



### Article History

Submitted : 09-09-2022  
Accepted : 15-01-2023  
Published : 30-04-2023.

## KETERAMPILAN TENDANGAN SAMPING PENCAK SILAT MELALUI MEDIA BOTOL

Isnain Fauzan<sup>1</sup>, Taufik Rihatno<sup>2</sup>, Eka Fitri Novita Sari<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta, Jl. Pemuda No.10,  
Rawamangun, Jakarta Timur, Jakarta, Indonesia 13220

[isnainfauzan21@gmail.com](mailto:isnainfauzan21@gmail.com), [trihatno@unj.ac.id](mailto:trihatno@unj.ac.id), [efnovita@unj.ac.id](mailto:efnovita@unj.ac.id),

### ABSTRAK

Pencak silat merupakan salah satu ekstrakurikuler yang ada di MTsN 3 BOGOR. Hasil observasi awal pada ekstrakurikuler pencak silat MTsN 3 Bogor ditemukan permasalahan angkatan kaki yang masih pendek dan sasaran yang kurang tepat pada teknik dasar tendangan samping. Peneliti menemukan kendala dalam melakukan teknik dasar tendangan samping, maka peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana tendangan samping melalui media botol. Penelitian ini dilakukan pada bulan juni 2021. Adapun yang menjadi subyek penelitian ini adalah siswa Ekstrakurikuler pencak silat MTsN 3 Bogor. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif dengan Action Research, yaitu dengan memberikan perlakuan khusus kepada siswa untuk meningkatkan keterampilan Tendangan samping pada Pencak Silat. Indikator yang diukur pada penelitian ini adalah : gerakan persiapan, gerakan angkatan kaki, gerakan lanjutan (menendang), gerakan menarik tendangan, dan gerakan akhir (sikap pasang). Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh yaitu: Tingkat keberhasilan anak pada tes awal berjumlah 3 atau 15%, kemudian setelah dilatih dengan media botol pada siklus I keberhasilan anak mencapai 20 orang atau 100% tuntas. Dengan penelitian action research dan menggunakan media botol, dapat meningkatkan keterampilan tendangan samping pada siswa Ekstrakurikuler pencak silat MTsN 3 Bogor dengan satu siklus penelitian tindakan.

**Kata kunci:** Tolak Peluru, Action Research, Gaya O'Brien & Hasil Belajar

### ABSTRACT

*Pencak silat is one of the extracurriculurs at MTsN 3 BOGOR. The results of preliminary observations on the pencak silat extracurricular MTsN 3 Bogor found problems with short leg lifts and inaccurate targeting in the basic side kick technique. The researcher found obstacles in carrying out the basic side kick technique, so the researcher was interested in examining how the side kick was through the media of the bottle. This research was conducted in June 2021. The subjects of this research were students of the pencak silat extracurricular MTsN 3 Bogor. The method used in this study is a descriptive research method with Action Research, namely by giving special treatment to students to improve their side kick skills in Pencak Silat. The indicators measured in this study were: preparatory movement, leg lift movement, follow-up movement (kicking), kick pulling movement, and final movement (pair stance). Based on the research results, it can be obtained, namely: The success rate of children in the initial test was 3 or 15%, then after being trained with bottle media in the first cycle the success of the children reached 20 people or 100% complete. With action research and using bottles as media, side kick skills can be improved for students of the extracurricular pencak silat MTsN 3 Bogor with one cycle of action research.*

**Keywords:** Shot Shot, Action Research, O'Brien Style & Learning Outcomes



### PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu bagian pendidikan yang sangat penting dan tidak dapat dipisahkan dari tujuan pembelajaran secara keseluruhan. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diajarkan berbagai macam cabang olahraga, salah satu cabang olahraga beladiri pencak silat. Pencak silat merupakan cabang olahraga beladiri bangsa Indonesia yang dikenal sejak zaman nenek moyang. Pada zaman itu pencak silat digunakan untuk berburu dan mempertahankan diri dari hewan buas. Pencak Silat merupakan permainan cabang olahraga yang mengandung unsur kekuatan, kecepatan, keseimbangan dan kelenturan. Dan setiap cabang olahraga mempunyai cara dan karakteristik tersendiri, begitu pula dengan permainan Pencak Silat. Dalam cabang olahraga Pencak Silat terdapat beberapa keterampilan yang tidak dapat dipisahkan yaitu Pukulan, tendangan lurus, tendangan samping dan ada bantingan (Maulana, S., Izzuddin, D. A., & Dewi, R. R. K. 2021).

