

Skripsi Hendri Hendri

by Masterof1@nirmauni.ac.in Masterof1@nirmauni.ac.in

Submission date: 05-Mar-2024 12:46PM (UTC+0530)

Submission ID: 2312181181

File name: Skripsi_Hendri_Hendri.docx (6.41M)

Word count: 9605

Character count: 55797

**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN PENCAK SILAT TERHADAP
KETERAMPILAN TENDANGAN SABIT DI
SMP NEGRI 4 KOTA JAMBI**

1
SKRIPSI



OLEH
HENDI PRASTIO
NIM: KIA120159

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KEPELATIHAN
FAKULTAS KKEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS JAMBI
2024

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi berjudul “Pengaruh Model Pembelajaran Pencak Silat dapat meningkatkan Keterampilan Tendangan Sabit Di SMP Negeri 4 Kota Jambi” diajukan oleh Hendi Prastio NIM: K1A120159 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan dalam Sidang Dewan Penguji.

Dosen Pembimbing I

Dr. Palmizal, A. S.Pd., M.Pd.
NIP. 197404082005011001

Pembimbing II

Yusra Dinafi, S.Pd., M.Or.
NIP. 1997804102006041003

1
HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Hendi Prastio

NIM : K1A120159

Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini benar-benar karya sendiri dan bukan merupakan jiplakan dari penelitian pihak lain. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini merupakan jiplakan atau plagiat, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab.

Jambi, Februari 2024
Yang Membuat Pernyataan

Hendi Prastio

NIM: K1A120159

ABSTRAK

Hendi Prastio. 2024. “ Pengaruh Model Pembelajaran Pencak Silat dapat meningkatkan Keterampilan Tendangan Sabit Di SMP Negeri 4 Kota Jambi”. Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi, Pembimbing (I) Dr. Palmizal, A. S.Pd., M.Pd. (II) Yusra Dinafi, S.Pd., M.Or.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 4 Kota Jambi, diperoleh hasil bahwa, dalam pembelajaran pencak silat, guru masih menggunakan metode konvensional. Siswa melakukan pemanasan, kemudian guru memberi contoh dan siswa melakukan. Meskipun demikian guru sudah menggunakan penugasan secara berkelompok, sehingga dapat mengurangi sedikit kebosanan, namun dalam proses observasi, peneliti menemukan bahwa mayoritas siswa merasa bosan pada paruh jam pelajaran karena terkesan monoton, gerakan yang dilakukan adalah gerakan yang sama yang diulang-ulang.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui: Pengaruh model pembelajaran pencak silat terhadap keterampilan tendangan sabit Di SMP Negeri 4 Kota Jambi.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dalam penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen yang sengaja diberikan perlakuan. Adapun rancangan penelitian ini menggunakan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design* yaitu kelompok yang diberikan perlakuan, tetapi sebelum perlakuan diberikan terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pretest*), dan kemudian diakhir perlakuan dilakukan lagi tes akhir (*posttest*). sampel di ambil secara purposive atau yang mewakili kelas yang lain berjumlah 30 siswa

Berdasarkan analisis data yang diperoleh data tes awal diperoleh pretest keterampilan tendangan sabit diperoleh rata-rata sebesar 6.53 standar deviasi 0.90 dengan kemampuan terbaik mendapat skor 8 dan kemampuan terburuk mendapat skor 5. Data tes akhir keterampilan tendangan sabit 16 kali pertemuan dengan frekuensi 4 kali seminggu didapat rata-rata 8.57 Standar Deviasi 0.858 dengan kemampuan rendah 7 dan kemampuan terbaik 10, Uji normalitas yang digunakan adalah uji normalitas shapiro wilk dengan kriteria data berdistribusi normal apabila nilai signifikan $> \alpha = (0.05)$. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai signifikan untuk data pre test dan post test secara berurut 0,062 dan 0,092 $> 0,05$. Maka berdasarkan analisis data ini dapat disimpulkan data pre test dan post test berdistribusi normal, untuk uji homogenitas analisis data yang diperoleh nilai signifikan $(0.757) > (0,05)$ maka berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa data bervariasi homogeny. Hasil analisis yang diperoleh dari uji-t menunjukkan data nilai signifikan sebesar $0.00 < 0,05$ dan nilai T hitung $15.503 > 1.8125$ T tabel. Berdasarkan hasil data analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang diberikan.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh model pembelajaran pencak silat dapat meningkatkan keterampilan tendangan sabit di SMP Negeri 4 Kota Jambi

Kata kunci: *model pembelajaran pencak silat, keterampilan tendangan sabit*

1 KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena berkat, rahmat, dan karunia- Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat berserta salam semoga senantiasa terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, para sahabatnya, hingga kepada umatnya hingga akhir zaman, amin. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi. Skripsi ini berjudul “pengaruh model pembelajaran pencak silat dapat meningkatkan keterampilan tendangan sabit di SMP Negri 4 Kota Jambi”.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini dengan ketulusan hati dan kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Prof. Drs. Helmi, S.H., M.H selaku Rektor Universitas Jambi
2. Bapak Prof. Dr. M. Rusdi, S.Pd., M.Sc selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.
3. Bapak Dr. Drs. Palmizal. A. S.Pd., M.Pd selaku ketua jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepelatihan FKIP Universitas Jambi, dan juga sebagai Ketua Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP Universitas Jambi.
4. Bapak Dr. Drs. Palmizal. A. S.Pd., M.Pd, selaku pembimbing I selalu memberi semangat kepada saya pada saat kesulitan penyelesaian skripsi.
5. Bapak Yusra Dinafi, S.Pd., M.Or. selaku pembimbing II yang memberikan arahan dan dukungan selal penulis menyelesaikan skripsi.
6. Bapak/Ibu dosen staf pengajar FKIP Universitas Jambi atas ilmu dan pendidikan yang telah diberikan selama perkuliahan.
7. Teman-teman angkatan 2020, dan seluruh teman-teman Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terimakasih atas dorongan dan do'anya.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Peneliian	4
1.6 Manfaat Penelitian	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Hakekat Pencak silat	6
2.2. Hakekat Tendangan Sabit	7
2.3. Hakekat Keterampilan	9
2.4. Hakekat Model pembelajaran	10
2.5. Kerangka Berfikir	23
2.6. Hipotesis Penelitian.....	23

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Tempat Dan Waktu Penelitian	24
3.2. Metode Dan Jenis Penelitian	24
3.3. Populasi dan sampel	25
3.3.1 Populasi	25
3.3.2 Sampel	25
3.4. Defenisi Oprasional.....	25
3.5. Instrumen Penelitian	26
3.6. Teknik Pengumpul Data.....	26
3.7. Teknik Analisis Data.....	28

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil penelitian	31
4.2. Deskripsi data.....	31
4.3. Analisis Data	33
4.4. Pembahasan.....	36

BAB V PENUTUP

5.1. Kesimpulan	38
5.2. Implikasi	38
5.3. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	42

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

¹⁵ Pembangunan yang sedang dilaksanakan sekarang ini, mutlak memerlukan warga negara yang memiliki mental dan kepribadian yang tangguh, percaya pada diri sendiri, berani bertindak dan mengambil prakarsa, berkemampuan jasmani yang optimal, memiliki pikiran dan tindakan untuk memungkinkan setiap saat siap berjuang mencapai peningkatan dan kemajuan. Oleh karena itu, olah raga pencak silat haruslah ditanamkan, dipupuk dan dikembangkan pengertiannya, manfaatnya dan kegunaanya serta peranannya.

¹ Dalam olahraga diharapkan terciptanya masyarakat yang sehat jasmani dan rohani. Disamping itu kegiatan olahraga diharapkan membentuk watak dan kepribadian-kepribadian yang baik sehingga terciptanya manusia seutuhnya dalam mengisi pembangunan olahraga perlu ditingkatkan dan disebarluaskan dipelosok tanah air dalam rangka memasyarakatkan olahraga.

¹ Olahraga dalam kegiatan manusia sangat penting, karena melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak kepribadian, kedisiplinan, sportivitas, dan juga dapat menjunjung tinggi nilai-nilai budaya yang terkandung di dalamnya yang pada akhirnya membentuk manusia yang berkualitas.

Pencak silat adalah salah satu seni bela diri yang mempunyai akar sejarah dan merupakan warisan dari nenek moyang bangsa Indonesia yang berkembang secara turun temurun. Sebagai kebudayaan yang mencerminkan kepribadian bangsa, pencak silat perlu dibina, dipelihara dan dikembangkan.

²⁰ Sebagai wahana pendidikan, pencak silat sarat akan nilai-nilai luhur. Nilai-nilai luhur pencak silat tersebut meliputi aspek mental spiritual, aspek olahraga, aspek seni dan aspek beladiri. Keempat aspek tersebut merupakan satu kesatuan bulat yang terpadu menjadi satu dalam diri seorang pesilat. ⁹ Berdasarkan konsepsi di atas, sentuhan pencak silat yang dilaksanakan di dalam dunia pendidikan yang dimulai dari tingkat dasar akan sangat membantu kader bangsa yang berjiwa patriotik, berkepribadian luhur, disiplin dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Kenyataan ini sejalan dengan tuntutan konsep pendidikan karakter yang bertujuan untuk membentuk warga negara yang memiliki karakter yang baik (*good character*) (Kemendiknas, 2010).

Namun demikian, upaya pengintegrasian pencak silat ke dalam mata pelajaran olah raga di sekolah belum banyak dilakukan. Selama ini pencak silat lebih banyak dipandang sebagai bela diri tinimbang sebagai cabang olah raga tradisional yang sarat dengan muatan karakter. Berdasarkan kenyataan ini, sudah menjadi tugas guru pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah untuk menerapkan pencak silat sebagai salah satu kajian dalam pembelajaran. Dalam pengimplementasiannya, tentu dibutuhkan model pembelajaran yang tepat agar pembelajaran yang dilakukan bukan hanya memberikan pemahaman konsep tentang pencak silat, tetapi lebih jauh agar para siswa mampu mengunjukkerjaan pecak silat dan lebih jauh mampu mengembangkan karakter mereka.

