



Global Journal Sport Science

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjss>

Volume 1, Nomor 1 April 2023

e-ISSN: xxxx-xxxx

DOI.10.35458

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PENCAK SILAT MELALUI PERMAINAN LONPAT TALI PADA SISWA KELAS VII UPT SPF SMP NEGERI 27 MAKASSAR

Muhammad Yusuf Hanas¹

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Jl Wijaya Kusuma Banta Bantaeng

²Fakultas Ilmu Keolahragaan, Sains Global Indonesia

Abstrak

Tulisan ini merupakan hasil penelitian yang membahas tentang upaya meningkatkan hasil belajar pencak silat melalui permainan lompat tali pada siswa kelas VII UPT SPF SMP NEGERI 27 Makassar. Penelitian ini bertujuan untuk: 1) Untuk mengetahui apakah dengan permainan lompat tali dapat meningkatkan hasil belajar pencak silat pada siswa kelas VII UPT SPF SMP Negeri 27 Makassar. 2) Untuk mengetahui apakah permainan lompat tali dapat diterapkan dalam pembelajaran pencak silat pada siswa kelas VII UPT SPF SMP Negeri 27 Makassar. Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan menggunakan teknik pengumpulan data berupa tes dan non tes. Penelitian ini dilakukan di UPT SPF SMP Negeri 27 Makassar. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa siswi kelas VII UPT SPF SMP Negeri 27 Makassar yang berjumlah 25 siswa yang terdiri dari 11 laki-laki dan 14 perempuan. hasil kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan adalah sebagai berikut 1) Pra Siklus, siswa yang memperoleh nilai 30 ke atas berjumlah 6 orang, nilai 40 ke atas berjumlah 12 orang, sedangkan nilai 50 ke atas berjumlah 7 orang. Dan rata-rata kelas 44.68 atau 44 %. 2) Siklus I, siswa yang memperoleh nilai 50 ke atas berjumlah 12 orang, nilai 60 ke atas berjumlah 7 orang, nilai 70 ke atas berjumlah 4 orang, sedangkan nilai 80 ke atas berjumlah 2 orang. Dan rata-rata kelas 62.24 atau 62 %. 3) Siklus II, siswa yang memperoleh nilai 60 ke atas berjumlah 2 orang, nilai 70 ke atas berjumlah 12 orang, nilai 80 ke atas berjumlah 7 orang, sedangkan nilai 90 ke atas berjumlah 4 orang. Dan rata-rata kelas 79.6 atau 80 %. Dari data di atas dilihat adanya perubahan hasil belajar siswa yang signifikan pada setiap siklusnya, itu dikarenakan pembelajaran dengan menggunakan metode dan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan materi pembelajaran.

Kata Kunci: lompat tali, pencak silat hasil belajar

PENDAHULUAN

Olahraga pendidikan di selenggarakan sebagai bagian proses pendidikan, yang dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun unformal melalui kegiatan instrukturikuler dan ekstrukturikuler. Olahraga pendidikan dimulai pada usia dini, yang dibingbing oleh guru/dosen olahraga dan dapat dibantu oleh tenaga keolahragaan yang disiapkan.

Pencak silat merupakan salah satu mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang wajib diberikan kepada para siswa mulai dari tingkat Sekolah Dasar sampai tingkat Sekolah Lanjutan Tingkat atas, sesuai dengan SK Mendikbud No. 0413/U/87. (Nopiyanto et al., 2020).

Pencak silat dapat diartikan sebagai gerak-bela serang yang teratur menurut system, waktu, tempat, dan iklim dengan selalu menjaga kehormatan masing-masing secara kesatria, tidak mau melukai perasaan”.

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Lompat jauh menurut (Hafidz, Syafei and Afrinaldi, 2021) didefinisikan sebagai suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat adan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki atau mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Pencak silat telah kita akui sebagai sebuah cabang olahraga tradisional, warisan budaya luhur bangsa Indonesia. Adalah kewajiban kita untuk melestarikannya dan mengembangkannya. Proses pelestarian dan pengembangan itu dilaksanakan melalui upaya pendidikan.

Menurut O'ong Maryono pencak silat berarti “permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan membela diri, baik dengan atau tanpa senjata”. Pencak silat pada mulanya adalah metode perkelahian yang efektif, dimana manusia yang menguasai metode tersebut di satu sisi akan dapat mengalah dan menaklukkan lawannya dengan mudah (Agung Nugroho, 2001: 17).

