluruhnya atau setidaknya sebagian besar 75% peserta didik aktif, baik fisik mental, maupun sosial dalam proses pembelajaran.

Adapun indikator keberhasilan pada penelitian ini adalah jika terjadi peningkatan presentase kemampuan tendangan depan peserta didik pada mata pelajaran PJOK materi Pencak Silat yang didasarkan pada ketercapaian indikator minimal 75%.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan untuk mengetahui kondisi kelas, ditemukan permasalahan seperti rendahnya hasil belajar peserta didik pada mata pelajaran PJOK materi pencak silat. Setelah mengetahui permasalahan yang dihadapi maka peneliti mencari solusi atas rendahnya hasil belajar peserta didik untuk meningkatkan hasil belajar pada mata pelajaran PJOK khususnya pada materi pencak silat. Model pembelajaran yang dipilih adalah dengan menggunakan alat bantu berupa *pecing*.

Penyusunan Raencana Tindakan

Rencana tindakan disusun berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan. Model pembelajaran dengan menggunakan alat bantu *pecing* ini dilakukan dalam dua siklus. Siklus I dan siklus II dilaksanakan masing-masing 2 kali pertemuan (3x45 menit) dan setiap pertemuan terakhir adalah tes. Materi pada pembelajaran siklus 1 dan 2 adalah, menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar tendangan depan dalam pencak silat.

Waktu penelitian ditentukan akhir semester genap tahun ajaran 2019/2020. Siklus 1 pertemuan pertama pada tanggal 01 Januari 2020 dan pertemuan kedua pada tanggal 8 Januari 2020, dan siklus 2 pertemuan pertama pada tanggal 15 Januari 2020 dan pertemuan kedua pada tanggal 2 Januari 2020.

Sebelum pembelajaran pada siklus 1 dilaksanakan, pendidik menjelaskan pada peserta didik terlebih dahulu bahwa pembelajaran akan menggunakan alat bantu *pecing*. Perencanaan tersebut kemudian disusun dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) disusun dengan format kurikulum 2013 dan menjadi pedoman Pelaksanaan pembelajaran pada siklus 1 dan siklus 2.

Sebelum memberikan perlakuan terhadap peserta didik, peneliti mengumpulkan data peserta didik berupa nilai hasil peningkatan tendangan depan yang telah diperoleh Guru PJOK di lokasi penelitian. Data tersebut digunakan untuk mengetahui sejauh mana kemampuan tendangan depan peserta didik.

Laporan Siklus 1 Pertemuan Pertama

Pembelajaran PJOK materi pencak silat dengan menggunakan alat bantu *pecing* pada siklus 1 dilaksanakan dalam dua kali pertemuan yang berlangsung selama 3 jam pembelajaran (3x45 menit). Siklus 1 pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 1 Januari 2020, materi pada siklus 1 adalah, menjelaskan teknik dasar tendangan depan dalam pencak silat. Tahapan dilaksanakan pada siklus 1 sebagai berikut:

Perencanaan Tindakan

Pada tahap ini mempersiapkan pembelajaran yang dilaksanakan dengan menggunakan alat bantu *pecing*. Adapun persiapan yang dilakukan dalam tahap ini terdiri dari:

- Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang sesuai dengan kurikulum 2013
- Menyiapkan pedoman observasi dan lembar observasi untuk mengamati dan menilai aktivitas peserta didik
- Menyiapkan catatan lapangan untuk mencatat berita acara pelaksanaan pembelajaran
- Menyiapkan soal untuk menunjang pembelajaran tanpa menggunakan alat bantu.