Dalam perkembangannya kini istilah pencak lebih mengedepankan unsur seni dan penampilan keindahan dan keluesan gerakan, sedangkan silat adalah inti ajaran beladiri dalam pertarungan Akbar, T., Sari, Z. N., Okilanda, A., & Gemael, Q. A. 2021). Seiring dengan perkembangan zaman selain mempertahankan diri, pencak silat juga digunakan sebagai cabang olahraga yang dipertandingkan di event – event nasional bahkan internasional. Oleh karena itu maksud dan tujuan pembelajaran beladiri kepada peserta didik selain untuk membela diri dan menjaga kebugaran jasmani pencak silat juga diajarkan kepada peserta didik untuk mengikuti event – event untuk berprestasi.

Di Indonesia ada berbagai macam aliran beladiri salah satunya adalah pencak silat yang merupakan beladiri asli Indonesia yang diakui dunia. Pencak silat merupakan beladiri unik yang memiliki empat aspek dasar yaitu aspek olahraga, aspek beladiri, aspek seni, dan aspek mental spiritual. Seiring perkembangannya, fungsi pencak silat tidak hanya sebagai alat beladiri tetapi dapat dijadikan sebagai sarana kecintaan pada aspek keindahan (estetika), dan alat pendidikan mental dan rohani. Ke-empat aspek tersebut merupakan satu rangkaian yang utuh, tidak dapat dipisah-pisahkan, saling mengisi dan saling membutuhkan. Artinya setiap gerakan dalam pencak silat selalu berdasarkan aspek beladiri, olahraga, seni, dan mental spiritual.

Pembelajaran pencak silat sering kita jumpai di berbagai tempat di lingkungan rumah, taman, gelanggang olahraga bahkan sekolah khususnya. Sekolah menyediakan kegiatan pencak silat dalam kegiatan ekstrakurikuler, kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang berada di luar program yang tertulis di kurikulum dan umumnya pihak sekolah menyediakan waktu pelaksanaan kegiatan ini. Di dalam pencak silat teknik dasar yang diajarkan salah satunya adalah serangan tungkai, serangan tungkai sangat efektif dalam menyerang terutama pada aspek pertandingan. Pada pertandingan olahraga pencak silat nilai tendangan sangat sering digunakan dalam mendapatkan point. Nilai serangan tungkai dalam pencak silat mendapatkan +2 point setiap mengenai body protector lawan dan +3 point setiap berhasil menjatuhkan lawan. Maka dari itu sangat penting diajarkan oleh setiap pelajar untuk berlatih pencak silat sebagai prestasi.

Kegiatan ekstrakurikuler sangat berguna untuk pengembangan hobi, minat dan bakat siswa pada hal tertentu. Di sisi lain, pelaksanaan kegiatan ini merupakan suatu bentuk perhatian sekolah pada siswa agar melakukan kegiatan yang lebih positif.

Hasil observasi awal pada ekstrakurikuler pencak silat MTsN 3 Bogor ditemukan permasalahan angkatan kaki yang masih pendek dan sasaran yang kurang tepat pada teknik dasar tendangan samping. Mengingat betapa pentingnya media dalam proses belajar, ini memicu peneliti untuk melakukan penelitian meningkatkan keterampilan tendangan samping menggunakan media botol pada siswa ekstrakurikuler pencak silat MTsN 3 Bogor.



Penelitian Tindakan (*action research*) dilakukan secara sistematis reflektif terhadap berbagai tindakan yang dilakukan bersama-sama oleh peneliti dan kolabor. sejak disusunnya suatu perencanaan sampai penelitian terhadap tindakan nyata dalam kegiatan latihan. bertujuan untuk memperbaiki kondisi pembelajaran yang akan dilakukan. Penelitian tindakan adalah bagaimana sekelompok guru dapat mengorganisasikan kondisi praktek pembelajaran mereka, dan belajar dari pengalaman mereka sendiri, mereka dapat mencobakan suatu gagasan perbaikan dalam praktek pembelajaran mereka, dan melihat pengaruh nyata dari upaya itu. (Rochiati, 2010)

Peneliti dan kolaborator bersama-sama menentukan masalah yang ada, membuat desain yang akan diberikan serta melaksanakan program-program yang telah dibuat tersebut. Penelitian tindakan dilaksanakan dalam bentuk siklus berulang yang didalamnya terdapat empat tahapan utama kegiatan, yaitu perencanaan, pelaksanaan atau tindakan, pengamatan atau observasi, dan refleksi. Pelaksanaan penelitian tindakan dimulai dengan siklus pertama yang terdiri dari empat kegiatan. Apabila sudah diketahui letak keberhasilan dan hambatan dari tindakan yang dilaksanakan pada siklus pertama tersebut dan belum mencapai hasil yang ditargetkan maka peneliti dan kolaborator menentukan siklus kedua dan seterusnya sampai mencapai target yang ditentukan. Penelitian tindakan atau *Action research* adalah salah satu strategi pemecahan masalah yang memanfaatkan tindakan nyata dalam bentuk proses pengembangan inovatif yang “dicoba sambil jalan” dalam mendeteksi dan memecahkan masalah. (Arikunto, 2010)