¹⁶ Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 4 Kota Jambi, ⁷ diperoleh hasil bahwa, dalam pembelajaran pencak silat, guru masih menggunakan metode konvensional. ⁷ Siswa melakukan pemanasan, kemudian guru memberi contoh dan siswa melakukan. Meskipun demikian guru sudah

menggunakan penugasan secara berkelompok, sehingga dapat mengurangi sedikit kebosanan, namun dalam proses observasi, peneliti menemukan bahwa mayoritas siswa merasa bosan pada paruh jam pelajaran karena terkesan monoton, gerakan yang dilakukan adalah gerakan yang sama yang diulang-ulang. Dengan adanya permasalahan tersebut peneliti ingin memberikan satu model pembelajaran yang di khusukan untuk olahraga pencak silat pada teknik tendangan sabit, yaitu dengan di berikan 3 model pembelajaran, komando, tugas dan individu.

Model dapat sebagai dikatakan sesuatu yang menggambarkan pola berfikir. Sebuah model menggambarkan keseluruhan konsep yang saling berkaitan. Dengan kata lain model juga dapat dipandang sebagai upaya mengkongkretkan sebuah teori sekaligus juga merupakan sebuah analogi daan repretasi dari variable-variabel yang terdapat di dalam teori tersebut (Priyadi 2010).

Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul: Pengaruh Model Pembelajaran Pencak Silat Terhadap Keterampilan Tendangan Sabit Di SMP Negri 4 Kota Jambi

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada maka identifikasi masalah penelitian ini yaitu:

1. Mayoritas siswa merasa bosan pada paruh jam pelajaran karena terkesan monoton,
2. Gerakan yang dilakukan adalah gerakan yang sama yang diulang-ulang.

Dengan adanya permasalahan tersebut

3. Siswa belum menguasai teknik dasar khususnya tendangan sabit.

34

1.3 Batasan masalah

Batasan masalah penelitian ini yaitu:

1. Model pembelajaran yang di terapkan yaitu model komando, tugas dan individu
2. Keterampilan pada penelitian ini yaitu keterampilan tendangan sabit.
3. Siswa yan menjadi sampel yaitu kelas VIII yang sedang mengikuti materi pencak silat

1

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu: Apakah terdapat pengaruh model pembelajaran pencak silat dapat meningkatkan keterampilan tendangan sabit Di SMP Negri 4 Kota Jambi?

1

1.5 Tujuan Peneliiian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui: Pengaruh model pembelajaran pencak silat terhadap keterampilan tendangan sabit Di SMP Negri 4 Kota Jambi.

1

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi kemajuan suatu pembinaan dalam meningkatkan pemahaman siswa pada olahraga pencak silat, manfaat lainnya antara lain :

3

1. Secara Teoretis

- a. Sebagai salah satu referensi, khususnya bagi guru supaya dapat memberikan model pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan tendangann pencak silat hususnya tendangan sabit

- ³
b. Sebagai salah satu bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya dalam membahas peningkatan keterampilan tendangan sabit.

2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai salah satu pedoman perkembangan guru dalam menerapkan pembelajaran.
- b. Bagi siswat, meningkatkan pemahaman materi pada ketrampilan tendangan sabit.
- ³
c. Bagi sekolah, dengan penelitian ini dan hasilnya sudah diketahui, pihak sekolah harus lebih mengoptimalkan fasilitas olahraga sebagai penunjang pelaksanaan pendidikan jasmani.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Hakekat Pencak silat

Pencak silat merupakan suatu bentuk seni bela diri khas bangsa Indonesia. Perkembangannya sangat pesat dengan semakin banyak orang dari berbagai Negara lain mempelajari pencak silat. Begitu pula perkembangannya di dalam negeri. Kejuaraan-kejuaraan pencak silat sering digelar untuk mengetahui tingkat keberhasilan dari proses pembinaan.

Keterampilan gerak dalam pencak silat diantaranya meliputi tendangan, pukulan, tangkisan, hindaran dan jatuhan. Masing-masing teknik gerak tersebut mempunyai fungsi dan kegunaannya sendiri.

Fitrotul (2019: 19) pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi (kemandiriannya), dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha.

Pika Ariska (2016: 5) Pencak silat suatu bentuk seni bela diri khas bangsa Indonesia yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan dan dibina. Erwin Setyo Kriswanto (2015: 13) Perkembangannya sangat pesat dengan semakin banyak orang dari negara lain ikut mempelajari pencak silat. Kejuaraan kejuaraan pencak silat sering digelar untuk mengetahui tingkat keberhasilan proses pembinaan.

Menurut Fitri Diana (2020: 1) Pencak silat merupakan budaya bangsa Indonesia yang telah ada sejak jaman prasejarah, pada jaman prasejarah manusia harus mempertahankan hidupnya dan kerasnya alam pada masa tersebut manusia

harus melawan berbagai binatang buas, seperti harimau, ular, buaya dan hewan buas lainnya yang hidup di hutan tropis.

Berdasarkan teori diatas dapat di tarik kesimpulan bahwa pencak silat merupakan bagian dari kebudayaan masyarakat indonesia dalam membela atau mempertahankan kemandirian dan kualitasnya terhadap mausia lain serta alam sekitar untuk meningkatkan iman dan takwa kepada tuhan Yang Maha Esa.

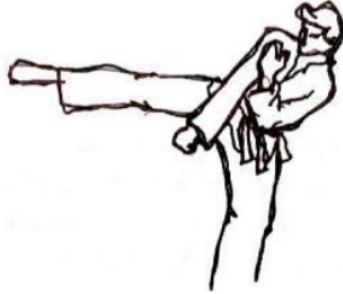
2.2. Hakekat Tendangan Sabit

¹⁸ Tendangan secara umum merupakan teknik yang sangat dominan dalam olahraga bela diri pencak silat, bila dibandingkan dengan penguasaan dalam teknik memukul, penguasaan menendang merupakan prioritas utama yang ditekankan dalam keseluruhan latihan, sehingga masyarakat mengenal olahrag bela diri pencak silat dengan keindahan dan kecepatan tendangan.

¹⁴ Tendangan sabit atau sering dikenal juga dengan tendangan busur merupakan jenis tendangan yang paling besar frekuensinya digunakan dalam pertandingan kategori tanding disetiap olahraga bela diri terutama pencak silat. Seperti namanya tendangan sabit/busur adalah tendangan berbentuk busur menggunakan punggung kaki. Pelaksanaan tendangan ini sama dengan prinsip tendangan depan namun lintasannya berbentuk busur dengan tumpuan satu kaki yang berputar sejauh 130° dan perkenaan pada punggung kaki. Seperti halnya dengan gerakan menendang sabit atau busur pada pencak silat. Tendangan sabit pencak silat sebagai variabel terikat.

⁴ Tendangan sabit menurut Notosoejitno (1997:96) adalah tendangan yang dilaksanakan dengan menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya dari samping dan perkenaanya pada punggung kaki. Sedangkan menurut Lubis

(2014:39)” tendangan sabit, tendangan yang lintasanya setengah lingkaran ke dalam, dengan sasaran seluruh bagian punggung kaki atau jari kaki”.



Gambar 2.1 Tendangan sabit
Sumber: (Lubis, 2014:28)

Tendangan sabit, merujuk pada namanya, merupakan suatu teknik tendangan yang lintas gerakanya membentuk garis setengah lingkaran atau tendangan ini cara kerjanya mirip dengan sabit (arit/celurit), yaitu diayun dari samping luar ke dalam. Dianalisis dari teknik gerakannya, maka benturan pada sasaran terjadi arah samping luar menuju arah dalam dengan perkenaan punggung kaki. Efisiensi gerak serta tenaga maksimal diperoleh melalui koordinasi antara tungkai atas dan tungkai bawah yang melecut pada lutut dengan perputaran pinggul searah gerak kaki. Karena arah serangan yang datang dari samping, tendangan sabit ini mudah untuk ditangkap oleh lawan, untuk mengantisipasi ini, tariklah dengan segera tungkai bawah setelah melakukan tendangan. Dari sikap pasang, angkat lutut setinggi sasaran. Putar pinggang mengikuti arah lintasan tendangan dan secara bersamaan diikuti lecutan tungkai bawah yang berpusat pada lutut.

Berdasarkan pendapat diatas, ³ tendangan sabit merupakan tendangan yang dilaksanakan dengan menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya dari

samping dan perkenaanya pada punggung kaki tau tendangan ini cara kerjanya mirip dengan sabit (arit/celurit), yaitu diayun dari samping luar ke dalam.

Menurut pendapat Maimun Nusufi (2015:38) Dalam pertandingan Pencak Silat tendangan sabit bertujuan untuk mengumpulkan poin karena memiliki keunggulan sangat praktis untuk mendapatkan poin yang jelas sehingga lebih memudahkan wasit dalam menilai pada saat pertandingan berlangsung.

Menurut Lubis (2014: 172) tahapan pelaksanaan tendangan sabit yaitu : 1) Posisi sikap pasang (awal), 2) Posisi pada saat akan menendatang lutut di angkat terlebih dahulu, 3) Tendangkan kaki ke arah samsak setinggi dada dengan menggunakan punggung kaki, 4) Saat menendangkan kaki dengan keadaan lurus, 5) Posisi badan saat menendangkan kaki miring dalam keadaan seimbang, 6) Posisi kedua tangan di depan dada, 7) Menarik kaki dengan posisi kuda-kuda, 8) Posisi badan pada saat menarik kaki seimbang, 9) Posisii tangan di depan dada, 10) Kembali kesikap pasang dengan keadaan siap.

2.3 Hakekat Keterampilan

Keterampilan gerak merupakan kemampuan yang penting dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Endang Rini Sukamti (2007: 16), keterampilan yang dipelajari dengan baik akan berkembang menjadi kebiasaan. Setelah anak dapat mengendalikan gerakan tubuh secara kasar mereka siap untuk memulai mempelajari keterampilan. Dalam keterampilan yang terkoordinasi dengan baik, otot yang lebih kecil memainkan peran yang besar terhadap keterampilan gerak.

