

## MENINGKATKAN TEKNIK TENDANGAN SAMPING (T) DENGAN METODE PEMBELAJARAN DEMONSTRASI PADA PENCAK SILAT

Ardawi Sumarno<sup>1</sup>, Tedi Purbangkara<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Singaperbangsa Karawang

<sup>2</sup>Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Singaperbangsa Karawang

[Ardawi.sukarno45@gmail.com](mailto:Ardawi.sukarno45@gmail.com)

*Diterima: Juli ; Disetujui: Oktober 2019; Diterbitkan: November 2019*

### Abstrak

Meningkatkan tendangan samping dengan metode pembelajaran Demonstrasi pada pencak silat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan teknik tendangan samping ( T ) dengan metode pembelajaran demonstrasi pada pencak silat, seberapa besar ketepatan teknik tendangan samping dengan metode pembelajaran demonstrasi. Penelitian ini menggunakan metode tindakan kelas meliputi perencanaan, observasi, evaluasi dan refleksi yang dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing dari siklus pertama tuntas 3 siswa, tidak tuntas 17 siswa, sedangkan pada siklus kedua tuntas 19 siswa dan tidak tuntas 1 siswa. Dari data di atas terdapat peningkatan keterampilan siswa.

Kata kunci: Metode pembelajaran demonstrasi, Teknik tendangan samping ( T ) pencak silat

### Abstract

*Increase side kicks with Demonstration learning methods for martial arts. This study aims to improve the side kick technique (T) with demonstration learning methods on pencak silat, how much accuracy is the side kick technique with the demonstration learning method. This study uses a class action method which includes planning, observation, evaluation and reflection which is carried out in two cycles, each of the first cycle completing 3 students, 17 students incomplete, while in the second cycle 19 students complete and 1 student is incomplete. From the data above there is an increase in student skills.*

*Key words: Demonstration learning method, side kick technique (T) pencak silat*

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani sudah masuk dalam kurikulum pembelajaran yang ada di Indonesia untuk mempermudah pembelajaran bisa berjalan secara efisien dan efektif mudah diterima dengan baik oleh setiap siswa di sekolah. Dengan Metode Pembelajaran Demonstrasi diharapkan proses pembelajaran Penjas bisa lebih mudah diterima oleh siswa karena Metode Pembelajaran Demonstrasi memberikan contoh kepada siswa secara langsung dari hal terkecil sampai hal terbesar dari tingkat yang sederhana sampai tingkat tersulit. Metode Pembelajaran Demonstrasi memungkinkan siswa untuk bisa menirukan gerakan secara baik dan benar.

Pada kenyataannya penerapan Pencak Silat disekolah dalam pembelajaran Penjas sulit untuk diterapkan karena sistem motorik siswa yang berbeda dan teknik-teknik dalam pencak

silat yang belum diketahui oleh siswa, sehingga banyak teknik yang dilakukan siswa tidak tepat.

Begitupun di SMA Negeri 1 Batujaya. Pembelajaran Penjas mengenai teknik tendangan dasar pencak silat khusus teknik tendangan samping (T) sulit diterapkan, Adapun teknik yang dijadikan penelitian adalah teknik dasar tendangan dalam pencak silat, tetapi yang menjadi pembahasan peneliti adalah teknik tendangan samping (T) karena banyak siswa yang sulit melakukan tendangan samping (T). Tendangan samping (T) adalah salah satu teknik serangan dimana dalam melakukan gerakannya posisi badan condong miring ke depan membentuk huruf T, salah satu tungkai di angkat dan diluruskan dengan pada telapak kaki.

Dengan demikian melihat permasalahan tersebut diatas penulis bermaksud melakukan Penelitian Tindakan Kelas dengan judul: Meningkatkan Teknik Tendangan Samping (T) dengan Metode Pembelajaran Demonstrasi Pada Cabang Olahraga Pencak Silat Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Batujaya.