Pelaksanaan Tindakan

Pada pelaksanaan tindakan Siklus 1 yang dilakukan dalam satu kali pertemuan dengan alokasi waktu 3 jam pelajaran (3 x 45 menit) dengan materi menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar tendangan depan dalam pencak silat. Tahap pelaksanaan ini merupakan penerapan dari Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah dibuat pada tahap perencanaan. Pada pelaksanaan siklus 1 ini peserta didik yang hadir dalam pembelajaran siklus 1 berjumlah 23 peserta didik, penerapan dari Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) tersebut sebagai berikut:

KegiatanPendahuluan

- Pendidik mengucapkan salam dan mengajak semua peserta didik berdoa sebelum pembelajaran dimulai.
- Pendidik mengecek kehadiran peserta didik, pada siklus 1 peserta didik yang hadir 23.
- Pendidik menyampaikan rencana kegiatan yang akan dilaksanakan dengan menggunakan alat bantu.
- Pendidik menyampaikan topik, tujuan dan manfaat pembelajaran.

Kegiatan Inti

Pendidik mengarahkan peserta didik untuk berkumpul dan membagikan sub materi.

- Mengamati
Peserta didik mengamati materi yang diberikan.

- Menanya
Peserta didik bertanya terkait materi yang diberikan.
- Mengumpulkan Informasi
Peserta didik mengumpulkan informasi terkait dengan materi dari sumber belajar, peserta didik mendiskusikan materi secara bersama-sama
- Mengasosiasikan
Peserta didik menjelaskan materi yang telah didiskusikan kemudian mengerjakan materi tersebut.
- Mengkomunikasikan
Peserta didik mempresentasikan jawaban soal latihan materi pencak silat di depan kelas, sehingga peserta didik memperoleh *feedback* dari pendidik dan teman kelas yang lain tentang materi pencak silat.

Kegiatan Penutup

- a) Menarik kesimpulan atas materi pencak silat yang telah dipelajari
- b) Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya
- c) Menutup pembelajaran dengan salam dan doa

Pertemuan kedua

Pembelajaran PJOK materi pencak silat menggunakan alat bantu pada siklus I dilaksanakan dalam dua kali pertemuan yang berlangsung selama 3 jam pembelajaran (3 x 45 menit). Siklus I pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 8 Januari 2020, materi pada siklus 1 adalah, menjelaskan teknik dasar tendangan depan dalam pencak silat dan pada pertemuan kedua merupakan tes dari siklus 1. Tahapan dilaksanakan pada siklus 1 sebagai berikut:

Perencanaan Tindakan

Pada tahap ini mempersiapkan pembelajaran yang dilaksanakan dengan menggunakan alat bantu. Adapun persiapan yang dilakukan dalam tahap ini terdiri dari:

- a) Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang sesuai dengan kurikulum 2013
- b) Menyiapkan pedoman observasi dan lembar observasi untuk mengamati dan menilai aktivitas peserta didik
- c) Menyiapkan catatan lapangan untuk mencatat berita acara pelaksanaan pembelajaran
- d) Menyiapkan soal untuk menunjang pembelajaran dengan menggunakan alat bantu.

Pelaksanaan Tindakan

Pada pelaksanaan tindakan Siklus 1 yang dilakukan dalam satu kali pertemuan dengan alokasi waktu 3 jam pelajaran (3 x 45 menit) dengan materi menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar tendangan depan dalam pencak silat. Tahap pelaksanaan ini merupakan penerapan dari Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah dibuat pada tahap perencanaan. Pada pelaksanaan siklus 1 ini peserta didik yang hadir dalam pembelajaran siklus I berjumlah 23 peserta didik, penerapan dari Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) tersebut sebagai berikut:

KegiatanPendahuluan

- e) Pendidik mengucapkan salam dan mengajak semua peserta didik berdoa sebelum pembelajaran dimulai.
- f) Pendidik mengecek kehadiran peserta didik, pada siklus I peserta didik yang hadir 23.
- g) Pendidik menyampaikan rencana kegiatan yang akan dilaksanakan dengan menggunakan alat bantu.
- h) Pendidik menyampaikan topik, tujuan, dan manfaat pembelajaran.