Adapun teknik dasar dalam pencak silat kuda – kuda,elakan, ,pukulan ,tendangan. 1) kuda – kuda merupakan teknik dasar yang harus dikuasai agar dalam permainan pencak silat tidak mudah untuk dijatuhkan.. 2) Elakan merupakan salah satu teknik dasar dalam pencak silat untuk menghindari serangan lawan. 3) Pukulan merupakan salah satu teknik untuk melakukan serangan terhadap lawan menggunakan tangan.4) Tendangan merupakan teknik yang digunakan untuk menyerang lawan menggunakan kaki.

Pada umumnya faktor yang mempengaruhi teknik dalam pencak silat adalah 1) Kecepatan dimana kemampuan untuk melakukan serangan,elakan maupun tangkisan saat melakukan pertandingan. 2) Kekuatan (strength) yaitu jumlah tenaga yang dapat dihasilkan oleh kelompok pada kontraksi maksimal pada saat melakukan pekerjaan atau latihan dalam melakukan pertandingan. 3) Daya ledak dimana kemampuan otot dalam melakukan serangan dengan cepat dan kuat . 5) Keterampilan yaitu kemampuan untuk melakukan suatu gerak motorik secara benar. 6) Koordinasi yaitu hal yang harus dimiliki seseorang untuk dapat mengkoordinasikan gerakan. Hal tersebutlah yang mempengaruhi dimana masih banyak siswa atau murid yang belum bisa melakukan tendangan baik dan benar.

Sama halnya yang terjadi pada siswa kelas VII UPT SPF SMP Negeri 27 Makassar. Berdasarkan pengamatan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah tersebut, masih banyak siswa yang belum bisa melakukan tendangan dengan baik dan benar. Dari 35 jumlah siswa kelas VII UPT SPF SMP Negeri 27 Makassar, sekitar 25 orang yang tendangannya belum baik dan benar, 10 orang melakukan tendangan dengan baik (tuntas). Dari hasil pengamatan ke 25 orang tersebut yang melakukan tendangan dengan baik disebabkan karena kondisi fisik siswa yaitu kecepatan dan kekuatan belum baik. Oleh karena itu, hal tersebut tidak dapat dibiarkan karena akan berakibat cedera pada siswa.

Salah satu metode atau cara untuk mengatasi masalah di atas adalah melakukan permainan lompat tali, dimana dengan melakukan perlombaan lompat tali dapat menghasilkan kekuatan dan kecepatan dengan baik pada olahraga pencak silat. Adapun cara melakukan lompat tali adalah gerakan meloncat dengan kedua kaki menggunakan tali jump broad. Caranya berdiri dengan sikap tegak . Melompatlah dengan menggunakan tali jump broad Ulangi loncatan beberapa kali.

Cara melakukan perlombaan lompat tali yaitu : siswa melakukan lompat tali dengan cepat dan lama siswa yang melakukan lompat tali dengan cepat dan lama maka itulah yang menjadi pemenangnya.

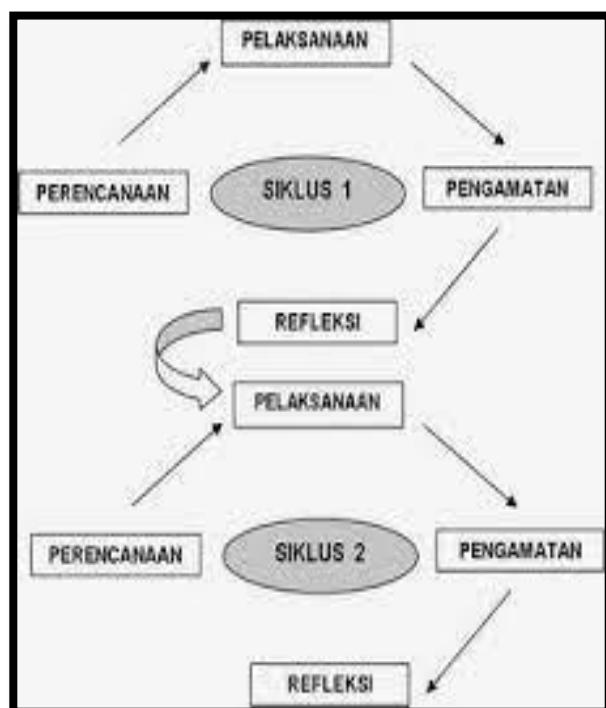
Berdasarkan uraian di atas, peneliti merasa perlu untuk meneliti untuk meningkatkan hasil belajar PJOK terkhusus tentang pencak silat melalui penelitian yang kami beri judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Pencak silat melalui permainan lompat tali pada siswa kelas VII UPT SPF SMP NEGERI 27 Makassar”.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). PTK adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di kelas atau sekolah tempat dia mengajar dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan proses dan praktis pembelajaran. (Prihantoro and Hidayat, 2019).

