



**Peningkatan Hasil Belajar Tendangan Sabit Pencak Silat Melalui Media Audio Visual dan Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa Kelas VII SMA 1 Praya Timur Tahun Ajaran 2022/2023**

Feri Syahrial<sup>1</sup>, Herlina<sup>2</sup>

Program Studi Pendidikan Jasmani, Institut Pendidikan Nusantara Global, Indonesia

**Article History**

Received: 10 June 2023

Revised: 13 June 2023

Accepted: 30 June 2023

Keywords:

Hasil Belajar

Tendangan Sabi

Media Audio Visua

**Abstrak**

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa VII SMA 1 PRAYA TIMUR Tahun Ajaran 2022/2023 yang berjumlah 20. Sumber data berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data adalah dengan tes tendangan sabit pencak silat dan observasi. Validitas data menggunakan teknik triangulasi data. Analisis data menggunakan teknik deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif dengan presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui media audio visual dan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar tendangan sabit pencak silat dari prasiklus kesiklus I dan dari siklus I kesiklus II. Proses pembelajaran prasiklus bersifat konvensional sehingga hasil belajar tendangan sabit pencak silat siswa hanya menunjukkan ketuntasan sebesar 25% ( 5 siswa ). Pada siklus I diterapkan pembelajaran melalui media audio visual dan alat bantu pembelajaran sehingga terjadi peningkatan terhadap hasil belajar tendangan sabit pencak silat siswa walaupun belum optimal yaitu sebesar 70% ( 14 siswa ). Pelaksanaan siklus II yang merupakan upaya perbaikan dari siklus I menciptakan proses pembelajaran yang lebih aktif, efektif, efisien, dan menyenangkan sehingga bias mendukung suatu proses pembelajaran yang berkualitas dan dapat meningkatkan ketuntasan belajar tendangan sabit pencak silat siswa yaitu sebesar 85% ( 17 siswa). Kesimpulan penelitian ini adalah melalui media audio visual dan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar tendangan sabit pencak silat pada siswa kelas VII SMA 1 PRAYA TIMUR Tahun Ajaran 2022/2023

**Abstract**

This research is a Classroom Action Research conducted in two cycles, with each cycle consisting of planning, action, observation and reflection. The research subjects were 20 students of SMA 1 PRAYA TIMUR VII for the Academic Year 2022/2023. The data sources came from teachers and students. The data collection technique was the pencak silat sickle kick test and observation. Data validity uses data triangulation techniques. Data analysis used descriptive techniques based on qualitative analysis with percentages. The results showed that audio-visual media and learning aids could improve the learning outcomes of pencak silat crescent kick from pre-cycle I and from cycle I to cycle II. The pre-cycle learning process is conventional so that the learning outcomes of students' sickle kicks of pencak silat only show completeness of 25% (5 students). In the first cycle learning was applied through audio-visual media and learning aids so that there was an increase in student learning outcomes of pencak silat sickle kicks even though it was not optimal at 70% (14 students). The implementation of cycle II which is an effort to improve from cycle I creates a more active, effective, efficient, and fun learning process so that it can support a quality learning process and can improve students' mastery of learning the sickle kick of pencak silat, namely by 85% (17 students). The conclusion of this study is that through audio-visual media and

## **Pendahuluan**

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang dilaksanakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, keterampilan motorik, pengetahuan, dan perilaku hidup sehat. Artinya pendidikan jasmani tidak hanya pada aspek jasmani semata tetapi juga aspek kognitif, afektif, dan juga psikomotor. Banyak manfaat yang diperoleh melalui pembelajaran pendidikan jasmani, baik untuk memenuhi kebutuhan gerak, mengenalkan lingkungan, dan potensi anak, menanamkan dasar-dasar keterampilan, menyalurkan energy yang berlebihan dan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental, dan emosional.

Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan melalui penggunaan alat bantu merupakan salah satu karakteristik model pembelajaran yang dapat diterapkan dalam pembelajaran penjas. Adanya model pembelajaran dengan penggunaan alat bantu pembelajaran menuntut seorang guru pendidikan jasmani harus menguasai dan memahaminya, kemudian dapat diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani seorang guru harus aktif menciptakan suasana pembelajaran yang sebaik mungkin agar motivasi belajar siswa dapat meningkat. Tujuan suatu pembelajaran dapat tercapai dengan baik dengan kemampuan seorang guru yang membangkitkan motivasi siswa dalam belajar. Dalam rangka mencapai tujuan tersebut, pembelajaran yang dilakukan antara guru dan siswa hendaknya mengacu pada peningkatan aktivitas dan partisipasi siswa. Dalam pendidikan jasmani terdapat beberapa macam cabang olahraga, basket, voli, atletik, beladiri, dll.