Penelitian tindakan adalah cara yang dilakukan oleh kelompok dalam mengorganisasi suatu kondisi, dimana mereka dapat mempelajari pengalaman mereka, dan membuat pengalaman mereka dapat diakses oleh orang lain. (sukardi, 2010) Hasil yang diharapkan adalah berupa perbaikan terhadap apa yang terjadi dalam pelaksanaan proses pembelajaran.

Pencak Silat adalah merupakan sistem beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina dan dikembangkan. (Kriswanto, 2015)

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, Pencak Silat memiliki pengertian permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang dan membela diri, baik dengan atau tanpa senjata. cabang olahraga bela diri asli dari negara Indonesia, silat diartikan sebagai olahraga (permainan) yang didasari ketangkasaan menyerang dan membela diri, baik dengan atau tanpa senjata. (Mulyana, 2013)

Pencak Silat memiliki teknik dasar yang kompleks, mulai dari sikap pasang gerak langkah, serangan, belaan. Menurut Engkos Kosasih, teknik adalah suatu proses melahirkan dan pembuktian dalam praktek sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas. Dalam kamus pelajar dijelaskan bahwa tehnik adalah pengetahuan atau kepandaian membuat segala sesuatu yang berguna untuk meringankan beban manusia. Sedangkan dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia diberi pengertian sebagai sesuatu bagian paling bawah. Dari definisi-definisi yang telah disebutkan dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan teknik dasar adalah bagian paling bawah (dasar, fundamental) dari suatu pengetahuan yang berguna untuk menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan tertentu.

Tendangan samping merupakan tendangan yang mengandalkan kekuatan, kecepatan, dan kesempatan yang maksimal sehingga diperlukan kekuatan otot pada tungkai yang dapat memanjang saat menendang. Penamaan tendangan ini, menunjuk pada bentuk akhirnya yang jika dilihat dari samping menyerupai huruf “T”. Pada teknik ini angkatan lutut yang benar merupakan hal yang penting yang harus diperhatikan karena adalah kunci utama dari teknik ini. Pada atlet pemula biasanya mereka memiliki kesulitan dalam mengikat lutut yang tinggi. Teknik ini merupakan salah satu teknik yang banyak di pergunakan dalam pertandingan pencak silat. tendangan ini selain untuk menyerang, dapat pula digunakan untuk beratahan. Tendangan samping dapat menahan laju lawan yang akan melakukan salah satu serangan.

Tendangan samping merupakan teknik yang istimewa, karna sifatnya yang menusuk serta posisi



tubuh yang menyamping, maka daya benturnya menjadi sangat kuat dan juga sulit ditangkap lawan. Tendangan samping biasanya digunakan untuk serangan samping dengan sasaran seluruh bagian tubuh. Tendangan samping adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai lintasannya lurus ke depan dan kenaannya pada tumit, telapak kaki, dan sisi luar telapak kaki, posisi lurus, biasanya digunakan untuk serangan samping, dengan sasaran seluruh tubuh. (Lubis, 2014)

Kata “media” berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata medium yang secara harfiah berarti “perantara atau pengantar”. Menurut Asmawati (2014:40) pengertian media pembelajaran adalah media grafis, tiga dimensi, media proyeksi, dan pemanfaatan lingkungan sebagai sumber belajar.

Botol merupakan benda yang berfungsi sebagai tempat zat cair. Pada kehidupan sehari-hari banyak dijumpai berbagai jenis botol yang terbuat dari plastik, kaca, maupun logam. Semua bahan botol tersebut memiliki karakter masing-masing dari segi berat, kekuatan, dan bentuk (Ika Nova Aromawati, 2016).

Media pembelajaran dengan memanfaatkan botol bekas dirancang untuk mempengaruhi hasil belajar siswa. Media botol bekas tidak hanya berfungsi untuk membantu dalam proses pembelajaran, namun dalam segi lingkungan media ini dapat mengurangi dan mencegah sampah botol bekas yang merusak lingkungan alam (Ika Nova Aromawati, 2016).



Sumber : Dokumen Pribadi

Media botol yang dipakai untuk penelitian kali ini yaitu botol air mineral ukuran 1,5L dan 600ml. Untuk penggunaannya yang pertama sebagai Angkatan lutut setinggi botol 1,5L, lalu botol 600ml digantung setinggi Angkatan lutut pada saat menghadap ke samping, botol yang ketiga yaitu dua botol 1,5L dan 600ml di satukan sehingga setinggi pinggang siswa, dan terakhir botol 600ml digantung sebagai sasaran tendangan samping Pencak silat. sehingga menjadi sebuah gambar yang utuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui variasi latihan tendangan samping melalui media botol dapat meningkatkan keterampilan tendangan samping pencak silat.



### METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan atau *action reaserch* (Kemmis dan Taggart dalam buku Sukardi, 2012)



Gambar 1. Kemmis dan Taggart dalam Sukardi,M. Metode Penelitian Pendidikan Tindakan. Yogyakarta: Bumi Aksara,2012

Secara umum pola dasar dari model-model penelitian tindakan meliputi empat tahapan: Penyusunan Rencana (Planning), Melakukan tindakan (Acting), Pengamatan (Observing), Refleksi (Reflecting). Berdasarkan teori serta landasan diatas konsep penelitian tindakan dilaksanakan dengan tahapan sebagai berikut:

#### 1. Tahap 1 : Perencanaan Tindakan (Planning)

Rencana tindakan disusun untuk menguji secara empiris hipotesis tindakan yang ditemukan. Rencana tindakan ini mencakup semua langkah tindakan secara rinci. Menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa, dan bagaimana tindakan tersebut dilakukan, serta segala keperluan pelaksanaan penelitian tindakan, melalui dari materi program latihan, rencana latihan yang mencakup metode/teknik mengajar, dan teknik atau instrument observasi/evaluasi, dipersiapkan dengan matang pada tahap perencanaan. Dalam tahap menyusun rancangan ini peneliti menentukan titik atau fokus peristiwa yang perlu mendapatkan perhatian khusus untuk diamati, kemudian terjadi selama tindakan berlangsung.

#### 2. Tahap 2 : Pelaksanaan Tindakan (Acting)

Tahap ini merupakan implementasi (pelaksanaan) dari semua rencana yang telah dibuat. Tahap ini, yang berlangsung didalam latihan, adalah realisasi dari segala teori dan beban latihan yang telah disiapkan sebelumnya. Langkah-lagkah yang dilakukan pelatih tentu saja mengacu pada karakter umur pada siswa yang tepat dan dapat diterapkan, dan hasilnya diharapkan berupa peningkatan efektivitas keterlibatan kolabolator sekedar untuk membantu peneliti untuk dapat lebih mempertajam refleksi dan evaluasi yang dilakukan terhadap apa yang terjadi dikelasnya sendiri. Dalam proses refleksi ini segala pengalaman, pengetahuan, dan teori belajar yang dikuasai dan relevan.

#### 3. Tahap 3 : Pengamatan Terhadap Tindakan (Observing)

Kegiatan observasi dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan tindakan. Data yang dikumpulkan pada tahap ini berisi tentang pelaksanaan tindakan dan rencana yang sudah dibuat, serta dampaknya terhadap proses dan hasil intruksional yang dikumpulkan dengan alat bantu instrument pengamatan yang dikembangkan oleh peneliti. Pada tahap ini perlu mempertimbangkan penggunaan beberapa jenis instrument ukur penelitian guna kepentingan triangulasi data. Dalam melaksanakan observasi dan evaluasi, pelatih tidak harus bekerja sendiri. Dalam tahap observasi, pelatih bisa dibantu oleh pengamat



dari luar (sejawat atau pakar). Dengan kehadiran orang lain dalam penelitian, penelitian tindakan yang dilaksanakan jadi bersifat kolaboratif.

#### 4. Tahap 4 : Refleksi Terhadap Tindakan (Reflecting)

Tahap ini merupakan tahapan untuk memproses data yang didapat saat dilakukan pengamatan. Data yang didapat kemudian ditafsirkan dan dicari eksplanasinya, dianalisis, dan disintesis. Dalam proses pengkajian data ini dimungkinkan untuk melibatkan orang luar sebagai kolabolator, seperti halnya pada saat observasi. Keterlibatan kolabolator sekedar untuk membantu peneliti untuk dapat lebih tajam melakukan refleksi dan evaluasi. Dalam proses refleksi ini segala pengalaman, pengetahuan, dan teori instruksional yang dikuasai dan relevan dengan tindakan yang dilaksanakan sebelumnya, menjadi bahan pertimbangan dan perbandingan sehingga dapat ditarik suatu kesimpulan yang mantap dan sah. Proses refleksi ini memegang peran yang sangat penting dalam menentukan suatu keberhasilan penelitian tindakan.