### **TINJAUAN PUSTAKA**

Menurut Suaedy (2011) metode demonstrasi adalah suatu cara penyampaian materi dengan memperagakan suatu proses atau kegiatan. Pengertian metode demonstrasi menurut Syah (2000: 208) adalah metode mengajar dengan cara memperagakan barang, kejadian, aturan dan urutan melakukan kegiatan, baik secara langsung maupun melalui penggunaan media pengajaran yang relevan dengan pokok bahasan atau materi yang sedang disajikan.

Metode demonstrasi adalah cara penyajian pelajaran dengan memperagakan atau mempertunjukkan kepada peserta didik suatu proses, situasi atau benda tertentu yang sedang dipelajari baik dalam bentuk sebenarnya maupun dalam bentuk tiruan yang dipertunjukkan oleh guru atau sumber belajar lain yang ahli dalam topik bahasan " ( Mulyani Sumantri, dalam Roetiyah 2001 : 82 ).

Berdasarkan KBBI, menyebutkan bahwa pengertian pencak silat yaitu sebagai permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan keahlian menangkis, menyerang serta membela diri menggunakan ataupun tanpa senjata.

Tendangan "T" adalah tendangan yang dilakukan dengan posisi tubuh menyamping dan lintasan tendangan lurus ke samping. Perkenaannya adalah sisi bagian tajam telapak kaki, telapak kaki, dan tumit. Banyak variasi dalam pelaksanaan tendangan "T" ini, antara lain "T" jepret, "T" gantung, dan "T" lompat.

### **METODE**

Metode penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas, terbagi menjadi dua siklus setiap siklus terdiri dari perencanaan, observasi, evaluasi dan refleksi. Karena pada siklus kedua sudah terjadi peningkatan sehingga peneliti tidak melanjutkan pada siklus berikutnya, Penelitian ini menggunakan dua cara pengumpulan data, yaitu dengan tes dan observasi tes ini dilakukan setiap akhir siklus pembelajaran dan pada akhir pokok bahasan. Lembar observasi aktivitas guru dan sosialisasi siswa digunakan untuk memperoleh data tentang aktivitas guru dan sosialisasi siswa. Observasi ini dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung, yaitu dengan memberi nilai pada lembar observasi yang telah disediakan, serta dokumentasi berupa foto kegiatan siswa selama pembelajaran berlangsung. Adapun instrumen bisa dilihat dibawah ini:

Kisi Instrumen

NO BUTIR	INDIKATOR	UNSUR GERAK YANG DINILAI	PENILAIAN		
			3	2	1
1	Sikap Awal (Posisi Kuda-kuda)	a. Sikap kaki	3	2	1
		b. Sikap badan	3	2	1
		c. Sikap tangan	3	2	1
2	Saat menendang (Perkenaan)	d. Pandangan	3	2	1
		a. Sikap kaki	3	2	1
		b. Sikap Badan	3	2	1
3	Sikap Akhir	c. Sikap tangan	3	2	1
		d. Pandangan	3	2	1
		a. Sikap kaki	3	2	1
		b. Sikap tangan	3	2	1
		c. Sikap badan	3	2	1
		d. Pandangan	3	2	1

Populasi adalah seluruh siswa kelas kelas XI SMAN 1 Batujaya, sedangkan sampel penelitian adalah 20 siswa dan siswi dari kelas XI IPA 1 SMAN 1 Batujaya, Pengolahan tes hasil belajar

a. Untuk mencari persentase daya serap didapat dengan menggunakan rumus:  $DSS = \frac{\text{Skor Yang Diperoleh}}{\text{Skor Ideal}} \times 100\%$

Siswa dikatakan tuntas dalam belajar apabila  $DSS \geq 75\%$

b. Sedangkan untuk mencari persentase ketuntasan belajar klasikal dapat dicari dengan rumus:

$$TB = \frac{\sum S \geq 75}{\sum \text{seluruh siswa}} \times 100\%$$

$\sum s \geq 75$  = jumlah siswa yang mendapatkan nilai sama dengan atau lebih dari 75.