Menurut Russel R. Pate (2003: 197), bahwa konsep yang menyatakan keterampilan gerak adalah suatu proses yang terpadu yang menuntut tingkah laku tiap ranah perkembangan hendaknya harus diperhatikan. Tingkat perkembangan

olahragawan dan olahraga tertentu harus memperhatikan pada keterampilan berlatih dalam tiap golongan tingkah laku. Olahraga untuk orang muda harus diarahkan terhadap penguasaan keterampilan gerak, sedangkan untuk olahragawan mahasiswa hendaknya diarahkan terhadap penguasaan strategi kognitif.

Menurut Amung Ma'mun dan Yudha Saputra (2000: 57), keterampilan menunjuk pada kualitas tertentu. Keterampilan seseorang yang tergambarkan dalam kemampuannya menyelesaikan tugas gerak tertentu akan terlihat mutunya dari seberapa jauh orang tersebut menampilkan tugas yang diberikan dengan tingkat keberhasilan tertentu. Suatu keterampilan baru dikuasai atau diperoleh apabila dipelajari atau dilatihkan secara terus menerus dan dalam waktu tertentu.

Berdasarkan pengertian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa keterampilan adalah tindakan yang memerlukan aktivitas gerak dan harus dipelajari dan dilatih secara terus menerus dalam waktu tertentu agar mendapatkan bentuk yang benar.

2.4 Hakekat Model pembelajaran

Metode secara umum diartikan sebagai cara tertentu yang digunakan guru untuk menyampaikan bahan pengajarannya kepada peserta didik. Tujuannya adalah untuk memudahkan siswa dalam memahami bahan ajar yang diberikan. Sementara itu, menurut Lutan (dalam Nurul Iksan, 2018: 38) metode diartikan sebagai suatu cara yang spesifik untuk menyampaikan tugas belajar secara sistematis yang terdiri dari seperangkat tindakan guru, penyediaan kondisi belajar yang efektif dan bimbingan yang terfokus pada penguasaan materi dan pengalaman belajar yang diarahkan pada pencapaian tujuan yang diharapkan.

Metoda mengajar merupakan cara/siasat untuk menggiatkan partisipasi siswa melaksanakan tugas ajar. Hal ini dikaitkan dengan upaya untuk mengelola lingkungan dan atmosfer pengajaran untuk tujuan mengoptimalkan jumlah waktu aktif dari para siswa yang dipandang sebagai indikator untuk menilai efektivitas pengajaran.

Bagian ini memaparkan beberapa metode yang dapat diterapkan sesuai keadaan, berdasarkan keputusan guru pendidikan jasmani itu sendiri. Sehubungan dengan metode pengajaran pencak silat, Iskandar dkk. (dalam Nurul Iksan, 2018: 39) menjelaskan bahwa metode yang dominan digunakan adalah metode demonstrasi dan simulasi. Dalam metode demonstrasi, guru langsung memberikan contoh/ mendemonstrasikan gerak kepada siswa.

Selama guru memberikan penjelasan dan mendemonstrasikan gerakan, siswa memerhatikan secara seksama. Setelah itu siswa melakukan gerakan sesuai dengan yang diperagakan guru. Guru mengamati dan melakukan koreksi baik secara klasikal maupun secara individual. Metode simulasi digunakan untuk memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengalami situasi yang cenderung jarang dijumpai dalam kehidupan nyata dan berinteraksi serta belajar dalam situasi tersebut. Metode ini cocok digunakan dalam mempraktikkan penyelenggaraan pertandingan pencak silat. Di sini siswa berperan sebagai pelaksana, sebagai wasit dan sebagai atlet.

Selanjutnya Scnabel (dalam Nurul Iksan, 2018: 39), menjelaskan bahwa ada tiga bentuk dasar dari metode yaitu : (1) presentasi, (2) penguasaan, (3) pemantapan atau penguasaan gerak. Ketiga bentuk dasar metode ini dapat diterapkan dalam pengajaran pencak silat.

Tahap presentasi merupakan seperangkat tindakan untuk memberikan informasi tentang tugas gerak. Pada tahap ini guru/pelatih harus mampu menarik perhatian siswa dan menyampaikan informasi sehingga dapat diserap secara maksimal. Kegiatan pertama yang akan dilakukan adalah memberikan penjelasan secara lisan. Penyampaian informasi lisan ini perlu didukung/ diperkuat oleh peragaan secara visual seperti mendemonstrasikan gerak, menggunakan media cetak atau elektronik. Penjelasan dan demonstrasi ini barangkali tidak cukup hanya sekali saja. Pada beberapa gerak yang kurang jelas atau kurang dimengerti siswa, terpaksa harus diulang sehingga mereka lebih memahaminya.

Dalam tahap ini, guru perlu menjelaskan *coaching point* setiap teknik yang diajarkan. Misalnya dalam pelaksanaan sikap kuda-kuda, elemen penting yang harus dijelaskan adalah titik berat badan dan sikap kaki. Elemen ini pulalah yang dijadikan sebagai patokan untuk menganalisis penampilan gerak siswa.

Pada tahap penguasaan, siswa diberi kesempatan untuk melakukan dan melatih gerak yang diajarkan secara berulang-ulang. Dalam kegiatan ini guru/pelatih mengamati, mengontrol, dan mengoreksi gerak yang dilakukan siswa. Selanjutnya pada tahap pemantapan atau penyempurnaan gerak, siswa menerapkan gerak yang telah dikuasai dalam berbagai situasi dan kondisi. Misalnya, setelah siswa menguasai teknik serang-bela, maka dilanjutkan dengan kegiatan merangkai dengan mengombinasikan beberapa atau melakukan gerak serang-bela secara berpasangan menurut pola yang sudah diatur. Di sini perlu diperhatikan koordinasi gerakan dan proses gerakan serta ketepatan dalam melakukan teknik serang bela.

Dalam tahap penyempurnaan tugas gerak siswa, perlu ditambah dengan berbagai tugas dan pengalaman. Tugas-tugas itu dapat berupa tugas mengamati atau tugas berlatih. Tugas mengamati berkaitan dengan penampilan gerak orang lain, sedangkan tugas berlatih, memberikan kesempatan: kepada siswa untuk melakukan suatu gerakan secara berulang-ulang tanpa pengawasan guru/ pelatih yang dilakukan di luar jadwal latihan pelajaran biasa.

Pelajaran pencak silat merupakan pelajaran yang bersifat kontak langsung sehingga dapat menimbulkan risiko yang kurang baik bagi siswa. Risiko ini bisa dalam segi fisik seperti cedera, atau dalam segi mental seperti terjadi kesalahpahaman bahkan dapat menimbulkan perkelahian di antara siswa. Oleh karena itu, ada beberapa komponen yang harus dijaga dan diperhatikan oleh guru pelatih dalam pelaksanaan pengajaran pencak silat ini. Dalam memberikan bahan ajar, guru harus membatasi ruang lingkup pengajaran dengan tidak memasukkan materi yang membahayakan terhadap keselamatan anak, terutama dalam materi serangan. Misalnya, serangan tusuk ke mata atau tangkisan dengan kaki serta gerakan-gerakan yang sifatnya mematah.

² Dalam kenyataannya, guru yang cakap tidak menggunakan hanya satu metode mengajar. Beberapa metode mengajar dapat diterapkan selama satu jam pelajaran. Tentu saja, harus dipahami faktor apa yang dipakai oleh guru sebagai dasar membuat keputusan tentang metoda yang akan digunakan; ² (1) untuk mendorong terciptanya suasana belajar yang mengajarkan siswa untuk belajar, (2) agar guru dan siswa sama-sama termotivasi dan giat melaksanakan tugas masing-masing.

Tidak ada satu metode mengajar yang dianggap paling berhasil, sebab tergantung pada situasi. metode mengajar itu, sekali waktu lebih ditekankan pada peranan guru sebagai pusat pengajaran, dan sekali waktu, berpusat pada anak. Jadi, pembuatan keputusan itu bergerak dalam sebuah garis bersinambung.

1. Metode Komando

Menurut Nurul Iksan, (2018: 39) ² Metode komando adalah pendekatan mengajar yang bergantung pada guru. Guru menyiapkan semua aspek pengajaran dan sepenuhnya bertanggung jawab terhadap kemajuan belajar. Pada dasarnya metode ini ditandai dengan penjelasan, demonstrasi, dan latihan. Lazimnya, dimulai dengan penjelasan tentang teknik baku, kemudian siswa mencontoh dan melakukannya berulang kali. Evaluasi dilakukan berdasarkan tujuan yang telah ditetapkan.

¹⁷ Menurut Ega Trisna R dalam Ujang Sanjaya (2016: 15), metode adalah prosedur atau operasi untuk mencapai suatu tujuan hubungan antara sesuatu jenis metode, proses belajar mengajar yaitu pemilihan dan penetapan metode pembelajaran sebelum proses itu dilaksanakan tujuannya untuk memberikan gambaran mendasar dari suatu metode untuk dipertimbangkan, dipilih dan ditetapkan dalam proses pembelajaran. “metode gaya komando adalah pendekatan mengajar yang bergantung pada guru. Tujuannya adalah penampilan yang cermat dan guru menyiapkan semua aspek pengajaran sepenuhnya bertanggung jawab terhadap pengajaran dan memantau kemajuan besar dari perkembangan siswanya. Pada dasarnya komando ini ditandai dengan penjelasan demonstrasi dan latihan gaya ini di mulai dengan penjelasan teknik baku, dan mencontohkan kemudian siswa melakukan berulang kali”.