Penelitian ini bersifat penelitian tindakan kelas, rencana tindakan berupan intervensi kegiatan belajar mengajar di kelas dengan desain materi dan kegiatan psikomotorik yang akan dilaksanakan pada semester ganjil tahun ajaran 2014/2015. Untuk maksud tersebut tindakan akan dilakukan sebanyak empat kali pertemuan yang terbagi dalam dua siklus dengan pertimbangan sebagai berikut:

1. Karena banyaknya indikator pembelajaran
2. Agar kompetensi dapat dicapai secara tuntas
3. Agar indikator pembelajaran dapat tercapai
4. Masing-masing siklus terdiri dari empat tahapan sebagai berikut:
 - a. Tahap perencanaan
 - b. Tahap pelaksanaan tindakan
 - c. Tahap observasi
 - d. Tahap refleksi

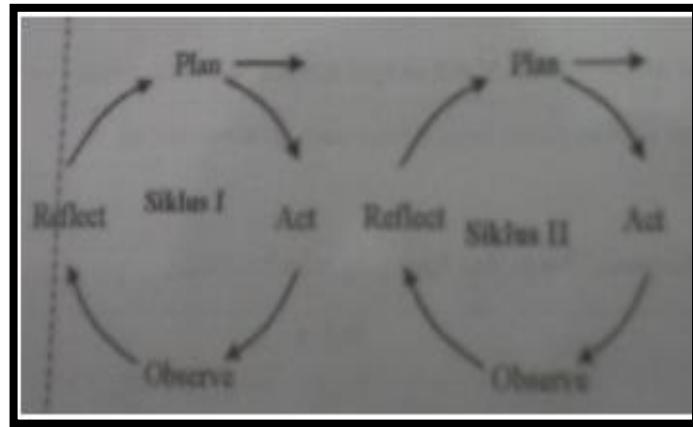


Alur Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas

(Sumber: Suharsimi Arikunto, 2008: 16)

PTK dilaksanakan dengan strategi siklus yang berangkat dari identifikasi masalah yang dihadapi oleh guru, penyusunan rencana tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi tindakan, dan refleksi. Rangkaian kegiatan berurutan mulai dari rencana tindakan sampai dengan refleksi di sebut

satu siklus penelitian. Setiap siklus terdiri dari empat tahap, yakni: (1) perencanaan tindakan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi, dan (4) analisis dan refleksi. (Susilowati, 2018).



Gambar siklus penelitian tindakan kelas (PTK)
(rochiati wiriaatmadja, 2006: 66)

Penelitian ini dilakukan di UPT SPF SMP Negeri 27 Makassar. Alasan memilih sekolah ini karena lokasi PPL oleh peneliti. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas VII UPT SPF SMP Negeri 27 Makassar yang berjumlah 25 siswa yang terdiri dari 11 laki-laki dan 14 perempuan.

Pengumpulan data dilakukan dengan teknik tes dan non tes. Teknik tes, berupa tes kemampuan tendangan. Teknik non tes, berupa pengamatan pembelajaran guru selama proses pembelajaran atau dalam bentuk observasi.

Data yang telah terkumpul selanjutnya akan dianalisis secara kualitatif dan kuantitatif. Data hasil observasi dan data tentang tanggapan siswa akan dianalisis secara kualitatif, sedangkan data mengenai hasil tes belajar siswa akan dianalisis secara kuantitatif dengan menggunakan statistika deskriptif komperatif yaitu membandingkan nilai tes antar siklus dengan indikator kinerja siswa melalui perhitungan skor rata-rata, persentase, nilai maksimum, nilai minimum dan standar deviasi yang dicapai murid setiap siklus.