Kegiatan Inti

Pendidik mengarahkan peserta didik untuk berkumpul dan membagikan sub materi.

- a) Mengamati
Peserta didik mengamati materi yang diberikan.
- b) Menanya
Peserta didik bertanya terkait materi yang diberikan
- c) Mengumpulkan Informasi
Peserta didik mengumpulkan informasi terkait materi dan mendiskusikan materi secara bersama-sama
- d) Mengasosiasikan
Peserta didik menjelaskan materi yang telah didiskusikan kemudian mengerjakan materi tersebut.
- e) Mengkomunikasikan
Peserta didik mempresentasikan jawaban soal latihan materi pencak silat, sehingga peserta didik memperoleh *feedback* dari pendidik dan peserta didik yang lain.

Kegiatan Penutup

- a. Menarik kesimpulan atas materi pencak silat yang telah dipelajari
- b. Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya
- c. Menutup pembelajaran dengan salam dan doa

Pengamatan

Berdasarkan nilai yang diperoleh pada tes akhir siklus I, secara klasikal dari 23 peserta didik telah disajikan pada tabel sebagai berikut:

No	Kriteria	Hasil
1	Nilai Tertinggi	76
2	Nilai Terendah	60
3	Rata-rata Nilai	70,78%
4	Tuntas	69,57%
5	Tidak Tuntas	30,43%

Hasil analisis deskriptif data pengamatan tes akhir siklus I secara klasikal dapat dijelaskan sebagai berikut, nilai tertinggi = 76, nilai terendah = 60, nilai rata-rata = 70,78%, peserta didik yang tuntas = 69,57% dan peserta didik yang tidak tuntas = 30,43%.

Pada pelaksanaan siklus I belum menunjukkan adanya hasil yang diharapkan dari pembelajaran dengan menggunakan alat bantu pada materi pokok pencak silat.

Peserta didik belum mampu mengikuti atau menyesuaikan diri terhadap kegiatan pembelajaran yang diterapkan. Suasana kelas belum kondusif sehingga pendidik harus sering mengkondisikan kelas pada saat di dalam dan diluar kelas (dilapangan) agar lebih tenang.

Hasil pengamatan yang didapatkan oleh peneliti dalam siklus I, adalah sebagai berikut:

- a) Peserta didik belum mengenal alat bantu yang digunakan, sehingga pelaksanaan pembelajaran PJOK materi pencak silat dengan menggunakan alat bantu kurang optimal.
- b) Peserta didik masih takut mempresentasikan atau mengeluarkan potensi maksimalnya di depan, sehingga pendidik harus menunjuk peserta didik untuk maju di depan kelas.

Refleksi

Setelah melaksanakan pembelajaran pada siklus I, peneliti menyimpulkan hasil pelaksanaan pembelajaran dengan menggunakan alat bantu sebagai berikut:

- a) Pendidik masih kurang menguasai alur pembelajaran, proses pembelajaran dan model pembelajaran dengan menggunakan alat bantu belum optimal
- b) Peserta didik kurang aktif pada saat proses belajar mengajar berlangsung

Berdasarkan refleksi, tabel dan grafik di atas, dapat disimpulkan bahwa indikator penilaian rata-rata nilai pada materi pokok pencak silat belum terpenuhi, Serta indikator ketuntasan belajar masih belum terpenuhi, dengan demikian diperlukan perbaikan pada siklus II.

Laporan Siklus II

Pertemuan Pertama

Siklus II pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 15 Januari 2020, materi pada siklus II adalah, menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar tendangan depan dalam pencak silat, menjelaskan dan mempraktekkan konsep dasar tendangan depan dalam pencak silat. Tahapan dilaksanakan pada siklus 2 sebagai berikut:

Perencanaan Tindakan

Berdasarkan hasil refleksi yang dilakukan setelah siklus I, maka pada siklus ini bersifat sebagai perbaikan dari rencana awal yang telah di susun di siklus 1. Adapun langkah-langkah perencanaan pada siklus ini adalah sebagai berikut:

- i) Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan penerapan model pembelajaran dengan menggunakan alat bantu pada materi pencak silat.
- j) Menyiapkan pedoman observasi dan lembar observasi untuk mengamati dan menilai aktivitas peserta didik
- k) Menyiapkan catatan lapangan untuk mencatat berita acara pelaksanaan pembelajaran
- l) Menyiapkan soal untuk menunjang pembelajaran dengan menggunakan alat bantu.

Pelaksanaan Tindakan

Pada pelaksanaan tindakan Siklus I yang dilakukan dalam satu kali pertemuan dengan alokasi waktu 3 jam pelajaran (3 x 45 menit) dengan materi menjelaskan teknik dasar permainan pencak silat, menjelaskan teknik dasar menendang bola dalam pencak silat, menjelaskan

konsep dasar menahan bola dalam pencak silat. Tahap pelaksanaan ini merupakan penerapan dari Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah dibuat pada tahap perencanaan. Pada pelaksanaan siklus 1 ini peserta didik yang hadir dalam pembelajaran pada siklus II berjumlah 23 peserta didik, adapun penerapan dari Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) tersebut sebagai berikut:

- 1) Kegiatan Pendahuluan
 - Pendidik mengucapkan salam dan mengajak semua peserta didik berdoa sebelum pembelajaran dimulai.
 - Pendidik mengecek kehadiran peserta didik, pada siklus 1 peserta didik yang hadir 23 peserta didik.
 - Pendidik menyampaikan rencana kegiatan yang akan dilaksanakan dengan menggunakan alat bantu.
 - Pendidik menyampaikan topik, tujuan dan manfaat pembelajaran.
- 2) Kegiatan Inti
Pendidik mengarahkan peserta didik untuk berkumpul dan membagikan sub materi.
- 3) Mengamati
Peserta didik mengamati materi yang telah diberikan.
- 4) Menanya
Peserta didik bertanya terkait materi yang diberikan oleh pendidik.
- 5) Mengumpulkan Informasi
Peserta didik mengumpulkan informasi terkait materi dari sumber belajar, peserta didik mendiskusikan materi secara bersama-sama
- 6) Mengasosiasikan
Masing-masing Peserta didik menjelaskan materi yang telah didiskusikan kemudian mengerjakan materi tersebut.
- 7) Mengkomunikasikan
Peserta didik mempresentasikan jawaban soal latihan materi pencak silat secara bergantian di depan kelas, sehingga peserta didik yang lain memperoleh *feedback* dari pendidik dan peserta didik lain tentang materi pencak silat.
- 8) Kegiatan Penutup
 - Menarik kesimpulan atas materi pencak silat yang telah dipelajari
 - Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya
 - Menutup pembelajaran dengan salam dan doa

Pertemuan Kedua

Siklus II pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 22 Januari 2020, materi pada siklus II adalah, menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar tendangan depan dalam pencak silat, menjelaskan dan mempraktekkan konsep dasar tendangan depan dalam pencak silat sebagai tes akhir dari siklus 2. Tahapan dilaksanakan pada siklus 2 sebagai berikut:

Perencanaan Tindakan

Berdasarkan hasil refleksi yang dilakukan setelah siklus 1, maka pada siklus ini bersifat sebagai perbaikan dari rencana awal yang telah di susun di siklus 1. Adapun langkah-langkah perencanaan pada siklus ini adalah sebagai berikut:

- a) Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dengan menggunakan alat bantu pada materi pencak silat
- b) Menyiapkan pedoman observasi dan lembar observasi untuk mengamati dan menilaikaktivitas peserta didik
- c) Menyiapkan catatan lapangan untuk mencatat berita acara pelaksanaan pembelajaran
- d) Mengarahkan peserta didik untuk berbaris dan melakukan tendangan depan secara bergantian.
- e) Menyiapkan soal untuk menunjang pembelajaran dengan menggunakan alat bantu.

Pelaksanaan Tindakan

Pada pelaksanaan tindakan Siklus 1 yang dilakukan dalam satu kali pertemuan dengan alokasi waktu 3 jam pelajaran (3x45 menit) dengan materi menjelaskan teknik dasar permainan pencak silat, menjelaskan teknik dasar tendangan depan dalam pencak silat. Tahap pelaksanaan ini merupakan penerapan dari Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang telah dibuat pada tahap perencanaan. Pada pelaksanaan siklus 1 ini peserta didik yang hadir dalam pembelajaran pada siklus II berjumlah 23 peserta didik dan 1 pindah sekolah, adapun penerapan dari Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) tersebut sebagai berikut:

- a) Kegiatan Pendahuluan
 - (1) Pendidik mengucapkan salam dan mengajak semua peserta didik berdoa sebelum pembelajaran dimulai.
 - (2) Pendidik mengecek kehadiran peserta didik
 - (3) Pendidik menyampaikan rencana kegiatan yang akan dilaksanakan dengan menggunakan model pembelajaran menggunakan alat bantu.
 - (4) Pendidik menyampaikan topik, tujuan, dan manfaat pembelajaran.
- b) Kegiatan Inti
Pendidik mengarahkan peserta didik untuk baris berbanjar dan melakukan tendangan depan secara bergantian.
- c) Mengamati
Peserta didik mengamati materi gerakan tendangan depan.
- d) Menanya
Peserta didik bertanya terkait materi yang diberikan oleh pendidik.
- e) Mengumpulkan Informasi
Peserta didik mengumpulkan informasi terkait materi yang telah diberikan
- f) Mengasosiasikan
Masing-masing peserta didik menjelaskan materi yang telah didiskusikan kemudian mengerjakan materi tersebut.
- g) Mengkomunikasikan
Peserta didik mempresentasikan jawaban soal latihan materi pencak silat di depan kelas, sehingga peserta didik yang lain memperoleh *feedback* dari pendidik tentang materi pencak silat.
- h) Kegiatan Penutup
 - Menarik kesimpulan atas materi pencak silat yang telah dipelajari
 - Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya
 - Menutup pembelajaran dengan salam dan doa

Pengamatan

Berdasarkan nilai yang diperoleh pada tes akhir siklus II, secara klasikal dari 23 peserta didik telah disajikan pada tabel sebagai berikut:

No	Kriteria	Hasil
1	Nilai Tertinggi	84
2	Nilai Terendah	63
3	Rata-rata Nilai	78,57%
4	Tuntas	86,96%
5	Tidak Tuntas	13,04%

Hasil analisis deskriptif data pengamatan tes akhir siklus II secara klasikal dapat dijelaskan sebagai berikut, nilai tertinggi = 84, nilai terendah = 63, nilai rata-rata = 78,57%, peserta didik yang tuntas = 86,96% dan peserta didik yang tidak tuntas = 13,043%.

Pada pelaksanaan siklus II sudah menunjukkan peningkatan yang signifikan dari penerapan model pembelajaran dengan menggunakan alat bantu pada materi pokok pencak silat.

Hasil pengamatan pada siklus II adalah sebagai berikut:

- peserta didik mulai terbiasa belajar dengan menggunakan alat bantu *pecing*, sehingga pelaksanaan pembelajaran terlaksana dengan baik.
- Peserta didik sudah berani untuk maju kedepan mencontohkan kepada temannya.
- Sebagian besar peserta didik sudah terlibat aktif dalam diskusi, dan mengedepankan kepentingan bersama

Refleksi

Berdasarkan data-data yang diperoleh peneliti menunjukkan bahwa siklus 2 sudah cukup baik daripada sebelumnya. Meningkatnya hasil belajar peserta didik pada materi pencak silat terutama dalam pengembangan psikomotornya ditandai dengan meningkatnya hasil praktek dan kemampuan peserta didik pada melakukan tendangan depan dan peneliti memutuskan untuk tidak diadakannya siklus III.