² Siswa dibimbing ke satu tujuan yang sama bagi semuanya. Penjelasan disampaikan singkat dan langsung tertuju pada yang dimaksud. Tekanannya pada pemberian kesempatan kepada siswa untuk berlatih sebanyak mungkin. Kekeliruan sering terjadi, karena petunjuk guru terlampaui rinci dan informasi terlampaui banyak. Penjelasan yang bertele-tele, perlu diganti dengan penyampaian contoh, baik sebagian maupun keseluruhan tugas gerak. Bila digunakan alat bantu, berikan kesempatan pada siswa untuk mencobanya. Faktor keselamatan harus menjadi perhatian, misalnya, hindari lantai yang licin, alat yang diperkirakan bisa patah, atau objek lainnya yang dapat membahayakan siswa. Kekurangannya adalah inisiatif sepenuhnya dipegang oleh guru. Kreativitas siswa kurang terangsang.

Muska Mosston dalam Diva (2017: 97) metode komando yaitu ³ siswa belajar menyelesaikan tugas secara akurat dalam periode waktu yang pendek, mengikuti segala petunjuk yang diberikan oleh guru. Hasil kegiatan harus akurat dan segera, dan merupakan peniruan terhadap contoh yang diberikan sebelumnya.

a) Anatomi

Karakteristik nyata dari gaya Komando adalah kinerja presisi mereproduksi respon diprediksi, praktek atau kinerja pada isyarat mengikuti kecepatan set dan irama.

b) Definisi

Pada gaya Komando, guru membuat jumlah maksimum keputusan sementara pelajar membuat jumlah minimum keputusan. Oleh karena itu, semua keputusan seperti isi, lokasi, postur, waktu mulai, kecepatan dan irama, waktu berhenti, durasi, umpan balik, dll dibuat oleh guru.

Peran pelajar adalah untuk mereproduksi kinerja yang presisi yang mengikuti isyarat dan kecepatan dan irama yang telah ditetapkan untuk berlatih konten. Tujuan dari pengalaman ini adalah untuk peserta didik untuk mereproduksi dan belajar untuk melakukan isi dengan cara yang disinkronkan sangat tepat dalam waktu singkat sehingga tujuan gaya Komando belajar spesifik dapat dicapai.

c) Ketika gaya Komando tercapai, tujuan pokok berikut masalah dicapai:

1. Untuk mereproduksi model dengan performa dengan cepat
2. Untuk mencapai akurasi dan presisi kinerja
3. Untuk mencapai hasil yang langsung
4. Untuk mencapai kinerja yang disinkronkan
5. Untuk mengikuti model yang telah ditentukan
6. Untuk menguasai keterampilan subyek
7. Untuk melestarikan tradisi budaya dan ritual
8. Untuk menggunakan waktu secara efisien
9. Untuk menutupi bahan yang lebih

d) Ketika gaya Komando tercapai, tujuan perilaku berikut tercapai:

1. Untuk mensosialisasikan individu ke dalam norma-norma kelompok
2. Untuk mencapai kesesuaian dan keseragaman
3. Untuk membangun identitas kelompok dan kebanggaan
4. Untuk meningkatkan *esprit de corps*
5. Untuk mengikuti petunjuk pada isyarat
6. Untuk mencapai standar estetika tertentu
7. Untuk mengembangkan kebiasaan dan rutinitas

8. Untuk melestarikan tradisi budaya, upacara, dan ritual

9. Untuk mengontrol kelompok atau individu

10. Untuk menanamkan prosedur keselamatan

11. Untuk mematuhi jenis tertentu disiplin

d) Pelaksanaan

1. Pada awal pelaksanaan anak diberikan arahan secara bersama untuk berbaris untuk melakukan pemanasan.
2. Pada pelaksanaan gerakan anak di berikan arahan untuk melakukan gerakan tendangan sabit dengan stu aba aba yang di lakukan secara bersama.
3. setiap gerakan tendangan yang dilkaukan secara berlulang ulang pelatih memberikan aba aba misalkan kata satu, dua, tiga dan seterusnya yang di ikuti secara bersama sama melakukan tendangan.

2. Motode Tugas

Menurut Nurul Iksan, (2018: 40) ² Guru menentukan tujuan pengajaran, memilih aktivitas dan menetapkan tata urut kegiatan untuk mencapai tujuan pengajaran. Perbedaannya dengan metode komando adalah bahwa dalam tugas ini, siswa ikut serta menentukan cepat lambatnya tempo belajar. Maksudnya, guru memberikan keleluasaan bagi siswa untuk menentukan sendiri kecepatan dan kemajuan belajarnya. Dalam metode ini, guru tidak menghiraukan bagaimana kelas di organisasi hal itu tidak begitu penting lagi.

Muska Mosston dalam Diva (2017: 97) ² Tugas dapat disampaikan secara lisan atau tulisan. Siswa melakukan tugas sesuai kemampuannya. Ia juga dapat dibantu temannya, atau tugas itu dilaksanakan dalam sebuah kelompok kecil. Tugas tertulis dapat diterapkan untuk keperluan beberapa waktu. Bila tugas tertera

dalam sebuah kartu selesai dilaksanakannya, siswa dapat maju menggunakan kartu berikutnya.

¹¹ Menurut Dwi Cahyo Kartiko (2014: 77) metode pemberian tugas dan resitasi adalah cara penyajian bahan pelajaran dimana guru memberikan tugas tertentu agar murid melakukan kegiatan belajar, kemudian harus dipertanggung jawabkannya. Tugas yang diberikan dapat dikerjakan siswa dimana saja, seperti di taman, halaman sekolah, halaman rumah atau lapangan yang dapat menunjang terselesaikannya tugas tersebut. Metode pemberian tugas ini diharapkan siswa dapat mengerjakan tugas dengan rasa tanggung jawab dan mendapatkan pengalaman bekerjasama dengan siswa yang lain. Selain itu untuk merangsang siswa untuk berpikir kritis, kreatif dan inovatif dalam menyelesaikan masalah, serta mengembangkan sikap mandiri pada diri siswa.

³ Guru memberikan kesempatan bagi siswa untuk bekerja secara individual dan pribadi, dan memberikan kesempatan bagi guru untuk memberikan umpan balik secara individual.

a) Anatomi

Karakteristik mendefinisikan gaya praktek individu dan kelompok dari tugas memori / reproduksi dengan umpan balik pribadi dari guru.

b) Definisi

Pada gaya Latihan, peran guru adalah untuk membuat semua materi pelajaran dan keputusan logistik dan untuk memberikan umpan balik pribadi kepada peserta didik. Peran pelajar adalah untuk individu dan pribadi berlatih tugas sementara sengaja membuat sembilan keputusan tertentu. Keputusan ini termasuk lokasi, urutan tugas, waktu mulai, kecepatan dan irama, waktu berhenti,

interval, memulai pertanyaan untuk klarifikasi, pakaian dan penampilan, dan postur. Proses perkembangan kemerdekaan dimulai dengan pergeseran dari Sembilan keputusan dalam Gaya Praktek.

c) Ketika gaya latihan tercapai, tujuan pokok berikut masalah dicapai:

1. Untuk praktek oleh diri sendiri mereproduksi model
2. Untuk mengaktifkan operasi memori kognitif yang diperlukan untuk tugas
3. Untuk mendapatkan dan menginternalisasi konten dari praktek swasta
4. Untuk menyadari bahwa kinerja mahir berhubungan dengan pengulangan tugas
5. Untuk menyadari bahwa kinerja mahir berhubungan dengan pengetahuan tentang hasil-umpan balik

d) Ketika Gaya latihan tercapai, tujuan perilaku berikut tercapai:

1. Untuk mengalami awal kemerdekaan dengan membuat Sembilan keputusan
2. Untuk mengembangkan keterampilan dalam memulai Sembilan keputusan
3. Untuk menyadari bahwa pengambilan keputusan mengakomodasi tugas belajar
4. Untuk belajar bertanggung jawab atas konsekuensi dari setiap keputusan, misalnya:
 - a. hubungan antara waktu dan tugas
 - b. pengaturan kecepatan seseorang dan irama
 - c. konsekuensi dari penggunaan waktu
5. Untuk belajar menghargai hak orang lain untuk membuat keputusan dalam sembilan kategori
6. Untuk memulai hubungan individu dan pribadi antara guru dan peserta didik

7. Untuk mengembangkan kepercayaan dalam pergeseran dan membuat sembilan keputusan

d) Pelaksanaan

1. Pada pelaksanaan metode tugas anak di berikan penjelasan untuk melakukan gerakan yang di ketahuinya.
2. Anak melakukan gerakan yang telak di perintahkan pelatih.
3. pada pelaksanaan ini anak melakukan gerakan dengan perintah pelatih dan pelatih melakukan perbaikan secara menyeluruh.

3. Metode Individual

Menurut Nurul Iksan, (2018: 40) ²Metoda individual dikembangkan berdasarkan konsep belajar yang berpusat pada siswa dan kurikulum yang diluncurkannya sesuai dengan kebutuhan perorangan. Siswa memperoleh kesempatan untuk belajar sesuai dengan tempo masing-masing. Untuk melaksanakan metode ini diperlukan dukungan sumber belajar yang memadai, seperti rekaman video atau film, buku pegangan guru, kartu kemajuan siswa, papan tulis, dan sebagainya. Metode ini belum lazim diterapkan dalam pendidikan jasmani di Indonesia. Sebab, dibutuhkan sumber belajar yang mencukupi kebutuhan.

Menurut Wina Sanjaya (Djamaludin 2019: 65) ⁸strategi pembelajaran individual dilakukan oleh siswa secara mandiri. Kecepatan, kelambatan dan keberhasilan pembelajaran siswa sangat ditentukan oleh kemampuan individu yang bersangkutan. Bahan pembelajaran serta bagaimana mempelajarinya didesain untuk belajar sendiri. Pada strategi pembelajaran individual ini siswa dituntut dapat belajar secara mandiri, tanpa adanya kerjasama dengan orang lain.

Sisi positif penggunaan strategi ini adalah terbangunnya rasa percaya diri siswa, siswa menjadi mandiri dalam melaksanakan pembelajaran, siswa tidak memiliki ketergantungan pada orang lain.