## HASIL dan PEMBAHASAN

### a. Perencanaan Tindakan Siklus I

- 1) Menyusun perencanaan langkah-langkah penelitian yang akan dilaksanakan bersama dengan guru kelas dan teman sejawat yang bertugas sebagai observer mengetahui dan memahami langkah-langkah penelitian Metode Pembelajaran Demonstrasi.
- 2) Menentukan materi yang akan dijadikan materi atau standar kompetensi yang dijadikan bahan penelitian.
- 3) Menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) untuk pelaksanaan Siklus I dengan kompetensi dasar ( teknik tendangan samping).
- 4) Mengembangkan format evaluasi tes akhir siklus dengan bentuk praktek teknik tendangan samping(T) untuk melihat proses pemikiran langkah demi langkah.

**b. Pelaksanaan Tindakan**

Sesuai dengan rencana, meningkatkan teknik tendangan samping (T) dilakukan dengan Metode Pembelajaran Demonstrasi. Pelaksanaan tindakan pada siklus I dilaksanakan sebagai berikut:

- 1) Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I dilaksanakan hari jum'at tanggal 2 Mei 2014.
- 2) Pembelajaran pada siklus I membahas materi teknik tendangan samping (T).
- 3) Membagi kelompok yang masing-masing terdiri dari 10 s.d 11 siswa yang heterogen dari siswa yang memiliki kemampuan tinggi hingga rendah.
- 4) Langkah-langkah pembelajaran dengan metode pembelajaran demonstrasi sebagai berikut:
  - a) Guru mengadakan absensi terhadap kehadiran siswa.
  - b) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran sesuai dengan materi yang diajarkan.
  - c) Guru menyiapkan Lokasi untuk Demonstrasi Pada waktu melakukan peragaan gerakan tendangan samping (T), guru harus yakin bahwa anak didiknya dapat melihat dengan jelas. Bila dilakukan dilapangan, pastikan bahwa sinar matahari tidak menyoroti mata anak didiknya demikian juga pada waktu demonstrasi, guru harus bisa melihat seluruh anak didiknya dengan jelas.
  - d) Guru melakukan Keseluruhan/ Bagian ( Whole/ Part ) Pada umumnya demonstrasi pertama harus dilakukan secara keseluruhan gerakan dalam teknik tendangan samping (T). Hal ini dimaksudkan agar siswa mendapatkan gambaran mental yang lengkap dari keterampilan yang diajarkan (Rink dan Warner, 1987). Misal, tendang samping (T) dilakukan secara baik dan benar oleh guru, maka guru harus meperagaka secara keseluruhan. Fase berikutnya pembagian, misalnya dimana kaki yang menjadi tumpuan ditempatkan.
  - e) Guru memberikan contoh Normal/ Pelan Seperti halnya konsep keseluruhan / bagian, kadang anak-anak didik ingin melihat pelaksanaan suatu keterampilan dalam kecepatan yang normal. Untuk selanjutnya dijelaskan juga bagaimana terjadinya dalam peragaan yang relatif pelan. Pada bagian ini siswa bisa melihat bagaimana teknik tendangan samping yang baik dan benar sesuai dengan kecepatan yang normal atau sesuai dengan kemampuan guru sesungguhnya agar timbul stimulus siswa untuk tertari mencoba dan menguasai teknik tendangan samping ( T ) ketika dengan kecepatan normal sudah dilakukan siswa harus didemonstrasikan dengan kecepatan yang relatif pelan agar siswa dapat lebih jelas menerima teknik tendangan samping ( T ).
  - f) Guru memberikan contoh Fokus Verbal Pada fokus verbal ini bagaimana memberitahu pada siswa apa yang harus dilihat oleh siswa pada waktu guru melakukan peragaan, misalnya “ lihat posisi kaki saya waktu menendang”. Pertanyaan yang sering muncul dari calon guru adalah bagaimana kalau tidak menguasai keterampilan yang akan diperagakan? Jawabannya memang sulit tetapi janganlah jauh berpikir seperti itu karena hal itu jarang terjadi dalam pikiran anak. Terkadang siswa tidak terlalu mempermasalahkan hal seperti itu.
  - g) Guru memberikan kesimpulan akhir dari pembelajaran tendangan samping (T) mengemukakan metode pembelajaran demonstrasi.
  - h) Guru memberikan pekerjaan rumah atau tugas untuk memperdalam teknik tendangan samping (T).