Pembelajaran pada siklus II sudah menunjukkan peningkatan dan perubahan yang positif, dimana suasana belajar terlihat kondusif. Peserta didik sudah dapat menyesuaikan diri terhadap metode yang di berikan.

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa pada siklus II hasil belajar sudah mencapai indikator keberhasilan yang diinginkan oleh peneliti, dengan demikian tidak perlu dilakukan siklus III.

Analisis Data Akhir

Pada tahap perencanaan pembelajaran dilakukan dengan metode konvensional. Ternyata hasil belajar peserta didik tidak sesuai dengan apa yang diharapkan sehingga peneliti memikirkan metode apa yang cocok untuk diterapkan.

Setelah dilakukan pembelajaran dengan menggunakan alat bantu *pecing* pada siklus I, mulai menunjukkan kemajuan atau peningkatan hasil belajar pada materi pokok pencak silat meskipun belum sesuai

harapan. Hal ini disebabkan baik pendidik dan peserta didik belum terbiasa dengan metode pembelajaran menggunakan alat bantu *pecing*.

Pada pelaksanaan siklus II, peserta didik dan pendidik sudah mulai terbiasa dengan metode menggunakan alat bantu *pecing*, sebagian besar peserta didik mulai menunjukkan antusias dalam proses belajar mengajar. Setelah tiga tahap mulai dari perencanaan, siklus I, dan siklus II selesai dilaksanakan, maka diperoleh data sebagai berikut:

Perolehan Nilai Peserta Didik

Berdasarkan nilai yang pada tes akhir siklus I, dari 23 peserta didik, telah diperoleh nilai tertinggi = 76, nilai terendah = 60, nilai rata-rata = 70,78%, peserta didik yang tuntas = 69,57% dan peserta didik yang tidak tuntas = 30,43%. Sedangkan pada siklus II, telah diperoleh nilai tertinggi = 84, nilai terendah = 63, nilai rata-rata = 78,57%, peserta didik yang tuntas = 86,96% dan peserta didik yang tidak tuntas = 13,043%.

Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa perolehan hasil tes peserta didik pada siklus I belum mengalami perubahan yang signifikan di karenakan belum mencapai indikator keberhasilan atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang terdapat pada RPP, pada siklus II sudah mengalami perubahan yang signifikan daripada sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan pada proses belajar mengajar dengan menggunakan alat bantu dari pada tidak menggunakan alat bantu sama sekali pada mata pelajaran PJOK.

PENUTUP

Kesimpulan

Penelitian tindakan kelas pada Peserta Didik kelas XII IPS Madrasah Aliyah Al-Mawasir Lamasi Kabupaten Luwu dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa hasil tes peserta didik pada siklus I belum mengalami perubahan yang signifikan di karenakan belum mencapai indikator keberhasilan atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang terdapat pada RPP, pada siklus II sudah mengalami perubahan yang signifikan daripada sebelumnya.

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan melalui model pembelajaran menggunakan alat bantu pada materi pencak silat dapat meningkatkan kemampuan tendangan depan peserta didik kelas XII IPS Madrasah Aliyah Al-Mawasir Lamasi Kabupaten Luwu.

Implikasi

Implikasi dari penelitian ini yaitu, pendidik diharapkan untuk menerapkan model pembelajaran menggunakan alat bantu karena model pembelajaran ini terbukti mampu meningkatkan hasil belajar peserta didik pada mata pelajaran PJOK materi pencak silat. Tentunya hal ini berpengaruh terhadap hasil belajar yang dicapai peserta didik. Selain pendidik menerapkan model pembelajaran ini, pendidik juga mampu menguasai strategi mengajar yang baik untuk mencapai hasil belajar yang baik pula.