² Meskipun demikian, metode ini dapat diterapkan dengan perlengkapan sederhana, seperti penggunaan kartu kemajuan pribadi, pembuatan poster atau gambar-gambar yang dibuat oleh guru sendiri. Sebagai gambaran, langkah pengembangan dan penerapan metode individual sebagai berikut; (1) diagnosis, pengukuran atau pengetesan dilaksanakan untuk menentukan taraf pengetahuan atau keterampilan, (2) penentuan paket tugas, setiap siswa memperoleh paket tugas berdasarkan tingkat pengetahuan dan keterampilan, (3) pengembangan siswa berdasarkan paket tugas hingga ia berhasil melaksanakan tugas itu. Penilaian atau tes secara mandiri, juga di sediakan sehingga siswa dapat mengetahui kemajuannya sendiri, (4) evaluasi, siswa menghubungi gurunya agar dilaksanakan evaluasi, baik pengetahuan maupun keterampilan, (5) pengukuhan, bila siswa mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik, guru memberikan pengukuhan ² (*reinforcement*) berupa penghargaan, mencatat kemajuan siswa dalam grafik, dan menyiapkan tugas baru.

³ Muska Mosston dalam Diva (2017: 98) Gaya Individu yaitu program yang didesain oleh siswa secara individu, gaya ini bertujuan untuk mendorong siswa mendesain, mengembangkan dan melakukan serangkaian tugas yang diorganisasikan menjadi program individu dengan konsultasi kepada guru.

a) Anatomi

Karakteristik nyata dari gaya individual adalah kemerdekaan setiap pelajar untuk menyelidiki masalah situasi, luas atau masalah dan menghasilkan sebuah

program yang bisa diterapkan, rencana / rinci yang menyelesaikan fokus konten tertentu yang setiap pelajar diidentifikasi.

b) Definisi

Pada gaya individu, peran guru adalah untuk membuat keputusan materi pelajaran umum logistik untuk peserta didik. Peran pelajar adalah untuk membuat keputusan tentang bagaimana untuk menyelidiki topik materi pelajaran umum: untuk menghasilkan pertanyaan-pertanyaan yang mengarah pada fokus tertentu dalam topik umum, untuk menghasilkan pertanyaan-pertanyaan yang menghasilkan mengidentifikasi proses dan prosedur, untuk menemukan solusi / gerakan, dan menunjuk kriteria kinerja.

c) Masalah Tujuan Subjek

Ketika gaya individu dicapai, tujuan pokok berikut masalah dicapai:

1. Untuk menemukan, membuat, dan mengatur ide-ide tentang seseorang
2. Untuk mengembangkan materi pelajaran yang berhubungan dengan masalah yang kompleks selama jangka waktu
3. Untuk terlibat dalam suatu proses yang sistematis untuk mengeksplorasi dan meneliti masalah
4. Untuk menetapkan standar kinerja dan evaluasi sendiri

d) Perilaku Subjek

Ketika gaya individu yang mencapai, tujuan perilaku berikut tercapai:

1. Untuk mengakomodasi perbedaan individu dalam berpikir dan kinerja
2. Untuk memberikan kesempatan bagi pelajar untuk mengalami kemerdekaan meningkat selama waktu yang relatif lama
3. Untuk latihan ketekunan dan keuletan

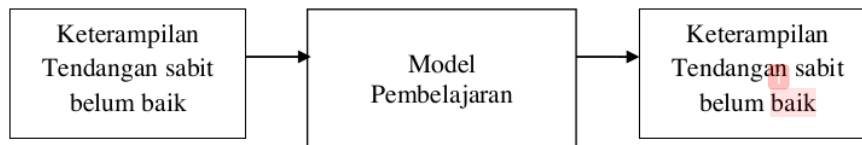
4. Untuk memberikan kesempatan bagi individu untuk menjadi mandiri

e) Pelaksanaan

1. Pada pelaksanaan metode individu, pelatih fokus pada setiap siswa,
2. siswa di persilahkan melakukan gerakan satu persatu.
3. pelatih melakukan perbaikan apabila siswa memiliki kesalahan dalam melakukan gerakan tendangan sabit

2.5 Kerangka Berfikir

Penelitian ini akan menguji Aktivitas Model Pembelajaran Pencak Silat Terhadap Keterampilan Tendangan Sabit Di SMP Negri 4 Kota Jambi. Kerangka pemikiran teoritis dapat di gambarkan sebagai berikut.



Gambar 2.6 Kerangka Berfikir

2.6. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto,2006:71).

Berdasarkan landasan teori dan kerangka berfikir dari uraian di atas, dapat dirumuskan hipotesis yaitu: Terdapat pengaruh model pembelajaran pencak silat terhadap keterampilan tendangan sabit Di SMP Negri 4 Kota Jambi.

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian

Tempat pelaksanaan pengambilan data yaitu di SMP negeri 4 Kota Jambi.

Waktu penelitian di rencanakan pada bulan Januari 2023.

3.2 Metode Dan Jenis Penelitian

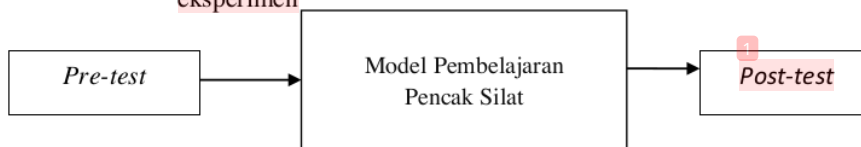
Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen. Dalam penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen yang sengaja di berikan perlakuan. Rancangan penelitian ini menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design* yaitu kelompok yang di berikan perlakuan, tetapi sebelum perlakuan itu di berikan terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pre-test*) dan kemudian diakhir perlakuan di lakukan lagi tes akhir (*post-test*), seperti *design* di bawah ini:

Keterangan:

Pre-test : tes awal yang di lakukan sebelum subjek mendapat perlakuan

TI : perlakuan (treatment) Model Pembelajaran Pencak Silat

Post-tes : tes terakhir yang di lakukan setelah subjek mendapat perlakuan eksperimen



Gambar 3.1 Desain penelitian (Arikunto, 2013:124)

3.3 Populasi dan sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generasi yang terdiri dari objek atau subjek yang menjadi kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2009: 57).

Dengan demikian populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII yang berjumlah 30 orang siswa.

Tabel 3.1 Populasi siswa kelas 8 SMP Negeri 4 Kota Jambi

No	Kelas	Jumlah siswa
1	VIII B	30
	Jumlah	30

3.3.2 Sampel

Menurut Arikunto (2006: 131) sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Berdasarkan pendapat di atas maka sampel di ambil secara purposive atau yang mewakili kelas yang lain berjumlah 30 siswa.

3.4 Definisi Operasional

1. Pencak Silat Pencak silat merupakan budaya bangsa Indonesia yang telah ada sejak jaman prasejarah, pada jaman prasejarah manusia harus mempertahankan hidupnya dan kerasnya alam pada masa tersebut manusia harus melawan berbagai binatang buas, seperti harimau, ular, buaya dan hewan buas lainnya yang hidup di hutan tropis.
2. Tendangan sabit merupakan jenis tendangan yang paling besar frekuensinya digunakan dalam pertandingan kategori tanding disetiap olahraga bela diri terutama pencak silat

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik (Arikunto, 2006:136). Untuk pengambilan data instrument ialah keterampilan tendangan sabit dengan menggunakan lembar observasi.

Adapun alat dan perlengkapan yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:

- a. Peluit
- b. Pencatat hasil
- c. Peaching
- d. Format penilaian
- e. Angkle wight

3.6 Teknik Pengumpul Data

Tabel 3.3 Lembar Observasi Keterampilan Tendangan Sabit

No	Uraian	Hasil	
		Ya	Tidak
1	Posisi sikap pasang (awal)		
2	Posisi pada saat akan menendatang lutut di angkat terlebih dahulu		
3	Tendangkan kaki ke arah samsak setinggi dada dengan menggunakan punggung kaki		
4	Saat menendangkan kaki dengan keadaan lurus		
5	Posisi badan saat menendangkan kaki miring dalam keadaan seimbang		
6	Posisi kedua tangan di depan dada		
7	Menarik kaki dengan posisi kuda-kuda		
8	Posisi badan pada saat menarik kaki seimbang		
9	Posisii tangan di depan dada		
10	Kembali kesikap pasang dengan keadaan siap		

Tabel 3.4 Norma Keterampilan tendangan sabit

Sumber (Lubis, 2014: 172)

No	Rentang skor	Norma
1	Sangat baik	9-10
2	Baik	7-8
3	Cukup	5-6
4	Kurang	3-4
5	Sangat Kurang	1-2



Gambar 3.2 Tes Keterampilan tendangan Sabit

Sumber (Lubis, 2014: 172)

Pembelajaran dalam penelitian ini dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan. dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu. Pertemuan 16 kali pertemuan tersebut didasari oleh pandangan Lumsden 1987 dan Kosasih (dalam Hidayat, 1170 menjelaskan bahwa penentuan durasi latihan di dasrai pada pandangan bahwa suatu keterampilan yang efisien dapat di capai melalui proses latihan berlangsung dengan frekuensi latihan tiga kali dalam seminggu. Hal senada di kemukakan oleh Mahendra (dalam Hendriana 2011: 47) yang menjelaskan bahwa untuk mengembangkan suatu keterampilan yang baik, maka diperlukan waktu selama satu bulan atau tiga sampai empat minggu latihan. Kemudian Sajoto

(Nugraha, 2012: 74) mengungkapkan bahwa latihan 3 kali dalam seminggu agar tidak terjadi kelelahan yang kronis.

1

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan.

Uji hipotesis yang di gunakan adalah uji-T (*T-test*). Untuk melakukan uji-t populasi harus berdistribusi normal dan bervariansi homogen.

10

3.7.1 Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk melihat apakah data distribusi normal atau tidak, digunakan uji liliefors yang dikemukakan oleh sudjana (2005:466-467) sebagai berikut :

a. Mencari skor baku dengan rumus $Z_i = \frac{X_i - \bar{X}}{S}$

Keterangan :

Z_i = skor baku

X_i = skor hasil

$\bar{X}$ = Rata-rata hasil

S = Simpang baku

b. Untuk tiap bilangan baku ini, dan menggunakan daftar distribusi

normal baku, kemudian dihitung peluang dengan rumus : $= P(Z < Z_i)$

c. Menghitung proporsi $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$ yang lebih kecil atau sama dengan Z_i .