Skor standar yang umum digunakan adalah skala lima yaitu suatu pembagian tingkatan yang terbagi atas lima yaitu (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan: 1994):

1. Untuk tingkat 85% - 100% dikategorikan sangat tinggi
2. Untuk tingkat 65% - 84% dikategorikan tinggi
3. Untuk tingkat 55% - 64% dikategorikan sedang
4. Untuk tingkat 35% - 54% dikategorikan rendah
5. Untuk tingkat 0% - 34% dikategorikan sangat rendah

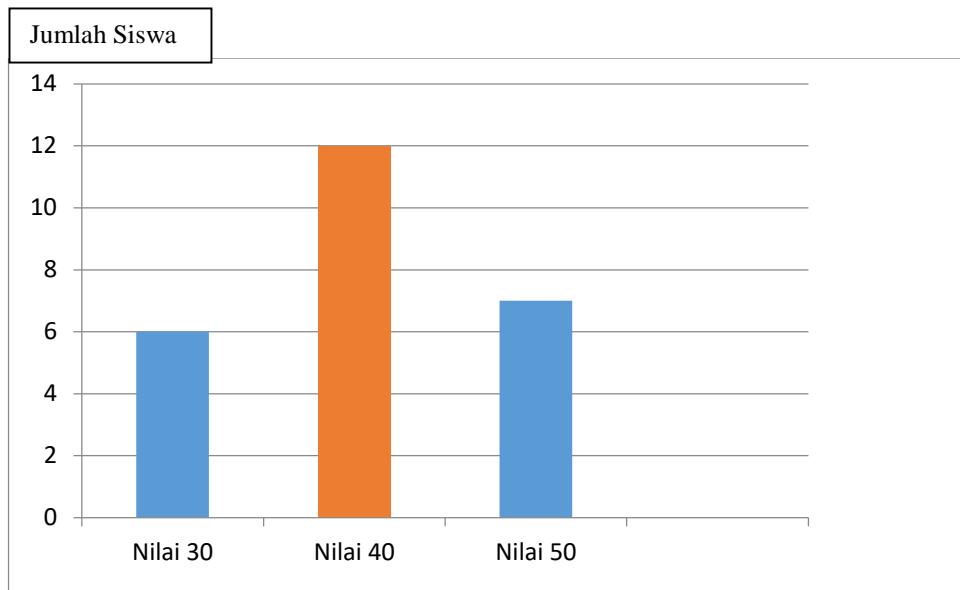
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Pra Siklus

Berdasarkan data hasil penelitian Pra siklus mengenai hasil hasil belajar pencak silat melalui permainan lompat tali pada siswa kelas VII UPT SPF SMP NEGERI 27 Makassar yaitu:

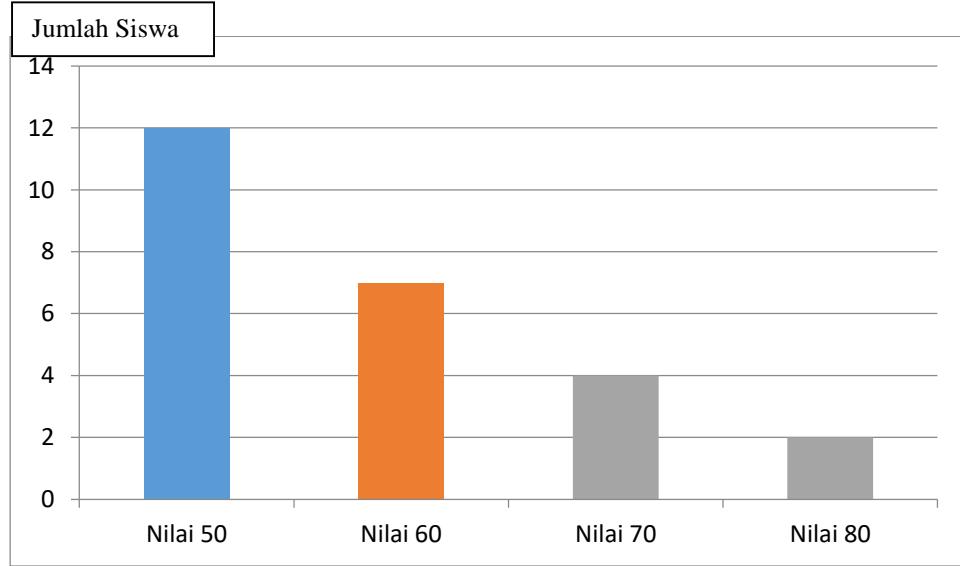
Grafik 1. Frekuensi Perolehan Nilai Tendangan Kelas VII
Pada Pra Siklus