Keterbatasan

Terdapat beberapa keterbatasan yang dapat mempengaruhi penelitian tindakan kelas ini yaitu:

1. Proses belajar mengajar kurang maksimal karena kondisi Pandemi Covid-19 yang membuat terbatasnya waktu belajar.
2. Proses belajar mengajar kurang maksimal karena adanya tugas tambahan dari sekolah.
3. Kondisi sarana dan prasarana yang tidak memungkinkan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian pada pembelajaran PJOK menggunakan model pembelajaran dengan menggunakan alat bantu guna meningkatkan hasil belajar peserta didik, maka peneliti memberikan saran untuk pihak-pihak yang terkait antara lain sebagai berikut:

1. Bagi Pendidik
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi pendidik untuk menerapkan model pembelajaran menggunakan alat bantu (*pecing*) sebagai salah satu alternatif model pembelajaran, karena model pembelajaran ini efektif untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik
2. Bagi Peserta Didik
Peserta didik diharapkan mampu berperan aktif dalam kegiatan pembelajaran. Dengan terlibat aktif dalam pembelajaran tentu akan meningkatkan hasil belajarnya, selain pada penilaian kognitif tetapi juga pada penilaian afektif.
3. Bagi Sekolah
Model pembelajaran dengan menggunakan alat bantu di sekolah diharapkan mampu diterapkan pada mata pelajaran lain selain mata pelajaran PJOK.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2014. *Prosedur penelitian suatu pendekatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. 2013. *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan edisi 2*. Jakarta: Bumi Aksara.
- _____. 2010. *Prosedur penelitian suatu pendekatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azhar, A. (2010). *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Burhanuddin, S. 2015. *Penelitian Tindakan Kelas Dalam Bidang Pendidikan Jasmani, Olahrag, Dan Kesehatan*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Makassar
- Hasmiyati, dkk. 2011. *Manajemen pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Makassar: Badan penerbit Universitas Negeri Makassar
- Hajir, A. dkk. 2017. *Pencak Silat The Indonesian Martial Arts*. Yogyakarta: Metabook.
- Husdarta, H. J. S. 2011. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Jasmani, dkk. 2019. *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Depan Pencak Silat Melalui Modifikasi Pembelajaran Pada Peserta didik Kelas X IPA 4 SMA Muhammadiyah 1 Sragen Tahun Ajaran 2019/2010*. Surakarta: Jurnal Ilmiah SPIRIT, ISSN; 1411-8319 Vol. 19 No. 2 Tahun 2019
- Febriadi, Jaka. 2012. *Survei Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMAN 7 Pontianak*. Pontianak: FKIP UNTAN.
- Kriswanto, E.S. 2015. *Pencak Silat sejarah dan perkembangan pencak silat, Teknik-teknik dalam Pencak Silat, Pengetahuan dasar pertandingan Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Lubis, J. 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Mudlofir, Ali, dan Evi F. Rusydiyah. 2016. *Desain Pembelajaran Inovatif*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Mulyasa, 2013. *Pengembangan dan Implementasi Kurikulum 2013*. Bandung: Rosda.
- Mulyanto, R. 2014. *Belajar dan Pembelajaran Penjas*. Bandung: Universtias Pendiikan Indonesia Kumpus Sumedang
- Muslich, M . 2010. *Text Book Writing*. Jakarta: Ar-Ruzz Media
- Paturusi, A. 2012. *Managemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Rineka Cipta, Jakarta
- Sutrisno. 2014. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor: PPPPTK Penjas & BK
- Suwandi, S. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dan Penulisan Karya Ilmiah*. Surakarta : Panitia Sertifikasi Guru Rayon 13.
- Syamsuddin. 2017. *Psikologi Kependidikan Perangkat Pengajaran Modul*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Utama, AMB. 2011. *Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Vol. 8, 1-9. Yogyakarta: UNY
- Wiriaatmadja, R. 2012. *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.