Penelitian ini menggunakan 1 siklus yang diawali dengan pengambilan biodata dan tes awal pada tanggal 02 Oktober 2021. Pelaksanaan kegiatan tes awal yang dilakukan peneliti kepada siswa Ekstrakurikuler pencak silat MTsN 3 Bogor yang berjumlah 20 orang, yang terdiri dari 5 orang putra dan 15 orang putri. Kegiatan tes awal ini dilaksanakan guna untuk mengidentifikasi kondisi awal kemampuan siswa terhadap latihan khususnya untuk teknik tendangan samping melalui media botol. Setelah dilakukan tes awal hasil tes awal adalah sebagai berikut: dari 20 siswa, hanya 3 siswa yang di nyatakan berhasil mendapatkan nilai baik sekali karena nilai diatas 8. Sedangkan 17 siswa lainnya mendapatkan nilai kurang dari 8 yakni rata-rata nilai 7,36 sehingga untuk tes awal ini 17 siswa tersebut dinyatakan belum berhasil. Adapun hasil tes awal sebagai berikut : nilai terendah 6,31 , nilai tertinggi 9,67 , dan nilai rata-rata 7,36. Membentuk siklus merupakan langkah awal peneliti yaitu dengan membuat perencanaan.

Berdasarkan hasil diskusi peneliti dengan kolaborator maka dalam membuat perencanaan harus merujuk dari hasil observasi awal yang telah dilaksanakan. Pada perencanaan ini strategi melatih yang bagaimana dan apa saja yang diterapkan oleh peneliti kepada siswa sehingga sesuai dengan tujuan latihan dan peneliti juga mempersiapkan perlengkapan yang dibutuhkan untuk digunakan dalam proses latihan. Tindakan dan observasi merupakan tahap siklus selanjutnya yang dilakukan peneliti setelah tahap perencanaan selesai dibuat. Pelaksanaan tindakan mengkonsentrasikan terhadap latihan teknik tendangan samping melalui media botol. Obsevasi pelaksanaan tindakan, mengamati proses latihan, melihat perilaku yang ditunjukkan siswa, melihat kemampuan siswa dalam menerima dan merespon tindakan yang diberikan merupakan tugas peneliti selama proses tindakan berlangsung.

Proses akhir dalam siklus merupakan hal yang penting yaitu refleksi, yakni evaluasi yang dilakukan peneliti dan kolaborator terhadap pelaksanaan tindakan yang sudah dilakukan. Kolaborator dan peneliti mendiskusikan tentang bagaimana kekurangan, keberhasilan, dan penerapan tindakan yang nantinya akan di jadikan sebagai pedoman dalam tahap selanjutnya.

#### Pelaksanaan Siklus I

Waktu yang di gunakan sesuai dengan program latihan ialah 120 menit. Penelitian ini di laksanakan sesuai dengan jadwal latihan. Penelitian pada siklus ini dilaksanakan sebanyak 5 kali pertemuan latihan. Apabila target yang sudah ditentukan dapat di capai oleh anak maka cukup hanya siklus 1 ini saja.

#### 1. Perencanaan Tindakan I

Tujuan yang diharapkan :

- Siswa memahami konsep teknik tendangan samping Pencak Silat yang benar.
- Siswa dapat mempraktekkan tahapan tendangan samping Pencak Silat dengan benar.
- Siswa mampu melakukan tendangan samping Pencak Silat dengan menggunakan sasaran yang tepat.



### 2. Pelaksanaan Tindakan I

Pada pelaksanaan tindakan I peneliti mempersiapkan anak terlebih dahulu sebelum memberikan tujuan serta konsep gerakan teknik tendangan samping yang benar dengan memberikan juga motivasi agar anak bersemangat. Penjelasan diberikan mulai dari tingkatan atau elemen yang mudah hingga yang kompleks :

Tahap Persiapan, meliputi :

- Sikap pandangan ,Sikap tangan, Sikap kaki, Sikap badan
- Tahap sikap mengangkat kaki, meliputi : Sikap pandangan, Sikap tangan, Sikap kaki, Sikap badan
- Tahap saat melakukan tendangan, meliputi : Sikap pandangan, Sikap tangan, Sikap kaki, Sikap badan
- Tahap Sikap Akhir atau sikap tarikan kaki, meliputi :Sikap pandangan, Sikap tangan, Sikap kaki, Sikap badan

Setelah keempat tahapan selesai atlet diharuskan untuk menggabungkan keempat tahapan tersebut disertai penjelasan dan motivasi bahwa inti gerakan teknik tendangan samping dan peneliti mulai menerapkan latihan melalui media botol.

Latihan yang dilakukan adalah :

- Peneliti menjelaskan konsep teknik gerakan Tendangan samping Pencak Silat.
- Siswa melakukan sikap persiapan gerakan tendangan samping Pencak Silat.
- Siswa melakukan teknik dasar angkatan tendangan samping, hingga telapak kaki setinggi botol air mineral 1,5L dan belakang lutut membentuk sudut 90 derajat
- Siswa memutar kaki tumpu sehingga posisi badan menghadap samping dan posisi lutut berada dibawah botol yang digantung
- Siswa melepaskan tendangan sehingga mengenai sasaran bergerak tanpa mengenai halangan botol yang sudah di sediakan
- Siswa melakukan teknik dasar tendangan samping kanan dan kiri sebanyak 10 repetisi x 4 set.

Selama latihan berlangsung, Peneliti melakukan pengamatan dan memberikan hasil sebagai berikut :

- Siswa sudah mampu memahami konsep tendangan samping.
- Siswa sudah mampu melaksanakan tendangan samping dengan benar.
- Siswa sudah mampu memperbaiki pandangan fokus kearah sasaran.
- Siswa sudah mampu memperbaiki sikap tangan dengan salah satu tangan mengepal melindungi kemaluan dan satu tangan di depan dada.
- Siswa sudah mampu mengangkat kaki dan menempatkan badan posisi tegap menghadap ke arah sasaran dengan baik sebelum melakukan tendangan.
- Siswa sudah mampu melakukan tendangan samping yang di ikuti putaran tungkai tanpa kehilangan keseimbangan serta menarik, Kembali seperti pada saat tahap persiapan dan sikap badan yang tidak condong atau bungkuk lagi.
- Siswa sudah mampu melakukan tendangan samping tepat ke arah sasaran.

Setelah dilakukan tindakan latihan serta tujuan yang dilakukan pada siklus ini maka peneliti dan kolaborator sepakat bahwa sudah terlihat adanya peningkatan yang signifikan pada keterampilan teknik tendangan samping pencak Silat. Oleh sebab itu peneliti dan kolaborator sepakat bahwa siklus I berhasil 100% atau tuntas dan menyudahi penelitian.



### HASIL dan PEMBAHASAN

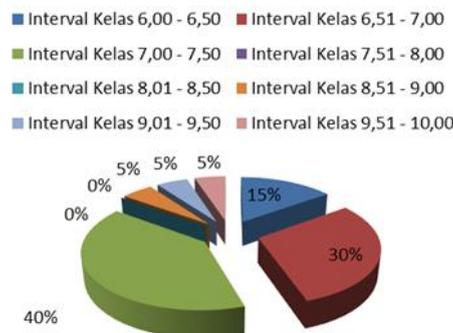
Hasil tes siswa Ekstrakurikuler pencak silat MTsN 3 Bogor dapat dilihat dalam tabel distribusi dan grafik di bawah ini :

Tabel 1 Distribusi hasil tes awal tendangan samping melalui media botol

No.	Interval Kelas	Frekuensi	Relatif (%)
1	6,00 - 6,50	3	15
2	6,51 - 7,00	6	30
3	7,01 - 7,50	8	40
4	7,51 - 8,00	0	0
5	8,01 - 8,50	0	0
6	8,51 - 9,00	1	5
7	9,01 - 9,50	1	5
8	9,51 - 10,00	1	5
JUMLAH		20	100

Dari tabel di atas terlihat bahwa hanya 3 siswa yang masuk kelas rentang 8,01 - 10,00 atau 15% dan dinyatakan berhasil, dari jumlah seluruh siswa yakni 20 siswa. Sedangkan siswa lainnya belum mencapai target atau tidak masuk ke rentang interval kelas 8,01 - 10,00 sebanyak 17 siswa atau 85%. Hasil tes awal kemampuan tendangan samping melalui media botol pada Ekstrakurikuler pencak silat MTsN 3 Bogor juga dapat dilihat dalam diagram sebagai berikut :

### Hasil Tes Awal



Gambar 2 Diagram Pie Hasil Tes Awal tendangan samping

Hasil ini yakni hasil penilaian pada tes awal yang sudah dilakukan merupakan refleksi awal dalam penelitian untuk membuat suatu perencanaan penelitian. tindakan, observasi, dan refleksi selanjutnya pada tiap siklusnya pada pelaksanaan tes awal banyak siswa yang belum masuk pada kriteria tendangan samping yang benar dari segi sikap pasang, sikap pandangan, sikap kaki dan sikap tangan. Maka telah diketahui dari hasil tes awal tendangan samping Pencak Silat untuk selanjutnya akan diberikan tindakan melalui latihan peningkatan teknik tendangan samping melalui media botol guna meningkatkan keterampilan teknik tendangan samping Pencak Silat di ekstrakurikuler pencak silat MTsN 3 Bogor.

Membentuk siklus merupakan langkah awal peneliti yaitu dengan membuat perencanaan. Berdasarkan hasil diskusi peneliti dengan kolaborator maka dalam membuat perencanaan harus merujuk dari hasil observasi awal yang telah dilaksanakan. Pada perencanaan ini strategi melatih yang bagaimana dan apa saja yang diterapkan oleh peneliti kepada siswa sehingga sesuai dengan tujuan latihan dan peneliti juga mempersiapkan perlengkapan yang dibutuhkan untuk digunakan dalam proses latihan.



Tindakan dan observasi merupakan tahap siklus selanjutnya yang dilakukan peneliti setelah tahap perencanaan selesai dibuat. Pelaksanaan tindakan mengkonsentrasikan terhadap latihan teknik tendangan samping melalui media botol. Obsevasi pelaksanaan tindakan, mengamati proses latihan, melihat perilaku yang ditunjukkan siswa, melihat kemampuan siswa dalam menerima dan merespon tindakan yang diberikan merupakan tugas peneliti selama proses tindakan berlangsung.

Proses akhir dalam siklus merupakan hal yang penting yaitu refleksi, yakni evaluasi yang dilakukan peneliti dan kolaborator terhadap pelaksanaan tindakan yang sudah dilakukan. Kolaborator dan peneliti mendiskusikan tentang bagaimana kekurangan, keberhasilan, dan penerapan tindakan yang nantinya akan di jadikan sebagai pedoman dalam tahap selanjutnya.

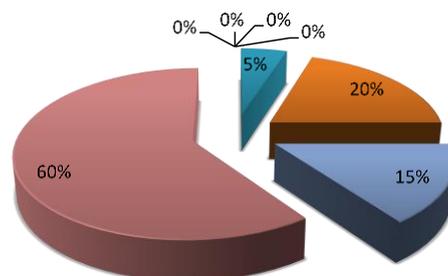
Hasil Tes Penelitian Siklus I

Tabel 2 Distribusi Hasil tes Siklus I Tendangan samping

No.	Interval Kelas	Frekuensi	Relatif (%)
1	6,00 - 6,50	0	0
2	6,51 - 7,00	0	0
3	7,01 - 7,50	0	0
4	7,51 - 8,00	0	0
5	8,01 - 8,50	1	5
6	8,51 - 9,00	4	20
7	9,01 - 9,50	3	15
8	9,51 - 10,00	12	60
JUMLAH		20	100

Berdasarkan data tabel di atas maka dapat disimpulkan bahwa 20 orang siswa mendapat rentang nilai 8,01 - 10,00 atau 100% dari jumlah seluruh siswa. Hasil dari siklus I menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dibandingkan tes awal. Siswa dinyatakan berhasil yakni 20 siswa berada pada rentang 8,01 - 10,00 atau 100%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pada kemampuan keterampilan teknik tendangan samping ekstrakurikuler pencak silat MTsN 3 Bogor telah berhasil 100% atau tuntas. Dan Hasil tes siklus I kemampuan keterampilan teknik tendangan samping dapat dilihat pada Diagram sebagai berikut :

### Hasil Siklus I



Gambar 3. Diagram Pie hasil tes siklus I teknik tendangan samping



### Hasil Observasi Siklus I

Selama latihan berlangsung, Peneliti melakukan pengamatan dan memberikan hasil sebagai berikut :