### c. Observasi

Observasi dilakukan untuk mengetahui sejauh mana keterlaksanaan pembelajaran dengan menggunakan Metode Pembelajaran Demonstrasi. Observasi dilakukan oleh peneliti dan teman sejawat sebagai observer.

Hasil pengamatan siklus I oleh dua observer, didapatkan bahwa dalam melaksanakan pembelajaran dengan metode pembelajaran demonstrasi. Guru telah menerapkannya sesuai dengan (RPP) dan langkah-langkah pembelajaran demonstrasi tentang teknik tendangan samping (T). berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh observer masi terdapat siswa yang belum menguasai teknik tendangan samping (T).

### d. Refleksi

Selama siklus I terdapat beberapa kendala dan permasalahan yang muncul selama pelaksanaan kegiatan penelitian diantaranya: 1). Sulitnya siswa meningkatkan tekniktendangan samping dengan Metode Pembelajaran Demonstrasi (T) siswa. 2). Sulitnya meningkatkan ketepatan gerakan teknik tendangan samping (T) siswa dengan menggunakan Metode Pembelajaran Demonstrasi.

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat 17 orang siswa berkriteria kurang atau sekitar 85%, sedangkan 3 orang siswa berkriteria kurang atau sekitar 15%, karena belum mencapai target kriteria ketuntasan minimal (KKM) yaitu sebesar 72 tidak sesuai dengan target pencapaian. Dengan mengkaji hasil evaluasi tersebut masih sangat kurang, maka peneliti perlu menyikapi keadaan tersebut dengan cara mengadakan perbaikan dari kelemahan-kelemahan yang ada agar hasil yang didapat akan lebih baik. Oleh karena itu peneliti merencanakan tindakan selanjutnya pada siklus II.

Berdasarkan hasil refleksi yang dilakukan pada siklus I maka pada siklus II telah dibuat beberapa tindakan untuk memperbaiki dan mengurangi kendala yang terjadi selama pelaksanaan pembelajaran siklus I. pada siklus II kompetensi dasar yang dibahas Teknik tendangan samping (T) secara menyeluruh. Untuk pelaksanaan pembelajaran siklus II berjalan lebih baik maka peneliti.

- 1) Menyiapkan dan menyusun RPP pertemuan pertama dengan kompetensi dasar “teknik dasar tendangan samping ( T )”
- 2) Menyusun LK yang disesuaikan dengan indikator pencapaian pada RPP yang disusun.
- 3) Menyusun soal tes yang disesuaikan dengan indikator pencapaian pada RPP yang telah disusun.
- 4) Meyusun lembar observasi untuk mengetahui motivasi dan aktivitas siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar dengan Metode Pembelajaran Demonstrasi.
- 5) Menyusun dan mengembangkan alat evaluasi atau tes siklus II untuk mengetahui ketercapaian prestasi/ketuntasan perorangan dan klasikal setelah menerima tindakan siklus II.

### b. Pelaksanaan Tindakan

berdasarkan rencana yang telah disusun, pembelajaran Penjas pada siklus II dilakukan dengan Metode Pembelajaran Demonstrasi. Pelaksanaan tindakannya sebagai berikut:

- 1) Pelaksanaan pembelajaran pada siklus II dilaksanakan hari jum’at pada tanggal 16 Mei 2014.
- 2) Langkah-langkah pembelajaran dengan Metode Pembelajaran Demonstrasi. Pelaksanaannya sebagai berikut:
  - a) Guru mengadakan absensi terhadap kehadiran siswa.
  - b) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran sesuai dengan materi yang diajarkan.

