

PROSIDING

SNPO 2018

SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN



Penyelenggara :
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan
Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING

SNPO 2018

Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berdasarkan Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Narasumber :

Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd. (Rektor Universitas Negeri Medan)
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Kes. (Dekan FIK Universitas Negeri Semarang)
Dr. Phil. Ichwan Azhari, M.S. (Kepala PUSSIS Universitas Negeri Medan)
Dr. Ardi Nusri, M.Kes. AIFO. (Dosen FIK UNIMED)

THE
Character Building
UNIVERSITY



Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library, Universitas Negeri Medan

PROSIDING SNPO 2018 Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

**Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional**

Steering Comitee

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
Drs. Suharjo, M.Pd.
Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd.
Dr. Syamsul Gultom, SKM., M.Kes.
Drs. Mesnan, M.Kes.
Akbar Khusyairi Rambe, S.Pd.
Nasiruddin Daulay, S.Pd.

Organizing Comitee

Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd
Togi Parulian Tambunan, S.Pd.
Akbar Zahriali, S.Pd.
Rian Handika, S.Pd.
Sri Astuti, S.Pd.
Alan Alfiansyah Putra Karo-karo, S.Pd.

Editor : Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes.
Dr. Imran Akhmad, M.Pd.

Reviewer :

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Unimed)
Dr. Sukendo, M.Kes. (UNJA)
Dr. Syahrudin, M.Kes. (UNM)
Dr. Rahma Dewi, M.Pd. (Unimed)
Dr. Amir Supriadi, M.Pd. (Unimed)

Penerbit :

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Jl. Willièm Iskandar Pasar V Medan Estate Medan
Telp: 061-6625972
E-mail: fik@unimed.ac.id
Website: fik.unimed.ac.id

ISBN 978-602-53100-0-3

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun
tanpa ijin tertulis dari penerbit



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018

FIK Unimed, 8 September 2018:

Digital Library , Universitas Negeri Medan

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang telah diberikan kepada kita semua, sehingga buku Prosiding hasil Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018 pada hari sabtu tanggal 08 September 2018 di Gedung Digital Library Universitas Negeri Medan dapat terwujud.

Buku ini memuat artikel dan hasil penelitian Bapak/Ibu guru / dosen / Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang dikumpulkan dan ditata oleh tim dalam kepanitiaan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Medan, Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M. Pd. yang telah memfasilitasi semua kegiatan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga ini.
2. Bapak/Ibu segenap panitia Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya demi suksesnya kegiatan ini.
3. Bapak/Ibu guru, dosen dan mahasiswa penyumbang artikel dan hasil penelitian dalam kegiatan ini.

Semoga buku ini dapat memberi kemanfaatan bagi kita semua, untuk kepentingan peningkatan mutu guru dan pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga kesehatan berbasis penelitian nilai-nilai kearifan local guna mendukung prestasi olahraga nasional



Medan, September 2018
Dekan FIK UNIMED

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
NIP. 19660520 199102 1 001



Upaya Memperbaiki Hasil Belajar Lempar Lembing Melalui Penggunaan Media Lembing Yang Dimodifikasi <i>Iskandar Fahmi</i>	218
Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lempar Melambung Dengan Media Sederhana Pada Permainan Kasti <i>Ade Satria Hasibuan</i>	225
Upaya Memperbaiki Hasil Belajar Bulutangkis Dengan Gaya Mengajar Resiprokal Pada Siswa SMA <i>Dedy Pradipta</i>	235
Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Dengan Menggunakan Pendekatan Bermain Pada Siswa <i>Raja Ahmad Badawi Daulay</i>	241
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Ritmik Melalui Media Audio Visual <i>Rizky Puspa Sari</i>	244
Peningkatkan Dribbling Bola Basket Melalui Variasi Dan Modifikasi Sarana Pembelajaran <i>Resi Juliandri Samosir</i>	248
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Depan Pencak Silat Menggunakan Gaya Mengajar Latihan <i>Siti Amalia Nasuha</i>	253
Perbaikan Passing Chest-Pass Melalui Metode Resiprokal Dan Variasi Pembelajaran Pada Kelas X <i>M. Anas Suri Meirian</i>	258
Penerapan Model Pembelajaran <i>Make A Match</i> Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Materi Lari Sprint <i>Hasanul Fadhilah Marpaung</i>	263
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Servis Atas Bola <i>Volly</i> Dengan Menggunakan Media Modifikasi <i>Sampentua Berutu</i>	271
Upaya Peningkatan Hasil Belajar Servis Bawah Bola Voli Melalui Penerapan Gaya Mengajar Inklusif Dan Modifikasi <i>Syaryani Husein Lubis</i>	277
Meningkatkan Hasil Belajar <i>Lay Up Shoot</i> Melalui Penerapan Variasi Pembelajaran Siswa SMA <i>Brian Devani S., Sabaruddin Yunis</i>	281
Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint Melalui Pendekatan Bermain <i>Onyas Widianingsih</i>	289



UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TENDANGAN DEPAN PENCAK SILAT MENGGUNAKAN GAYA MENGAJAR LATIHAN

Siti Amalia Nasuha

Pascasarjana Universitas Negeri Medan
sitiamaliabisa123@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar tendangan depan pencak silat dengan menggunakan gaya mengajar latihan. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian dilakukan di SMP Negeri 3 Kisaran. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan portofolio penilaian tes. Pada data awal mendapat nilai hanya 33,33% siswa yang mencapai nilai ketuntasan secara klasikal dari keseluruhan jumlah siswa. Untuk itu peneliti perlu melakukan beberapa perbaikan dalam pembelajaran. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini maka dilakukan tes siklus I, di peroleh data nilai rata-rata 75,56, ini berarti nilai ketuntasan secara klasikal belum tercapai (85%). Maka dilanjutkan tes siklus II, diperoleh peningkatan hasil belajar dengan nilai rata-rata 85 ketuntasan belajar secara klasikal (85%) telah tercapai. Berdasarkan hasil analisis data tersebut dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan gaya mengajar latihan dapat meningkatkan hasil belajar tendangan depan pencak silat.

Kata kunci : Peningkatan Hasil Belajar, Pencak Silat, Tendangan Depan.

PENDAHULUAN

Pendidikan dijadikan sebagai sarana yang berfungsi untuk meningkatkan kualitas manusia, baik aspek kemampuan, kepribadian, maupun kewajiban sebagai warga negara yang baik. Pendidikan berintikan interaksi antara pendidik dan peserta didik dalam upaya membantu peserta didik menguasai tujuan – tujuan pendidikan. Didalam kurikulum pendidikan tingkat dasar dan menengah, berbagai disiplin ilmu dicantumkan guna mencapai tujuan tersebut. Salah satu disiplin ilmu yang tercantum dalam kurikulum tersebut adanya pendidikan jasmani.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan guru mampu untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, kemampuan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, menanamkan sikap sportivitas dan selalu jujur, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas fisik, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pelaksanaannya bukan hanya di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, unsur fisik, mental, intelektual, emosional, dan sosial.

Guru pendidikan jasmani secara sadar akan melaksanakan pelaksanaan pendidikan jasmani sesuai dengan kurikulum dan harus mengetahui tujuan yang ingin dicapai, agar tujuan pendidikan jasmani dapat tercapai dengan baik, agar tujuan yang ingin dicapai, agar tujuan pendidikan jasmani dapat tercapai dengan baik, maka guru harus menciptakan suasana pembelajaran yang efektif dan variatif serta menyenangkan. Untuk mencapai hal tersebut, guru pendidikan jasmani harus dapat menggunakan gaya mengajar yang sesuai yang diharapkan. Pencak silat telah menjadi salah satu materi pokok dalam



pendidikan jasmani disekolah, bahkan telah menjadi cabang olahraga yang dikenal luas dalam tatanan regional (Asia tengara dan Asia) bahkan sudah berkembang pada tatanan dunia internasional. Didalam materi pencak silat terdapat beberapa teknik dalam pencak silat, yaitu : tangkisan, pukulan, tendangan, dan kuncian.

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Pengambilan data dan survei akan di lakukan di SMP Negeri 3 Kisaran tahun 2017.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan di lakukan pada bulan November 2017.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua element yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya juga disebut study populasi atau studi sensus. (Suharsimi Arikunto 2010:173).

2. Sampel

Penelitian ini di terdiri dari 30 siswa sebanyak 30 siswa yang terdiri dari 15 putra dan 15 putri. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 3 Kisaran pada tanggal 14 November s/d 28 November 2017. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan portofolio penilaian tes.

C. Instrumen Penelitian

Indikator sebagai pengukur angket dalam penelitian ini sesuai dengan jenis penelitian ini, yaitu penelitian tindakan kelas maka penelitian ini memiliki tahapan yang berupa siklus. Rancangan masing – masing siklus terdiri dari empat tahapan yaitu, perencanaan (*planing*), tindakan (*acting*), observasi (*observing*), dan refleksi (*reflecting*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini adalah deskripsi data hasil penelitian yang dimulai dari data awal, tes siklus I dan tes siklus II. Adapun deskripsi data penelitian yang diperoleh dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

No	Hasil Tes	ASPEK YANG DI NILAI			Junlah
		Awalan	Pelaksanaan	Akhir	



1	Data Awal	Jumlah	80	78	72	230
		Rata-rata	2,67	2,6	2,4	7,67
2	Tes Siklus I	Jumlah	96	87	89	272
		Rata-rata	3,2	2,9	2,97	9,07
3	Tes Siklus II	Jumlah	112	96	98	306
		Rata-rata	3,37	3,20	3,27	10,20

Untuk mengetahui hasil ketuntasan siswa digunakan rumus :

Indikator 1 + Indikator 2 + indikator 3

$$\text{KKM} = \frac{\text{Indikator 1} + \text{Indikator 2} + \text{indikator 3}}{\text{Jumlah deskriptor (12)}} \times 100\%$$

Dengan kriteria :

- 0 – 77 = siswa belum tuntas dalam belajar
 - 78 – 100 = siswa sudah tuntas dalam belajar
- (KKM yang tertera dari sekolah)

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa data awal jumlah nilai indikator tendangan depan pencak silat dari 30 siswa, untuk sikap awalan berjumlah 80, sikap pelaksanaan 78, dan sikap akhir 72 dan masing-masing nilai rata-rata setiap teknik yaitu 2,72 untuk sikap awalan, 2,6 untuk sikap pelaksanaan, dan 2,4 untuk sikap akhir. Nilai rata-rata kelas yang diperoleh hanya mencapai 63,89 (tidak tuntas). Pada saat melakukan sikap awal pencak silat banyak siswa yang meletakkan kedua tangannya disebelah pinggang, dan posisi badan saat mengangkat kaki dalam keadaan tidak seimbang, pada saat sikap pelaksanaan, masih banyak siswa yang menendang dengan menggunakan telapak kaki serta tangan tidak berada di depan dada kemudian pada saat sikap akhir siswa tidak dapat menarik tendangan dengan benar dan tidak dapat menyeimbangkan badannya.

Sedangkan pada siklus I nilai indikator tendangan depan pencak silat keseluruhan berjumlah 272, untuk sikap awalan berjumlah 96, sikap pelaksanaan 87, dan sikap akhir 98, masing-masing rata-rata teknik yaitu 3,2 untuk awalan, 2,9 untuk sikap pelaksanaan, dan 2,97 untuk sikap akhir. Nilai rata-rata kelas hanya mencapai 75, 56 (belum tuntas). Dari rata-rata ini terlihat bahwa siswa belum mencapai



ketuntasan pada perlakuan siklus I namun sudah mengalami peningkatan. Terlihat bahwa siswa sudah ada dalam perkembangan tendangan depan pencak silat, namun masih banyak kesalahan yang dilakukan oleh siswa. Pada saat melakukan sikap awalan pencak silat masih banyak siswa yang tidak meletakkan kedua tangannya di depan dada, pada saat sikap pelaksanaan siswa menendang dengan menggunakan telapak kaki, kemudian pada saat sikap akhir siswa belum dapat menyeimbangkan badannya.

Selanjutnya pada saat siklus II jumlah nilai indikator tendangan depan pencak silat keseluruhan siswa 306, untuk sikap awalan berjumlah 112, sikap pelaksanaan 96, dan sikap akhir 98. Masing-masing nilai rata-rata setiap teknik yaitu 3,73 untuk sikap awalan, 3,20 untuk sikap pelaksanaan, dan 3,27 untuk sikap akhir. Nilai rata-rata mencapai 85 (tuntas). Pada saat ini siswa melakukan sikap awalan siswa sudah melaksanakan tangannya di depan dada, pada saat akhir pelaksanaan siswa dapat mendengang dengan perkenaan ujung telapak kaki dan pada sikap akhir siswa sudah dapat menarik tendangan depan pencak silat dengan baik sehingga badan siswa menjadi seimbang.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari rata-rata dan persentase hasil proses pembelajaran tendangan depan pencak silat dengan menggunakan gaya mengajar latihan seperti dengan memberikan tugas praktek secara berulang-ulang dapat meningkatkan hasil belajar secara signifikan terhadap proses pembelajaran dalam materi tendangan depan pencak silat terhadap siswa kelas VIII di SMPN 3 Kisaran Tahun Ajaran 2017/2018 dengan Persentase Ketuntasan Klasikal (PKK) pada kondisi awal 33,33% (Tidak tuntas), pada pelaksanaan siklus I Persentase Ketuntasan Klasikal (PKK) siswa meningkat menjadi 53,33% (Tidak tuntas), dan pada pelaksanaan siklus II Persentase Ketuntasan Klasikal (PKK) siswa telah mencapai 86,67% (Tuntas).

B. Saran

Mengenai kesimpulan di atas maka peneliti menyarankan :

1. Agar guru pendidikan jasmani hendaknya melakukan pelaksanaan pembelajaran tendangan depan pencak silat disajikan dengan menggunakan gaya mengajar latihan.
2. Agar siswa siswi SMPN 3 Kisaran untuk lebih giat dan bersemangat dalam menyerap materi yang pendidikan jasmani khususnya tendangan depan pencak silat.
3. Agar guru pendidikan jasmani di sekolah memperhatikan dan mengembangkan.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S, (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*, Rineka cipta, Jakarta.



- Arikunto, Suharmisi. 2006. *Prosedur Penelitian*. PT Asdi Mahasatya: Jakarta.
- Gunawan, Gugun Arief. 2007. *Bela Diri*. PT Pustaka Insan Madani: Yogyakarta..
- Husdarta, Yudha M. Sahputra. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Depdikbud: Jakarta
- Kristianto, Agus. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmanidan Kepelatihan Olahraga* Sebelas Maret University Press.
- Lubis, Johansyah. Instrumen Panduan Bakat Pencak Silat. Jakart: Derpatemen Pendiddikan Nasional.
- Lutan, Rusli. 1998. *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*, Depdikbud: Jakarta.
- Mosston, Muska, Sara Ashworth. 1994. *Teaching Physical Education Fourth Edition 866 Third avenue* : New York
- Mulyadi. 2012. *Dasar-dasar Bela Diri Pencak Silat*. Unimed Press: Medan. Penerbit Bumi Aksara. Jakarta
- Oemar, Hamalik (2008). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta
- Rahayu, Ega Trisna. 2013. *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Depdikbud: Jakarta.
- Siregar, Nara. 2010. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Graha
- Slameto, 2003. *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudjana, Nana (2004). *Hasil Belajar*. Jakarta: Graha.
- Subroto. 2000. *Pemantapan Kemampuan Belajar*. Depdikbud: Jakarta.
- Hasan alwi. Dkk. (2007) *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Riduwan (2004). *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru –Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta
- Sunarno,A. Dan Syaiful, R. 2011. *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Tim Penyusun. 2011. *Pedoman Penulisan Skripsi FIK Unimed*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.S