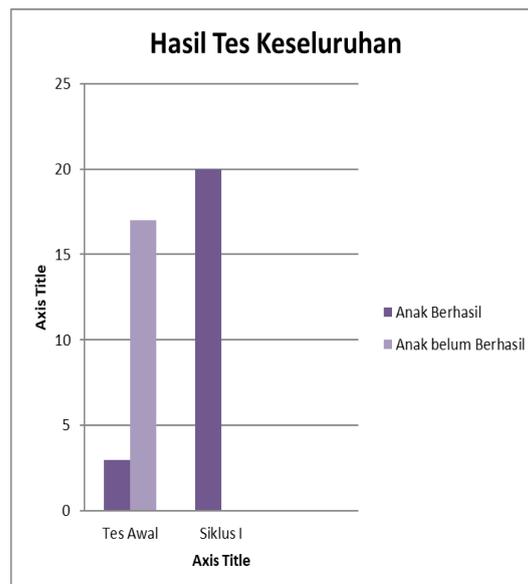
1. Siswa sudah mampu memahami konsep tendangan samping.
2. Siswa sudah mampu melaksanakan tendangan samping dengan benar.
3. Siswa sudah mampu memperbaiki pandangan fokus kearah sasaran.
4. Siswa sudah mampu memperbaiki sikap tangan dengan salah satu tangan mengepal melindungi kemaluan dan satu tangan di depan dada.
5. Siswa sudah mampu mengangkat kaki dan menempatkan badan posisi tegap menghadap ke arah sasaran dengan baik sebelum melakukan tendangan.
6. Siswa sudah mampu melakukan tendangan samping yang di ikuti putaran tungkai tanpa kehilangan keseimbangan serta menarik, Kembali seperti pada saat tahap persiapan dan sikap badan yang tidak condong atau bungkuk lagi.
7. Siswa sudah mampu melakukan tendangan samping tepat ke arah sasaran.

### Analisis dan Refleksi I

Setelah dilakukan tindakan latihan serta tujuan yang dilakukan pada siklus ini maka peneliti dan kolaborator sepakat bahwa sudah terlihat adanya peningkatan yang signifikan pada keterampilan teknik tendangan samping pencak Silat. Oleh sebab itu peneliti dan kolaborator sepakat bahwa siklus 1 berhasil 100% atau tuntas dan menyudahi penelitian.

Tabel 3 Hasil siswa berhasil dan belum berhasil

Tes Awal		Siklus I	
Siswa Berhasil	Siswa Belum Berhasil	Siswa Berhasil	Siswa Belum Berhasil
3	17	20	0



Gambar 3. Grafik Hasil Tes Keseluruhan  
Sumber : Pengolah data



### SIMPULAN

Dari hasil penelitian meningkatkan tendangan samping melalui media botol pada siswa ekstrakurikuler pencak silat MTsN 3 Bogor yang telah dilakukan oleh peneliti dan kolaborasi diketahui mengenai penelitian ini yakni, terdapat hasil peningkatan yang progresif.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Arikunto, S. (2010). Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta .
- Dedi, D. D., Qorry, Q. A. G., & Deden, D. A. I. (2020). Survey Of Behavior Of Cultivated Athletic Painters Silat Tanding Category. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 3(2), 101-109.
- Ernest. (2007). *Stringer-action Research* . California: SAGE Publication.
- Gemael, Q. A. (2016). Perilaku Berbudhi Pekerti Luhur Atlet Pencak Silat. *Sporta Saintika*, 1(1), 64-76.
- Hamalik, O. (1994). *Media Pendidikan*. Bandung: Cita Aditya Bakti.
- Ika Nova Aromawati, A. P. (2016). Upaya Meningkatkan Kreativitas Membentuk Melalui Media Botol Bekas Pada Kelompok B DI-KB TK Madinatul Ilmi Al-Amien Semarang Tahun Ajaran 2015/2016.
- Ismawati, R. (2020). Pengaruh Media Piramida Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Tendangan samping Pada Materi Beladiri Pencak Silat. *Indonesion Journal of Sport Science and Coaching*, 22-34.
- Ita, W. (2020). Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan samping Pencak Silat Pada Club Pencak Organisasi Kabupaten Muna. *Fair Play Jurnal*.
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: PT Pustaka Baru.
- Lesmana. (2012). *Panduan Pencak Silat Kategori Tanding*. Yogyakarta: Zanava
- Lubis, J. (2014). *Pencak Silat Edisi Kedua*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Ma'mun, A. (2000). *Pengembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: department Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dari Menengah.
- Maulana, S., Izzuddin, D. A., & Dewi, R. R. K. (2021). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Power Tungkai Atlet Pencak Silat Ilmu Keolahragaan Unsika. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (Joker)*, 1(2), 98-104.
- Mulyana. (2013). *pendidikan pencak silat*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya .  
Publising
- R.Kotot, H. S. (2003). *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta: PT. Dian Rakyat.
- Rochiati. (2010). *Metode Penelitian Tindakan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- sukardi. (2010). *Metodologi Penelitian Tindakan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Trianto. (2011). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Prestasi Pustakarya.
- Widiatuti. (2015). *tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Akbar, T., Sari, Z. N., Okilanda, A., & Gemael, Q. A. (2021). The effect of fartlek training on the increase in vo2max of tapak suci pencak silat athletes. *Jurnal Patriot*, 3(1), 71-81.