Cabang olahraga beladiri terdapat taekwondo, karate, pencak silat. Pencak silat merupakan suatu bentuk seni bela diri khas bangsa Indonesia. Pencak silat merupakan gabungan dari dua kata yaitu “pencak” dan “silat”, yang mempunyai arti sendiri-sendiri. Pencak dapat mempunyai arti gerak dasar bela diri yang terkait pada peraturan dan digunakan dalam belajar, latihan, dan pertunjukan. Silat mempunyai

pengertian sebagai gerak bela diri yang sempurna, dan bersumber pada kerohanian yang suci murni. Kegunaan silat yaitu untuk keselamatan diri atau kesejahteraan bersama dan menghindarkan diri/manusia dari bala atau bencana (Slamet Widodo, 2005:62 ).Materi yang diajarkan adalah tendangan, pukulan, tangkapan, tangkisan, jatuhan, pasang,dan guntingan. Terdapat beberapa macam tendangan seperti yang diutarakan Johansyah Lubis ( 2003:26 ), ” Tendangan Lurus, Tendangan Samping, Tendangan Busur Depan, Tendangan Jejak, Tendangan Belakang.

Proses pembelajaran teknik tendangan sabit pada olahraga pencak silat bisa berlangsung dengan efektif dan optimal tergantung oleh banyak faktor. Antara lain guru, media pembelajaran dan metode mengajar. Permasalahan yang sering terjadi dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani adalah media dan cara guru menyampaikan materi pelajaran. Siswa seringkali kurang mampu memahami materi yang disampaikan oleh guru. Sebab guru menyampaikan materi secara verbal, adapun guru juga memberikan materi dengan contoh dalam menyampaikan materi. Dalam memberikan contoh, gerakan yang dilakukan terlalu cepat dan tanpa adanya tahapan- tahapan sehingga contoh yang diberikan oleh guru kurang dapat ditangkap secara optimal. Permasalahan umum dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani adalah kurangnya sarana dan peran aktif siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar.Siswa hanya sebagai objek pembelajaran yang hanya mendengarkan dan melakukan apa yang disampaikan oleh guru. Dalam proses pembelajaran kurang mengoptimalkan media pembelajaran yang dapat meningkatkan peran aktif siswa.

Media pembelajaran yang digunakan adalah media audio visual yang berupa video pembelajaran.Video merupakan media yang dapat menghasilkan unsur suara dan gambar yang bergerak (audio visual gerak). Dengan penggunaan video pembelajaran, siswa akan lebih tertarik terhadap materi yang diajarkan. Siswa yang melihat video akan mengetahui proses terjadinya suatu peristiwa berdasarkan materi yang diajarkan sehingga siswa dapat membayangkan serta memperkuat pemahaman terhadap materi ajar. Selain itu video pembelajaran dapat memperkuat dalam merasakan unsur emosi, sehingga siswa mempunyai gambaran tentang teknik tendangan sabit pada pencak silat sebelum praktek langsung di lapangan. Selain alat bantu pembelajaran berupa video, penelitian ini juga difokuskan pada penggunaan alat bantu pembelajaran berupa bola gabus, jaring bola, tali karet ban, dan tali rafia. Dengan adanya alat bantu pembelajaran yang sudah dimodifikasi dapat membuat siswa kelas VII SMA 1 PRAYA TIMUR Tahun Ajaran 2022/2023 merasa senang dan tertarik untuk mengikuti mata pelajaran olahraga.

Siswa secara tidak langsung telah melakukan teknik gerakan tendangan sabit pencak silat dan diharapkan dapat mengoptimalkan pembelajaran.Penelitian ini difokuskan pada upaya peningkatan kemampuan teknik dasar tendangan sabit dalam pencak silat melalui penggunaan alat bantu pembelajaran yang sudah dimodifikasipada siswa kelas VII SMA 1 PRAYA TIMUR Tahun Ajaran 2022/2023. Pemanfaatan media bantu pembelajaran serta modifikasi pembelajaran dalam pencak silat, guru dapat memberi penjelasan yang mendetail dan mempermudah siswa dalam menangkap penjelasan teknik dasar tendangan sabit dalam pencak silat.

## **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan teknik persentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini telah dilaksanakan pada bulan September sampai bulan Oktober 2021. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII SMA 1 PRAYA TIMUR Tahun Ajaran 2020/2021 yang berjumlah 20 siswa. penelitian PTK ini direncanakan dengan menggunakan dua siklus, yaitu Siklus I yang terdiri dari 3 pertemuan dan Siklus II yang terdiri dari 2 pertemuan. Prosedur dan langkah-langkah dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini mengikuti model yang dikembangkan oleh Kristiyanto, (2010:55) yang berupa tiap-tiap siklus terdiri dari tahap perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **Hasil**

Peningkatan yang signifikan terjadi pada pra siklus ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Pada pra siklus hasil belajar tendangan sabit pencak silat pada kategori Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan pada siklus I dan II dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar tendangan sabit pencak silat pada siswa kelas VII SMA 1 PRAYA TIMUR Tahun Ajaran 2022/2023. Dari hasil analisis diperoleh baik sekali 0%, baik 25%, cukup 65%, kurang 10%, jumlah siswa yang tuntas adalah 5 siswa. Pada siklus I hasil belajar tendangan sabit pencak silat pada kategori baik sekali 0%, baik sebesar 70%, cukup 30%, kurang 0% , jumlah siswa yang tuntas adalah 13 siswa. Sedangkan pada siklus II hasil belajar tendangan sabit pencak silat pada kategori baik sekali 5%, baik 80%, cukup 15%, dan kurang 0%, jumlah siswa yang tuntas adalah 17 siswa. Peningkatan terjadi pada siklus I dan siklus II setelah diberikan tindakan melalui penerapan media audio visual dan alat bantu pembelajaran. Hasil belajar tendangan sabit pencak silat meningkat walaupun belum optimal. Pelaksanaan siklus II menyebabkan hasil belajar tendangan sabit pencak silat meningkat menjadi lebih baik dan tercipta proses pembelajaran yang lebih aktif, efektif, efisien, dan menyenangkan sehingga bisa mendukung suatu proses pembelajaran yang berkualitas. Kesimpulan penelitian ini adalah melalui audio visual dan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar tendangan sabit pencak silat pada siswa kelas VII SMA 1 PRAYA TIMUR Tahun Ajaran 2022/2023.

### **Pembahasan**

Penelitian Tindakan Kelas pada siswa kelas VII SMA 1 PRAYA TIMUR Tahun Ajaran 2022/2023 dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus terdiri atas empat tahapan, yaitu: 1. perencanaan, 2. pelaksanaan tindakan, 3. observasi dan interpretasi, dan 4. analisis dan refleksi. Data penelitian tindakan kelas yang diperoleh dan dikumpulkan dijadikan dasar peneliti dalam menarik kesimpulan yaitu: a) meningkatnya hasil belajar tendangan sabit pencak silat melalui media audio visual dan alat bantu pembelajaran pada siswa kelas VII SMA 1 PRAYA TIMUR Tahun Ajaran 2022/2023, b) meningkatnya minat belajar siswa terhadap pembelajaran tendangan sabit pencak silat pada siswa kelas VII SMA 1 PRAYA TIMUR Tahun Ajaran 2022/2023. c) Penerapan media audio visual dan alat bantu pembelajaran sangat efektif untuk meningkatkan hasil belajar tendangan sabit pencak silat pada

siswa kelas VII SMA 1 PRAYA TIMUR Tahun Ajaran 2022/2023. Hal tersebut dapat dilihat pada peningkatan dari kondisi awal 25% atau 5 siswa yang tuntas, meningkat pada akhir siklus I menjadi 70% atau 14 siswa yang tuntas, dan pada akhir akhir siklus II meningkat menjadi 85% atau 17 siswa yang tuntas. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa melalui media audio visual dan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar tendangan sabit pencak silat pada siswa kelas VII SMA 1 PRAYA TIMUR Tahun Ajaran 2022/2023.

### **Kesimpulan**

Penelitian ini memberikan gambaran yang jelas bahwa tingkat keberhasilan dalam kegiatan belajar mengajar ditentukan oleh beberapa faktor. Faktor tersebut dapat berasal dari pihak guru maupun siswa serta model dan media pembelajaran yang digunakan. Adapun faktor dari pihak guru yaitu kemampuan guru dalam mengembangkan materi, kemampuan guru dalam menyampaikan materi, kemampuan guru dalam mengelola kelas, pendekatan pembelajaran yang digunakan guru dalam proses pembelajaran, serta teknik yang digunakan guru sebagai sarana untuk menyampaikan materi dalam pembelajaran. Sedangkan faktor yang berasal dari siswa yaitu minat dan motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran, serta adanya perangkat pembelajaran yang menarik

### **Daftar Pustaka**

- Arikunto, 2006, *Prosedur Penelitian*, RINEKA CIPTA ,Jakarta.
- Bungin Burhan, 2005, *Metidologi Penelitian Kuantitatif*, Prenada Media, Jakarta. atau 3,75 >
- Muljadi, 2005, *Metode statistik Tehnik analisis korelasi dan Komparasi*, Surabaya, UNIPA.
- Nurhasan, 2001, *Penilaian Pendidikan Jasmani*, Universitas Terbuka , Jakarta
- Riduwa, 2005, *Metode dan Teknik Penyusunan Tesis*, Alfabeta. Bandung.
- Sugiyono, 2011, *Metode Penelitian Pendidikan*, Alfabeta. Bandung
- Suhud Muhamad, 1989, *Sepak Takraw*, Balai Pustaka Jakarta.
- Waharsono 1985, *Petunjuk Praktis Penggunaan dan Perawatan Alat-Alat Olahraga Sepak Takraw*, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan , Jakarta. 1998,.
- Majalah *Sepak Takraw*, PB. PERSETASI, Jakarta. 1996. *Peraturan, perwasitan, permainan dan Pertandingan Sepak Takraw*, PB. PERSETASI, Jakarta. 2007, *Peraturan Permainan Sepak Takraw*, PB. PSTI, Jakarta 1982, *Permainan Sepak Raga dan Sepak takraw, PLS, Pemuda dan Olahraga DepDikBud RI*, Jakarta 1998,
- Rule of Circle Game (Takraw Bundaran )*, ISTAF TECHNICAL MEETING, Bangkok 2003,
- Traditional Sports Sepak Takraw, Sinar Harapan, Jakarta. 2011, *Pedoman Pembimbingan dan Penulisan Karya Ilmiah*, Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Mataram