Jika proposi ini di nyatakan $S(Z_i)$, maka,

$$S(Z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, Z_2, \dots, Z_n}{N}$$

Keterangan

N = jumlah siswa

d. Menghitung selisih $F(Z_1) - S(Z_1)$ kemudian tentukan harga mutlaknya

e. Ambil harga yang paling besar,sebetkan namanya L_0

f. Membandingkan L_0 dengan harga kritis L dalam tabel dengan $\alpha = 0,05$

Jika $L_0 < L$ bearti skor hasil berdistribusi normal dan sebaliknya

Jika $L_0 > L$ bearti skor hasil tidak berdistribusi normal.

24

3.7.2 Uji Homogenitas varians

Uji ini digunakan untuk melihat apakah kedua kelompok *pretest* dan *posttest* dan mempunyai varians yang homogen atau tidak. Dijelaskan rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$F = \frac{s_1^2}{s_2^2}$$

Keterangan

s_1^2 = varians terbesar dari hasil

s_2^2 = varian terkecil dari hasil

1
Harga F yang diperoleh dibandingkan dengan harga F tabel ($F_{\alpha}(V_1 V_2)$ dan $F_{1-\alpha}(V_1 V_2)$ bila :

$F_{1-\alpha}(V_1 V_2) < F_{hitung} F_{1-\alpha}(V_1 V_2)$: varians nilai homogen

$F_{1-\alpha}(V_1 V_2) > F_{hitung} F_{1-\alpha}(V_1 V_2)$: varians nilai tidak homogen 1

3.7.3 Uji Hipotesis (Uji T)

Untuk menguji hipotesis digunakan uji statistik. Pengujian hipotesis tersebut digunakan uji T. Uji hipotesis menggunakan uji T pada taraf kepercayaan 95% atau $\alpha = 0,05$ dengan menggunakan rumus suharsimi arikunto (2010 : 349) sebagai berikut.

$$t = \frac{Md}{\frac{\sqrt{\sum x^2 d}}{n-(n-1)}}$$

keterangan :

Md = mean dari perbedaan pre-test dan post-test

³⁶
Xd = deviasi dari masing-masing subjek (d-Md)

$\sum x^2 d$ = jumlah kuadrat deviasi

N = jumlah sampel

d.b = ditentukan N-1

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini membahas beberapa hal berdasarkan hasil analisis data untuk mengetahui dan menjawab hipotesis penelitian. Secara rinci hasil penelitian yang meliputi uji normalitas, uji homogenitas varians, dan uji hipotesis penelitian.

4.2 Deskripsi Data

Deskripsi data adalah hasil yang diperoleh dari tes keterampilan tendangan sabit dengan 30 orang sampel dilakukan perhitungan rata-rata, simpangan baku, kemampuan tertinggi dan kemampuan terendah. Hasilnya dapat dilihat secara lebih besar pada tabel berikut.

Tabel 4.1 Deskripsi data tes awal (*pretest*)

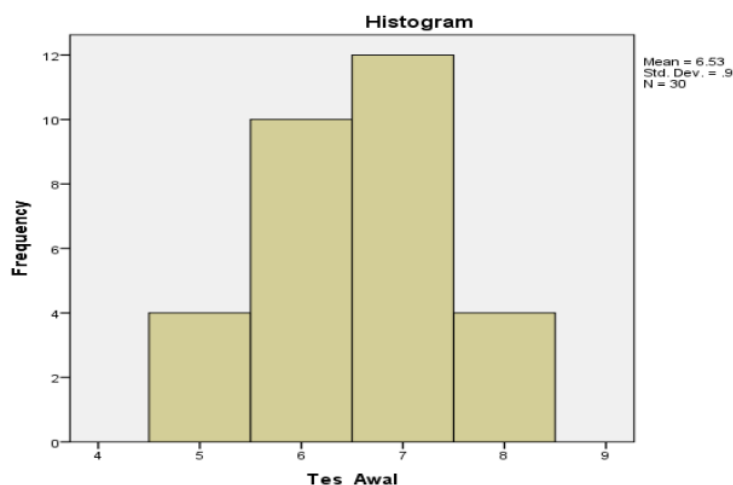
Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Tes_awal	30	5	8	6.53	.900
Valid N (listwise)	30				

Data tes awal diperoleh pretest keterampilan tendangan sabit diperoleh rata-rata sebesar 6.53 standar deviasi 0.90 dengan kemampuan terbaik mendapat skor 8 dan kemampuan terburuk mendapat skor 5.

Tabel 4.2 Frekuensi data hasil *Pre-Test*

No	Perempuan	Kategori	F1	%
1	9-10	Sangat baik	0	0%
2	7-8	Baik	16	53%
3	5-6	Cukup	14	47%
4	3-4	Kurang	0	0%
5	1-2	Sangat Kurang	0	0%

Sebelum dilakukannya penelitian tentang pengaruh model pembelajaran pencak silat dapat meningkatkan keterampilan tendangan sabit Di SMP Negri 4 Kota Jambi terlebih dahulu melakukan tes awal (pre-test) keterampilan tendangan sabit. ¹ Bisa dilihat pada tabel diatas, hasil pretest menunjukkan interval skor 7-8 sebanyak 16 dengan persentase 53% kategori baik, interval skor 5-6 sebanyak 14 dengan persentase 47% kategori cukup.



¹ Gambar 4.1 histogram hasil pretest keterampilan tendangan sabit

Setelah diberi perlakuan (*treatment*) berupa model pembelajaran pencak silat sebanyak 16 kali pertemuan dengan 4 kali dalam seminggu, para sampel melakukan tes akhir (*post test*) berupa tes keterampilan tendangan sabit. ¹ Sehingga didapatkan data dibawah ini.

Tabel 4.3 Deskripsi Data Tes Akhir

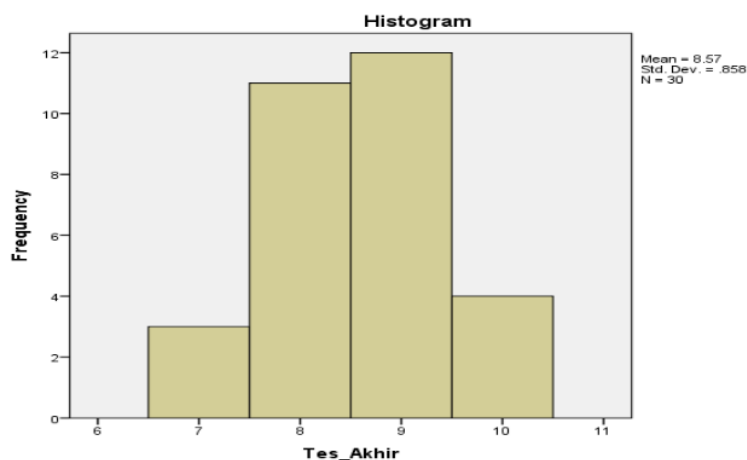
Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Tes_akhir	30	7	10	8.57	.858
Valid N (listwise)	30				

Data hasil tes akhir keterampilan tendangan sabit 16 kali pertemuan dengan frekuensi 4 kali seminggu didapat rata-rata 8.57 Standar Deviasi 0.858 dengan kemampuan rendah 7 dan kemampuan terbaik 10.

Tabel 4.4 Frekuensi Hasil Tes Akhir

No	Perempuan	Kategori	F1	%
1	9-10	Sangat baik	16	53%
2	7-8	Baik	14	47%
3	5-6	Cukup	0	0%
4	3-4	Kurang	0	0%
5	1-2	Sangat Kurang	0	0%

Keterampilan tendangan sabit setelah melakukan latihan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 4 kali seminggu didapat interval skor 9-10 sebanyak 16 dengan persentase 53% kategori sangat baik, interval skor 7-8 sebanyak 14 dengan persentase 47% kategori baik.



Gambar 4.2 histogram hasil post-test keterampilan tendangan sabit

4.3 Analisis Data

Pada rancangan penelitian telah dikemukakan bahwa untuk melihat pengaruh model pembelajaran pencak silat dapat meningkatkan keterampilan

tendangan sabit di SMP Negri 4 Kota Jambi. Akan digunakan analisis statistik menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistics 23 yaitu uji normalitas, uji homogenitas varians dan uji -t.

4.3.1 Uji normalitas Shapiro wilk

Uji normalitas yang digunakan adalah uji normalitas shapiro wilk dengan kriteria data berdistribusi normal apabila nilai signifikan $> \alpha = (0.05)$. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai signifikan untuk data pre test dan post test secara berurut 0,062 dan 0,092 $> 0,05$. Maka berdasarkan analisis data ini dapat disimpulkan data pre test dan post test berdistribusi normal hasilnya eksplisit seperti terlihat pada tabel berikut ini.

²⁹
Tabel 4.5 Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Tes_Awal	.231	30	.057	.882	30	.062
Tes_Akhir	.226	30	.071	.878	30	.092

a. Lilliefors Significance Correction

4.3.2 Uji Homogenitas varians

Uji homogenitas varians bertujuan untuk melihat apakah data pre test dan post test mempunyai variasi yang homogen apa tidak. Rumus yang digunakan uji dikatakan homogen apabila nilai signifikan $< 0,05$.

Berdasarkan analisis data yang diperoleh nilai signifikan $(0.757) > (0,05)$ maka berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa data bervariasi homogeny.

Tabel 4.6 Uji Homogenitas Varian

Test of Homogeneity of Variance

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Based on Mean	.097	1	58	.757
Based on Median	.037	1	58	.848
Based on Median and with adjusted df	.037	1	57.793	.848
Based on trimmed mean	.098	1	58	.756

4.3.3 Uji T Hipotesis

Setelah dilakukan uji homogenitas, uji homogenitas dilakukan uji hipotesis untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh model pembelajaran pencak silat dapat meningkatkan keterampilan tendangan sabit di SMP Negeri 4 Kota Jambi Uji T Hipotesis dapat diterima jika nilai signifikan $< 0,05$ atau T hitung $> T$ tabel. Sebaliknya jika nilai signifikan $> 0,05$ atau T hitung $< T$ tabel maka hipotesis tidak diterima.

Hasil analisis yang diperoleh dari uji-t menunjukkan data nilai signifikan sebesar $0,00 < 0,05$ dan nilai T hitung $15,503 > 1,6973$ T tabel. Berdasarkan hasil data analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang diberikan.

Tabel 4.7 Uji T Hipotesis

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Tes_Awal Tes_Akhir	2.033	.718	.131	2.302	1.765	15.503	29	.000

4.4 Pembahasan

Dalam pelaksanaan penelitian ini, tes dilakukan dua kali yaitu tes awal dan tes akhir. Tes awal bertujuan untuk melihat kemampuan awal sampel sebelum

eksprimen dan tes akhir yang dilakukan bertujuan untuk melihat sejauh mana akibat eksperimen apakah terdapat peningkatan yang berarti.

¹ Keterampilan gerak dalam pencak silat diantaranya meliputi tendangan, pukulan, tangkisan, hindaran dan jatuhan. Maing-masing teknik gerak tersebut mempunyai fungsi dan kegunaannya sendiri.

Fitrotul (2019: 19) pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi (kemandiriannya), dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha.

Pika Ariska (2016: 5) Pencak silat suatu bentuk seni bela diri khas bangsa Indonesia yang diwariskan kan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan dan dibina. Erwin Setyo Kriswanto (2015: 13) Perkembangannya sangat pesat dengan semakin banyak orang dari negara lain ikut mempelajari pencak silat. Kejuaraan kejuaraan pencak silat sering digelar untuk mengetahui tingkat keberhasilan proses pembinaan.

Pencak silat memiliki beberapa keterampilan, salah satunya tendangan sabit, ⁴ Tendangan sabit, merujuk pada namanya, merupakan suatu teknik tendangan yang lintas gerakanya membentuk garis setengah lingkaran atau tendangan ini cara kerjanya mirip dengan sabit (arit/celurit), yaitu diayun dari samping luar ke dalam. Dianalisis dari teknik gerakannya, maka benturan pada sasaran terjadi arah samping luar menuju arah dalam dengan perkenaan punggung kaki. Efisiensi gerak serta tenaga maksimal diperoleh melalui koordinasi antara tungkai atas dan tungkai bawah yang melecut pada lutut dengan perputaran pinggul searah gerak kaki. Karena arah serangan yang datang dari samping,

tendangan sabit ini mudah untuk ditangkap oleh lawan, untuk mengantisipasi ini, tariklah dengan segera tungkai bawah setelah melakukan tendangan. Dari sikap pasang, angkat lutut setinggi sasaran. Putar pinggang mengikuti arah lintasan tendangan dan secara bersamaan diikuti lecutan tungkai bawah yang berpusat pada lutut.

Hasil analisis yang diperoleh dari uji-t menunjukkan data nilai signifikan sebesar $0.00 < 0,05$ dan nilai T hitung $15.503 > 1.6973$ T tabel. Berdasarkan hasil data analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh model pembelajaran pencak silat dapat meningkatkan keterampilan tendangan sabit di SMP Negeri 4 Kota Jambi

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil yang di peroleh maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh model pembelajaran pencak silat dapat meningkatkan keterampilan tendangan sabit di SMP Negri 4 Kota Jambi.

5.2 Implikasi

Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa model pembelajaran pencak silat lebih baik pengaruhnya terhadap keterampilan tendangan sabit.

Implikasi teoritik dari hasil penelitian ini bahwa, setiap bentuk pembelajaran pencak silat yang diberikan memiliki pengaruh yang berbeda dalam keterampilan tendangan sabit. Oleh karena itu, dalam menerapkan bentuk pembelajaran yang bertujuan meningkatkan keterampilan tendangan sabit, harus menggunakan bentuk pembelajaran yang tepat dan sesuai dengan anak yang di diajarkan.

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam memilih dan menentukan bentuk pembelajaran yang tepat, khususnya untuk meningkatkan keterampilan tendangan sabit.

5.3 Saran

Dari kesimpulan di atas, maka saran-saran yang peneliti tuliskan adalah sebagai berikut :

1. Sebagai salah satu pedoman perkembangan guru dalam menerapkan pembelajaran.
2. Bagi siswat, meningkatkan pemahaman materi pada ketrampilan tendangan sabit.

22

3. Bagi sekolah, dengan penelitian ini dan hasilnya sudah diketahui, pihak sekolah harus lebih mengoptimalkan fasilitas olahraga sebagai penunjang pelaksanaan pendidikan jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Amung Ma'mun dan Yudha Saputra. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penilaian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Diva Fiorentina. 2017. *Identifikasi Gaya Mengajar Yang Digunakan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Menengah Pertama Dikaji Dengan Spektrum Gaya Mengajar Muska Mosston Di Kecamatan Sukorejo Kabupaten Kendal*
- Djamaludin 2019. *Belajar dan Pembelajaran*. Penerbit CV Kaaffah Learning Center Sulawesi Selatan
- Dwi Cahyo Kartiko. 2014. *Penerapan Metode Pemberian Tugas untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran IPS Kelas IV SD Toriapas Kasimbar*. Universitas Tadulako. Jurnal Kreatif tadulako Online Vol. 1 No. 3 ISSN 2354-614X
- Endang Rini Sukamti. 2007. *Perkembangan Motorik*. Yogyakarta : UNY
- Fitri Diana. Sukendro. Alek Oktadinata. 2020. *Panduan Pencak Silat Seni Tunggal*.
- Fitrotul. 2019. *Pengaruh Metode Latihan Plyometric Dan Kelentukan Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan T Pesilat Putra Pada Klub Pencak Silat Terlat Sakti Bengkulu*. Tesis. Program Studi Pendidikan Olahraga
- Kemendiknas, 2010. *Pengembangan pendidikan budaya dan karakter bangsa*. Jakarta : Badan Penelitian Dan Pengembangan Pusat Kurikulum
- Lubis, Johansyah. 2014. *Pencak Silat*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Nurul Ihsan . 2018. *Buku Ajar Pembelajaran Pencak Silat*. PT RajaGrafindo Persada, Depok
- Pika Ariska. 2016. *Pengaruh Latihan Di Pasir Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Putra Perguruan Kijang Berantai Kota Pontianak Pika Ariska, Edi Purnomo, Eka Supriatna*. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP UNTAN, Pontianak.
- Pika Ariska. 2016. *Pengaruh Latihan Di Pasir Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Putra Perguruan Kijang Berantai Kota Pontianak Pika*

- Ariska, Edi Purnomo, Eka Supriatna. Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FKIP UNTAN, Pontianak.*
- Pribadi. 2020. *Teknologi Pengembangan Media & Pembelajaran*. Yogyakarta: UNY Press.
- Russel R. Pate 2003. *Dasar-dasar Ilmiah Kepeleatihan*. Terjemahan Oleh Drs. Kasio Dwi Jowinoto. Ms Semarang. IKIP Semarang Press.
- Sugiyono, 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. ALFABETA : Bandung
- Ujang Sanjaya. (2016). *Pengaruh Gaya Mengajar Komando Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Futsal Siswa Kelas VIII B di SMPN 9 Kota Sukabumi Tahun 2016*. Sukabumi.

Lampiran 1

PROGRAM BELAJAR KETERAMPILAN PENCAK SILAT

Sasaran latihan : Keterampilan Tendangan Sabit

Frekuensi : 3 kali / minggu

Waktu : 70- 90 Menit

Pertemuan	Bentuk Kegiatan	Waktu Pembelajaran
Pertemuan 1	1 a. Pemanasan - Peregangan statis dan dinamis - Lari keliling lapangan	15 menit
	b. Latihan - Metode Komando	60 Menit
	c. Pendinginan - Rileksasi - Evaluasi	15 Menit
Pertemuan 2	a. Pemanasan - Peregangan statis dan dinamis - Lari keliling lapangan	15 menit
	b. Latihan - Metode Tugas	60 Menit
	c. Pendinginan - Rileksasi - Evaluasi	15 Menit
Pertemuan 3	a. Pemanasan - Peregangan statis dan dinamis - Lari keliling lapangan	15 menit
	d. Latihan - Metode Individu	60 Menit
	e. Pendinginan - Rileksasi - Evaluasi	15 Menit
Pertemuan 4	a. Pemanasan - Peregangan statis dan dinamis - Lari keliling lapangan	15 menit
	b. Latihan - Metode Komando	60 Menit
	c. Pendinginan - Rileksasi - Evaluasi	15 Menit

Pertemuan 5	a. Pemanasan	15 menit
	- Peregangan statis dan dinamis - Lari keliling lapangan	60 Menit
	b. Latihan 6- Metode Tugas c. Pendinginan - Rileksasi - Evaluasi	15 Menit
Pertemuan 6	a. Pemanasan	15 menit
	- Peregangan statis dan dinamis - Lari keliling lapangan	60 Menit
	b. Latihan - Metode Individu c. Pendinginan - Rileksasi - Evaluasi	15 Menit
Pertemuan 7	a. Pemanasan	15 menit
	- Peregangan statis dan dinamis - Lari keliling lapangan	60 Menit
	b. Latihan 6- Metode Komando c. Pendinginan - Rileksasi - Evaluasi	15 Menit
Pertemuan 8	a. Pemanasan	15 menit
	- Peregangan statis dan dinamis - Lari keliling lapangan	60 Menit
	b. Latihan - Metode Tugas c. Pendinginan - Rileksasi - Evaluasi	15 Menit
Pertemuan 9	a. Pemanasan	15 menit
	- Peregangan statis dan dinamis - Lari keliling lapangan	60 Menit
	b. Latihan - Metode Individu	60 Menit