- c) Guru menyiapkan Lokasi untuk Demonstrasi Pada waktu melakukan peragaan gerakan tendangan samping (T), guru harus yakin bahwa anak didiknya dapat melihat dengan jelas. Bila dilakukan dilapangan, pastikan bahwa sinar matahari tidak menyoroti mata anak didiknya demikian juga pada waktu demonstrasi, guru harus bisa melihat seluruh anak didiknya dengan jelas.
- d) Guru melakukan Keseluruhan/ Bagian ( Whole/ Part ) Pada umumnya demonstrasi pertama harus dilakukan secara keseluruhan gerakan dalam teknik tendangan samping (T). Hal ini dimaksudkan agar siswa mendapatkan gambaran mental yang lengkap dari keterampilan yang diajarkan (Rink dan Warner, 1987). Misal, tendang samping (T) dilakukan secara baik dan benar oleh guru, maka guru harus meperagaka secara keseluruhan. Fase berikutnya pembagian, misalnya dimana kaki yang menjadi tumpuan ditempatkan. Dan dimana kaki yang melakukan ketika menendang.
- e) Guru memberikan contoh Normal/ Pelan Seperti halnya konsep keseluruhan / bagian, kadang anak-anak didik ingin melihat pelaksanaan suatu keterampilan dalam kecepatan yang normal. Untuk selanjutnya dijelaskan juga bagaimana terjadinya dalam peragaan yang relatif pelan. Pada bagian ini siswa bisa melihat bagaimana teknik tendangan samping yang baik dan benar sesuai dengan kecepatan yang normal atau sesuai dengan kemampuan guru sesungguhnya agar timbul stimulus siswa untuk tertari mencoba dan menguasai teknik tendangan samping ( T ) ketika dengan kecepatan normal sudah dilakukan siswa harus didemonstrasikan dengan kecepatan yang relatif pelan agar siswa dapat lebih jelas menerima teknik tendangan samping ( T ).
- f) Guru memberikan contoh Fokus Verbal Pada fokus verbal ini bagaimana memberitahu pada siswa apa yang harus dilihat oleh siswa pada waktu guru melakukan peragaan, misalnya “ lihat posisi kaki saya waktu menendang”. Pertanyaan yang sering muncul dari calon guru adalah bagaimana kalau tidak menguasai keterampilan yang akan diperagakan? Jawabannya memang sulit tetapi janganlah jauh berpikir seperti itu karena hal itu jarang terjadi dalam pikiran anak. Terkadang siswa tidak terlalu mempermasalahkan hal seperti itu.
- g) Guru memberikan kesimpulan akhir dari pembelajaran tendangan samping (T) mengukukan metode pembelajaran demonstrasi.
- h) Guru memberikan pekerjaan rumah atau tugas untuk memperdalam teknik tendangan samping (T).

### c. Observasi

Berdasarkan observasi dari observer bahwa pembelajaran telah dilaksanakan sesuai dengan yang direncanakan dan berjalan dengan baik. Pada saat pembelajaran siswa bisa memahami teknik tendangan samping (T) dengan Metode Pembelajaran Demonstrasi.

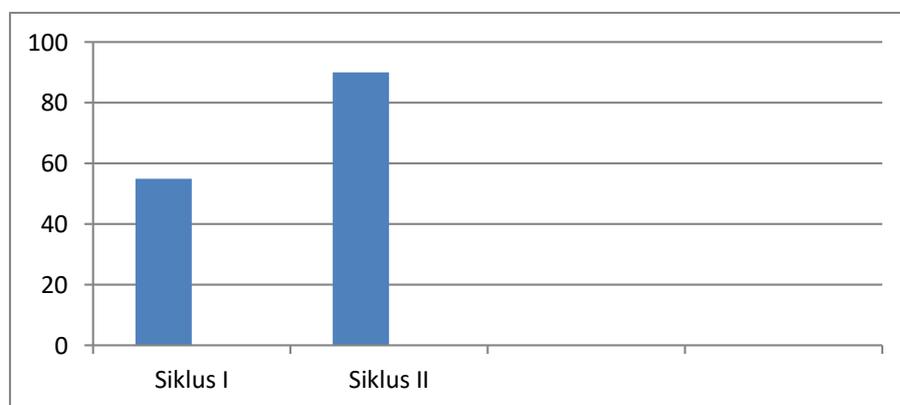
### d. Refleksi

refleksi dilakukan oleh peneliti dengan rekan guru satu rumpun sebagai observer setelah pelaksanaan pembelajaran pada siklus II berakhir. Dari refleksi menunjukkan bahwa pelaksanaan pembelajaran pada siklus II lebih baik dari pada pelaksanaan pembelajaran pada siklus I. Hal tersebut dapat dilihat dari peningkatan rata-rata nilai pada setiap tes akhir siklus I maupun siklus II.

Tes akhir pada siklus II dilaksanakan untuk mengukur peningkatan hasil teknik tendangan samping (T) yang dilakukan siswa dalam pembelajaran Penjas dengan Metode Pembelajaran Demonstrasi. Pada tes siklus II ini sebagian besar siswa telah menguasai teknik tendangan samping (T) dengan baik dan benar.

Dari hasil tes akhir siklus II, sebagian besar siswa sudah menguasai teknik tendangan samping (T) dengan baik dan benar. Hasil tes menunjukkan adanya peningkatan persentase pada semua aspek. Persentase ketuntasan belajar siswa atau prestasi belajar meningkat dibandingkan tes pada siklus I. Diperoleh skor tertinggi 100 dan skor terendah 55 dari instrumen tes yang telah dibuat dan nilai rata-rata skornya pada siklus II dengan nilai 61 pada siklus I dengan nilai 90.

Berikut adalah grafik persentase aktivitas siswa hasil observasi pada siklus I dan siklus II.



Ketuntasan Hasil Belajar Siklus I dan Siklus II

Jumlah Siswa	Siklus I	Siklus II
Tuntas	3	19
Tidak Tuntas	17	1
Jumlah	20	20

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian Dengan menggunakan Metode Pembelajaran Demonstrasi dalam meningkatkan teknik tendangan samping (T) pada siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Batujaya Kabupaten Karawang dapat disimpulkan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Pembelajaran dengan menggunakan Metode Pembelajaran Demonstrasi dapat meningkatkan aktivitas siswa dalam peningkatan teknik tendangan samping (T) terbukti dari hasil observasi terhadap aktivitas siswa setiap siklus oleh observer.
2. Respon siswa terhadap pembelajaran menggunakan Metode Pembelajaran Demonstrasi sangat baik, Sikap dan respon siswa merupakan salah satu potensi untuk menciptakan situasi belajar yang efektif sehingga pencapaian ketuntasan atau prestasi belajar siswa dalam pembelajaran Penjas.

3. hasil belajar siswa atau peningkatan teknik tendangan samping (T) dapat diketahui dari tes akhir siklus I dan tes akhir siklus II mengalami peningkatan hasil belajar siswa, dimana peningkatan tersebut dari 15% ketuntasan menjadi 95% ketuntasan, dengan rata-rata dari nilai 61 pada siklus I menjadi nilai 90 pada siklus II.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsini. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Moleong, J Lexy. 2001. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Suherman, Adang. 2009. *Revitalisasi Pengajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: CV. Bintang Wali Artika.
- Sadulloh, Uyoh. 2011. *Pengantar Filsafat Pendidikan*. Bandung: CV. Alberta
- Nurhayati, Eti. 2011. *Psikologi Pendidikan Inovatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Lukas. 1995. *Kitab Pusaka Ilmu Bela Diri*. Semarang: CV. Kussanti.
- Sukarjo dan Ukim Komarudin. 2010. *Landasan Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Wiraatmadja, Rochiati. 2012. *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Nurharsari, Nur Dyah. 2008. *Olahraga Pencak Silat*. Jakarta: Ganeca Exact
- Wahab, Abdul Azis. 2012. *Metode dan Model – Model Mengajar*. Bandung: Alfabeta
- Mulyana. 2013. *Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Lubis, Johansyah. 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Hariyadi, Kotot Slamet. 2003. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta: PT. Dian Rakyat
- Sucipto. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Pencak Silat Konsep dan Metode*. Jakarta: Depdiknas