2. Siklus I

Berdasarkan data hasil penelitian siklus I mengenai hasil hasil belajar pencak silat melalui permainan lompat tali pada siswa kelas VII UPT SPF SMP NEGERI 27 Makassar yaitu:

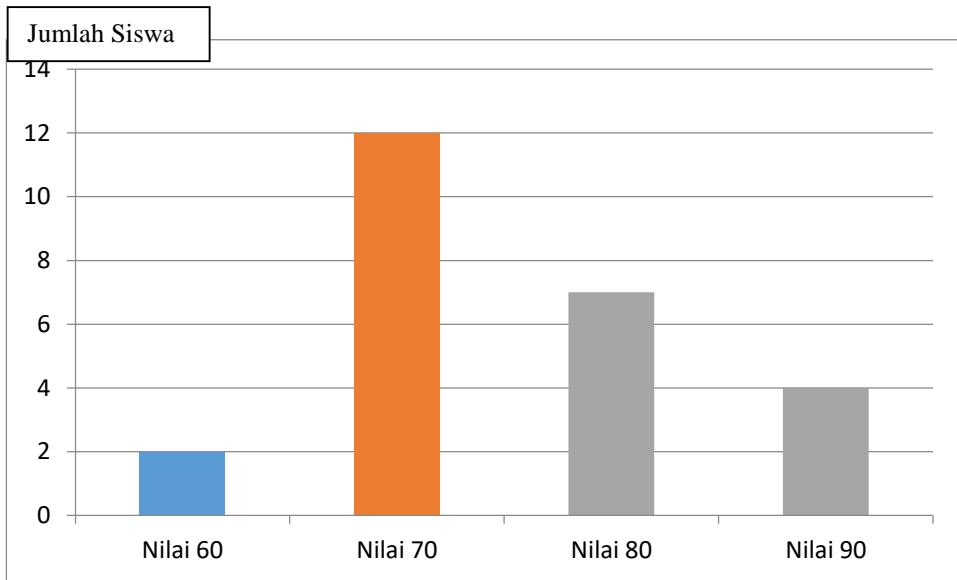
Grafik 2 Frekuensi Perolehan Nilai Tendangan Kelas VII
Pada Siklus I



3. Siklus II

Berdasarkan data hasil penelitian siklus II mengenai hasil hasil belajar pencak silat melalui permainan lompat tali pada siswa kelas VII UPT SPF SMP NEGERI 27 Makassar yaitu:

Grafik 3 Frekuensi Perolehan Nilai Tendangan Kelas VII
Pada Siklus II



Pembahasan

Berdasarkan hasil pembelajaran pada mata pelajaran pencak silat di kelas VII UPT SPF SMP Negeri 27 Makassar. Sudah menunjukkan adanya peningkatan, hal ini bisa dibuktikan dengan hasil evaluasi pada awal (Pra Siklus) memperoleh nilai rata-rata sangat rendah. Setelah diadakan perbaikan pembelajaran Siklus I dan Siklus II, hasil yang diperoleh megalami peningkatan yang signifikan.

Hasil evaluasi pada mata pelajaran Pencak Silat tentang tendangan pencak silat di kelas VII yang jumlah siswanya 25 orang, terdiri dari 11 laki-laki dan 14 perempuan, diperoleh data sebagai berikut:

1. Pra Siklus, siswa yang memperoleh nilai 30 ke atas berjumlah 6 orang, nilai 40 ke atas berjumlah 12 orang, sedangkan nilai 50 ke atas berjumlah 7 orang. Dan rata-rata kelas 44.68 atau 44 %
2. Siklus I, siswa yang memperoleh nilai 50 ke atas berjumlah 12 orang, nilai 60 ke atas berjumlah 7 orang, nilai 70 ke atas berjumlah 4 orang, sedangkan nilai 80 ke atas berjumlah 2 orang. Dan rata-rata kelas 62.24 atau 62 %
3. Siklus II, siswa yang memperoleh nilai 60 ke atas berjumlah 2 orang, nilai 70 ke atas berjumlah 12 orang, nilai 80 ke atas berjumlah 7 orang, sedangkan nilai 90 ke atas berjumlah 4 orang. Dan rata-rata kelas 79.6 atau 80 %.

Dari data di atas dilihat adanya perubahan hasil belajar siswa yang signifikan pada setiap siklusnya, itu dikarenakan pembelajaran dengan menggunakan metode dan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan materi pembelajaran.