	¹ c. Pendinginan - Rileksasi - Evaluasi	15 Menit
Pertemuan 10	a. Pemanasan - Peregangan statis dan dinamis - Lari keliling lapangan b. Latihan ⁶ Metode Komando c. Pendinginan - Rileksasi - Evaluasi	15 menit 60 Menit 15 Menit
Pertemuan 11	a. Pemanasan - Peregangan statis dan dinamis - Lari keliling lapangan b. Latihan - Metode Tugas c. Pendinginan - Rileksasi - Evaluasi	15 menit 60 Menit 15 Menit
Pertemuan 12	a. Pemanasan - Peregangan statis dan dinamis - Lari keliling lapangan b. Latihan ⁶ Metode Individu c. Pendinginan - Rileksasi - Evaluasi	15 menit 60 Menit 15 Menit
Pertemuan 13	a. Pemanasan - Peregangan statis dan dinamis - Lari keliling lapangan b. Latihan - Metode Komando c. Pendinginan - Rileksasi - Evaluasi	15 menit 60 Menit 15 Menit
Pertemuan 14	a. Pemanasan - Peregangan statis dan dinamis - Lari keliling lapangan b. Latihan	15 menit 60 Menit

	- Metode Tugas 1 c. Pendinginan - Rileksasi - Evaluasi	15 Menit
Pertemuan 15	a. Pemanasan - Peregangan statis dan dinamis - Lari keliling lapangan b. Latihan 1- Metode Individu c. Pendinginan - Rileksasi - Evaluasi	15 menit
		60 Menit
		15 Menit
Pertemuan 16	a. Pemanasan - peregangan statis dan dinamis - Lari keliling lapangan b. Latihan - Metode Komando c. Pendinginan - Rileksasi - Evaluasi	15 menit
		60 Menit
		15 Menit

Lampiran 2

Hasil tes awal

No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Jumlah
1	Adli Ahmad Riyadi	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	7
2	Alsandi Prautama	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	6
3	Aluna Alya Rahma	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	6
4	Alwan Nadhir	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	6
5	Andini Al Mutia	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	5
6	Charolin Ritonga	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	6
7	Dahfa Keilo Alfaro Irwan	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	7
8	Ester Ayuningsih Zebua	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	5
9	Fateh Pratama	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	7
10	Fenita Tria Oktaviani	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	8
11	Fitriyah Salsabila	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	6
12	Grasela Quene Panjaitan	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	6
13	Iqbal Abdul Rasyid	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	5
14	Jesslyn Angelie	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	7
15	Lembah Manah	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	7
16	M. Vito Larry Falisa	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8
17	Marell Aldi Roytama	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	8
18	Muhammad Frananda Darma Raditya	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	7
19	Muhammad Irsadur Rifki	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	7
20	Muhammad Rifky	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8
21	Nurmei Yunita	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	7
22	Nyimas Cahaya Ramadhan	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	7
23	Rafa Ramaji Putra	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	7
24	Rara Putri Agustina	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	7
25	Reza Pahlevi	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	6
26	Robi Okta Mulya	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	7
27	Safira Muamanah Suhaili	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	6
28	Shabrinah	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	6
29	Wina Hemata	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	5
30	Yepta Miracle Aprilio Hutagalung	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	6

Lampiran 3

Hasil Tes Akhir

No	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Jumlah
1	Adli Ahmad Riyadi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9
2	Alsandi Prautama	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8
3	Aluna Alya Rahma	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9
4	Alwan Nadhir	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	8
5	Andini Al Mutia	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	8
6	Charolin Ritonga	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	8
7	Dahfa Keilo Alfaro Irwan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9
8	Ester Ayuningsih Zebua	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9
9	Fateh Pratama	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9
10	Fenita Tria Oktaviani	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
11	Fitriyah Salsabila	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	8
12	Grasela Quene Panjaitan	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	7
13	Iqbal Abdul Rasyid	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	7
14	Jesslyn Angelie	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9
15	Lembah Manah	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9
16	M. Vito Larry Falisa	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
17	Marell Aldi Roytama	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
18	Muhammad Frananda Darna Raditya	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
19	Muhammad Irsadur Rifki	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	8
20	Muhammad Rifky	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
21	Nurmei Yunita	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9
22	Nyimas Cahaya Ramadhan	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	8
23	Rafa Ramaji Putra	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	8
24	Rara Putri Agustina	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9
25	Reza Pahlevi	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	8
26	Robi Okta Mulya	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9
27	Safira Muamanah Suhaili	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9
28	Shabrinah	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	8
29	Wina Hemata	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	8
30	Yepta Miracle Aprilio Hutagalung	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	7

Lampiran 4

Hasil Deskripsi data

13

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Tes_awal	30	5	8	6.53	.900
Valid N (listwise)	30				

13

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Tes_akhir	30	7	10	8.57	.858
Valid N (listwise)	30				

23

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Tes_Awal	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%
Tes_Akhir	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%

16

Lampiran 5

Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Tes_Awal	.231	30	.000	.882	30	.003
Tes_Akhir	.226	30	.000	.878	30	.003

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 6

Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Based on Mean	.097	1	58	.757
Based on Median	.037	1	58	.848
Hasil Based on Median and with adjusted df	.037	1	57.793	.848
Based on trimmed mean	.098	1	58	.756

31
Lampiran 7

Hasil Uji Hipotesis

Paired Samples Statistics

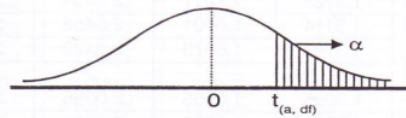
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Tes_Awal	6.53	30	.900	.164
	Tes_Akhir	8.57	30	.858	.157

12

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Tes_Awal - Tes_Akhir	-2.033	.718	.131	-2.302	-1.765	-15.503	29	.000

Lampiran 8

Tabel T[illegible]

Lampiran 9

Dokumentasi



1 Gambar 1 Pengarahan sebelum Melakukan Tes



Gambar 2. Tes awal keterampilan Tendangan Sabit



Gambar 3 Model pembelajaran menggunakan metode komando



Gambar 4 Model pembelajaran menggunakan metode komando



Gambar 5 Model pembelajaran menggunakan metode tugas



Gambar 6 Model pembelajaran menggunakan metode tugas



Gambar 7 Model pembelajaran menggunakan metode Individu



Gambar 8 Tes Akhir Keterampilan Tendangan sabit

Skripsi Hendri Hendri

ORIGINALITY REPORT

72%

SIMILARITY INDEX

72%

INTERNET SOURCES

24%

PUBLICATIONS

41%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.unja.ac.id Internet Source	21%
2	repository.unp.ac.id Internet Source	13%
3	eprints.uny.ac.id Internet Source	10%
4	online-journal.unja.ac.id Internet Source	6%
5	docplayer.info Internet Source	3%
6	Submitted to Universiti Teknologi Petronas Student Paper	2%
7	core.ac.uk Internet Source	2%
8	lib.unnes.ac.id Internet Source	2%
9	www.kompasiana.com Internet Source	2%

10	Submitted to UIN Sunan Gunung Djati Bandung Student Paper	1 %
11	repository.upy.ac.id Internet Source	1 %
12	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	1 %
13	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	1 %
14	es.scribd.com Internet Source	1 %
15	ejournal.upi.edu Internet Source	1 %
16	123dok.com Internet Source	1 %
17	eprints.ummi.ac.id Internet Source	1 %
18	www.scribd.com Internet Source	1 %
19	positori.uma.ac.id Internet Source	<1 %
20	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	<1 %

21	Submitted to Universitas Muhammadiyah Surakarta Student Paper	<1 %
22	Submitted to Universitas PGRI Palembang Student Paper	<1 %
23	repository.umsu.ac.id Internet Source	<1 %
24	jurnal.unimed.ac.id Internet Source	<1 %
25	www.slideshare.net Internet Source	<1 %
26	Winda Nuraisyah, Ainur Rasyid, Feri Weldani, Dyas Andry Prasetyo, Noer Wachid Riqzal Firdauz. "Efektivitas Model Pembelajaran Langsung, Kooperatif Tipe TGT Dan Media Audio Visual Terhadap Hasil Keterampilan Tendangan Lurus Pada Mata Kuliah Pencak Silat", PENJAGA : Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 2023 Publication	<1 %
27	agungchikung.blogspot.com Internet Source	<1 %
28	media.neliti.com Internet Source	<1 %
29	repo.uinsatu.ac.id Internet Source	<1 %

30	repository.uir.ac.id Internet Source	<1 %
31	repository.unibos.ac.id Internet Source	<1 %
32	text-id.123dok.com Internet Source	<1 %
33	Submitted to Universitas Negeri Makassar Student Paper	<1 %
34	repository.uinjambi.ac.id Internet Source	<1 %
35	jurnal.fkip.unila.ac.id Internet Source	<1 %
36	moam.info Internet Source	<1 %
37	repository.iainpalopo.ac.id Internet Source	<1 %
38	ejournal.unsri.ac.id Internet Source	<1 %
39	zombiedoc.com Internet Source	<1 %

Exclude quotes On

Exclude matches Off

Exclude bibliography On

Skripsi Hendri Hendri

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14

PAGE 15

PAGE 16

PAGE 17

PAGE 18

PAGE 19

PAGE 20

PAGE 21

PAGE 22

PAGE 23

PAGE 24

PAGE 25

PAGE 26

PAGE 27

PAGE 28

PAGE 29

PAGE 30

PAGE 31

PAGE 32

PAGE 33

PAGE 34

PAGE 35

PAGE 36

PAGE 37

PAGE 38

PAGE 39

PAGE 40

PAGE 41

PAGE 42

PAGE 43

PAGE 44

PAGE 45

PAGE 46

PAGE 47

PAGE 48

PAGE 49

PAGE 50

PAGE 51

PAGE 52

PAGE 53

PAGE 54

PAGE 55

PAGE 56

PAGE 57

PAGE 58

PAGE 59

PAGE 60

PAGE 61

PAGE 62

PAGE 63

PAGE 64