Dalam strategi pembelajaran pencak silat melelui pendekatan permainan lompat tali pada siswa kelas VII UPT SPF SMP Negeri 27 Makassar, ternyata lebih afektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Ada dua prinsip cara memandang motivasi, (1) motivasi dipandang sebagai proses, dan (2) menentukan karakter proses ini dengan melihat petunjuk-petunjuk dari tingkah lakunya. Dari beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa motivasi merupakan dorongan yang datang dari dalam pribadi seseorang (instrinsik) ataupun dating dari luar pribadi (ekstrinsik) untuk mencapai tujuan sesuai dengan keinginan pribadinya. Motivasi belajar siswa dalam pembelajaran pencak silat melalui pendekatan permainan lompat tali mulai nampak ditunjukkan siswa dalam mengikuti kegiatan belajar. Berdasarkan pengamatan peneliti, beberapa siswa mulai antusias dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar yang disampaikan oleh guru. Pendekatan melalui permainan lompat tali diharapkan hasil belajar siswa mengalami peningkatan yang berarti, sebab dalam proses belajar sesuai dengan kemampuan. Sehingga hal tersebut membuat siswa menjadi termotivasi dalam belajar.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas, penulis melakukan perbaikan pembelajaran pada mata pelajaran Pencak Silat melelui pendekatan permainan lompat tali pada siswa kelas VII UPT SPF SMP Negeri 27 Makassar, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan yaitu perhatian siswa akan terfokus

pada pelajaran jika guru menyajikannya menggunakan pendekatan yang sesuai dan dapat meningkatkan hasil belajardan aktifitas belajar siswa, hal ini dibuktikan dari nilai rata-rata tes formatif , pada mata pelajaran Penjas di kelas VII diperoleh nilai Pra Siklus 44.68, Siklus I 62.24 dan siklus II 79.6, terlihat ada peningkatan yang signifikan dari setiap siklusnya.

Berdasarkan uraian di atas bahwa penggunaan pendekatan permainan lonpat tali dalam pembelajaran pencak silat di sekolah menengah pertama dapat merangsang siswa untuk memahami dan menemukan pemecahan masalah yang ditemuiya selama proses pembelajaran, menemukan ide dan gagasan baru dalam memodifikasi keadaaan yang disaksikan langsung, menumbuhkan sifat kritis yang dinyatakan dalam wujud kemauan bertanya dan mengemukakan pendapat serta melatih keterampilan siswa dalam mengomunikasikan hasil suatu kegiatan baik secara lisan, tertulis maupun praktek. Dengan kata lain, penggunaan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan karakter dalam pembelajaran lebih meningkatkan kemampuan pemahaman siswa dan mengefektifkan pencapaian tujuan, baik tujuan secara umum maupun khusus.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bagian ini berisi ucapan terima kasih kepada sponsor, pendonor dana, narasumber, atau pihak-pihak yang berperan penting dalam pelaksanaan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi., dkk. 2008. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: Bumi Aksara.

Departemen Pendidikan & Kebudayaan. (1994). Kurikulum 1994 SMA: Landasan, Program & Pengembangan Jakarta: Depdikbud

Lubis, Johansyah .2004. *Pencak Silat Panduan Praktis*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Mylsidayu, Apt. 2014. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.

Sardiman A.M. 2014. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta : PT. RajaGrafindo Persada

Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Manajemen*. Bandung: Alfabeta.

Suryabrata, Sumadi. 1991. *Metodelogi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.

Tanjung, Akbar., 1991. *Sejarah Olahraga Indonesia*. Jakarta : CV. Tumaritis

Winarno. 2013. *Metodelogi Penelitian dalam Penidikan Jasmani*.Malang: Badan Penerbit Universitas Negeri Malang

Winardi, J. 2002. *Motivasi & Pemotivasi dalam Manajemen*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Kamaruddin. 2014. *Pengaruh Metode Berbeban Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Pencaksilat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Islam Riau*. Online : Vol. 3 No. 2. <http://ejournal.unri.ac.id/>, (diakses 20 Juni 2016).

Afiana, Andria. 2013. *Kontribusi Panjang, Kelentukan dan daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Tendangan Sabit Pencaksilat*. Online: <http://download.portalgaruda.org/>, (diakses 20 Juni 2016).

Karwati, Euis & Priansa, Donni Juni. 2014. *Manajemen Kelas (Guru Profesional yang Inspiratif, Kreatif, Menyenangkan, dan Berprestasi)*. Bandung: Alfabeta

Komaruddin. 2015. *Psikologi Olahraga*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya