

## Upaya Peningkatan Kemampuan Tendangan Depan Pencak Silat Dengan Alat Bantu *Hurdle Jump* Pada Siswa Kelas X Teknik Elektro 1 SMK N 4 Semarang

Achmad Khoerul Asikin<sup>1</sup>, David Firna Setiawan<sup>2</sup>, Danang Aji Setyawan<sup>3</sup>, Biyarini Kushendarti<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang, Semarang, Indonesia

<sup>2</sup>Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang, Semarang, Indonesia

<sup>3</sup>Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang, Semarang, Indonesia

<sup>4</sup>SMK Negeri 4 Semarang, Jl. Pandanaran 2 No.7, Mugasari, Kota Semarang, Indonesia

Email: [achmadkhoerulasikin@gmail.com](mailto:achmadkhoerulasikin@gmail.com)

Email: [davidfirnasetiawan@gmail.com](mailto:davidfirnasetiawan@gmail.com)

Email: [danangajisetiawan@upgris.ac.id](mailto:danangajisetiawan@upgris.ac.id)

Email: [dhitavian@gmail.com](mailto:dhitavian@gmail.com)

### ABSTRAK

Berdasarkan hasil observasi yang dilaksanakan pada SMK N 4 SEMARANG rata-rata kemampuan tendangan depan pada peserta didik kelas X TE 1 masih di bawah KKM. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan tendangan depan dalam olahraga pencak silat dengan menggunakan alat bantu berupa Hurdle Jump pada peserta didik kelas X TE 1 SMK N 4 SEMARANG yang berjumlah 36 siswa. Metode penelitian ini, menggunakan penelitian tindakan kelas dikarenakan penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran di kelas. Penelitian ini juga termasuk penelitian Deskriptif, dengan model Kurt Lewin. Prosedur penelitian berbentuk siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahap meliputi: perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Teknik pengumpulan data melalui observasi dan tes. Pengumpulan data ini menggunakan instrumen berupa lembar pengamatan observasi peserta didik berupa rubrik. Hasil prasiklus memiliki nilai rata-rata 62 dengan presentase kecapaian 17% dan memiliki jumlah ketuntasan 6 siswa. Penerapan penelitian pada siklus 1 dan siklus 2, siklus 1 tidak diberi treatment memiliki nilai rata-rata 62 dengan presentase 14% dan memiliki jumlah ketuntasan 5 sedangkan pada siklus 2 memiliki nilai rata-rata 82 dengan presentase 94% dan memiliki jumlah ketuntasan 34 siswa. Penelitian ini juga menggunakan SPSS yang memiliki nilai hasil analisis uji-t pada tabel diatas diperoleh taraf signifikansi dari selisih siklus 1 dan siklus 2 sebesar 0,000. Angka tersebut lebih kecil dari 0,05 (sig.(2-tailed)0,000<0,05) maka hasilnya dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Artinya ada perbedaan yang signifikan pada kemampuan tendangan depan siswa kelas X TE 1 dengan tambahan alat bantu hurdle jump.

**Kata Kunci:** Pencak Silat, Tendangan Depan, Alat Bantu

### ABSTRACT

Based on the results of observations conducted at SMK N 4 Semarang, the average front kick ability of students in class X TE 1 was still below the Minimum Competency Criteria (KKM). This study aims to improve the front kick ability in pencak silat by using an aid in the form of Hurdle Jump among the students of class X TE 1 at SMK N 4 Semarang, totaling 36 students. This research employed a classroom action research (CAR) method, as it was conducted to solve learning problems within the classroom. The study is also categorized as descriptive research using the Kurt Lewin model. The research procedure was carried out in cycles, with each cycle consisting of four stages: planning, action, observation, and reflection. Data collection techniques included observation and tests. The data was collected using an observation rubric sheet to assess students' performance. The pre-cycle results showed an average score of 62 with a completeness percentage of 17%, meaning only 6 students met the standard. During the implementation in cycle 1 and cycle 2, where no treatment was given in cycle 1, the average score remained 62 with a 14% completeness rate (5 students). However, in cycle 2, after the treatment, the average score improved significantly to 82 with a 94% completeness rate (34 students). The study also used SPSS for data analysis. The results of the paired sample t-test showed a significance value of 0.000. This value is smaller than 0.05 (sig. (2-tailed) 0.000 < 0.05), thus it can be concluded that the null hypothesis ( $H_0$ ) is rejected and the alternative hypothesis ( $H_1$ ) is accepted. This indicates that there is a significant difference in the front kick ability of class X TE 1 students with the addition of the Hurdle Jump as a training aid.

**Keywords:** Pencak Silat, Front Kick, Aid

## 1. PENDAHULUAN

Menurut (Nugraha, 2015), pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang memberikan kontribusi pada pengembangan individu melalui media aktivitas fisik gerakan alami manusia. (Raden & Lampung, 2015) menekankan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, emosional, serta selalu melibatkan dimensi sosial. Dari beberapa pengertian diatas maka bisa di simpulkan bahwa Pendidikan jasmani merupakan pengembangan dan pertumbuhan yang menghasilkan perubahan dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental, emosional pada peserta didik melalui pembelajaran.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu bagian pendidikan yang sangat berperan penting dan tidak dapat dipisahkan dari tujuan pembelajaran. Pada pendidikan jasmani olahraga ada beberapa macam cabang salah satunya cabang olahraga beladiri pencak silat, salah satu teknik dasar pencak silat yang diajarkan yaitu teknik serangan. Berdasarkan jenisnya serangan dalam pencak silat dibedakan menjadi 2 yaitu pukulan dan tendangan. Jenis tendangan dalam pencak silat yaitu tendangan depan, tendangan samping, tendangan sabit, tendangan berputar, sapuan.

Pada penerapan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat diukur melalui pencapaian Keberhasilan proses kegiatan belajar mengajar siswa yg bisa dilihat dari tingkat pemahaman dan penguasaan materi, Pendidikan dan pembinaan jasmani merupakan proses sebagian dari persiapan pembentukan manusia seutuhnya. Persiapan ini dilakukan melalui usaha pembinaan keterampilan fisik dan dilaksanakan dalam bentuk interaksi belajar mengajar dan berlatih. Dalam interaksi intruksional, seorang diajar suatu bentuk keterampilan gerak tertentu Gerak itu dilakukan hingga berulang-ulang hingga menjadi gerak yang mahir, efektif dan efisien. Proses demikian akan memerlukan petunjuk dan bimbingan dari seorang guru atau pelatih yang berpengalaman dan berpengetahuan.

Tujuan pendidikan jasmani secara umum diklasifikasi menjadi empat tujuan perkembangan  
yaitu:

- a. Perkembangan Fisik : tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (physical fitness)
- b. Perkembangan Gerak : tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, dan sempurna (skill full)
- c. Perkembangan Mental : tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya.
- d. Perkembangan Sosial : tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat. (Asmar & PD, 2020)

Sebelum peneliti menetapkan judul Langkah awal peneliti yaitu melakukan wawancara yang menghasilkan data sebagai berikut: Tendangan samping merupakan salah satu materi serangan yang sudah diajarkan pada siswa Kelas X TE 1 SMK N 4 SEMARANG. Dari pembelajaran tendangan samping siswa Kelas X belum bisa menunjukkan hasil yang diinginkan atau belum maksimal. Dari jumlah siswa Kelas X TE 1 SMK N 4 SEMARANG sebanyak 36 yang terbagi menjadi 8 siswa putri dan 28 siswa putra, hanya 5 siswa yang memiliki nilai tuntas pada materi tendangan samping pencak silat. Berdasarkan hasil ketuntasan belajar siswa, khususnya materi beladiri tendangan samping menunjukkan hasil belum maksimal.

Dilihat dari pelaksanaan dan hasil pembelajaran materi pencak silat di Kelas X TE 1 SMK N 4 SEMARANG dilaksanakan secara konvensional dimana guru menjelaskan dan mencontohkan gerakan tersebut dan meminta siswa untuk meniru. Pembelajaran yang konvensional membuat siswa kurang tertarik sehingga mengakibatkan tujuan pembelajaran tidak tercapai, siswa kurang menguasai dalam pembelajaran teknik tendangan samping sehingga dalam evaluasi penilaian tidak tuntas.

Permasalahan yang ada pada Kelas X TE 1 SMK N 4 SEMARANG harus dicarikan Solusi yang tepat. Pembelajaran tendangan samping yang dilakukan secara klasik kurang menarik perhatian peserta didik. Upaya meningkatkan nilai agar terwujudnya tujuan pembelajaran maka dalam pembelajaran dibutuhkan alat bantu yang tepat.

Alat bantu pembelajaran merupakan alat yang digunakan oleh guru dalam menyampaikan materi pembelajaran (Soekidjo, 2003). Alat bantu ini sering disebut juga sebagai alat peraga karena berfungsi untuk membantu dan mempraktekan suatu dalam proses guru pengajar (Falahudin, 2014). Dengan kata lain alat peraga ini dimaksudkan untuk mengarahkan suatu objek sehingga dapat mempermudah (Hartati, 2010). Menurut Soekidjo (2003) manfaat alat bantu pembelajaran yaitu (1) menimbulkan minat sasaran pendidikan (2) mencapai sasaran yang lebih banyak (3) membantu mengatasi hambatan bahasa (4) merangsang sarana pendidikan untuk melaksanakan pesan-pesan Kesehatan (5) membantu sasaran pendidikan untuk belajar lebih banyak dan cepat (6) merangsang sarana pendidikan untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima kepada orang lain (7) mempermudah penyampaian bahan pendidikan/informasi oleh para pendidik perlu pendidikan, (8) mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran pendidik, seperti diuraikan diatas bahwa pengetahuan yang ada pada seseorang diterima melalui Indera.

Tendangan depan pencak silat pada prinsipnya diarahkan pada kemaluan, ulu hati dan dagu. Untuk membantu tendangan depan pencak silat dibutuhkan alat bantu salah satunya hurdle jump. Hurdle jump dimana siswa harus melewati alat bantu tersebut dengan cara melompat yang berfungsi sebagai meningkatkan kekuatan, kecepatan, daya ledak otot tungkai. Selain itu hurdle jump membantu dalam melatih kelincahan dan koordinasi Gerak saat melakukan tendangan. Hurdle jump dimana siswa harus melewati

Latar belakang pada penelitian ini merupakan kurangnya alat bantu dalam penerapan pembelajaran pada materi pencak silat. Hal ini dibuktikan dari hasil penilaian materi sebelumnya pada materi pencak silat tendangan samping yang belum memiliki nilai maksimal.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dikarenakan penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran. Penelitian ini juga termasuk penelitian Deskriptif, sebab menggambarkan bagaimana suatu teknik pembelajaran diterapkan dan bagaimana hasil yang diinginkan dapat tercapai. Dalam Penelitian Tindakan kelas ini menggunakan Desain Kurt Lewin dimana memiliki empat langkah dalam satu siklus, yaitu Perencanaan (*planning*), Pelaksanaan Tindakan (*acting*), Observasi atau pengamatan (*observing*), Refleksi (*reflecting*). Dalam penelitian ini menggunakan Desain Kurt Lewin dua siklus dengan masing-masing siklus yang terdiri dari dua kali pertemuan dengan melakukan langkah-langkah tersebut sebagai berikut :

Penerapan Kerangka berpikir di ambil dari model Kurt Lewin dimana memiliki empat langkah dalam satu siklus, yaitu Perencanaan (*planning*), Pelaksanaan Tindakan (*acting*), Observasi atau pengamatan (*observing*), Refleksi (*reflecting*). Dengan keterangan sebagai berikut:

**Perencanaan (planning)** meliputi:

1. Menyiapkan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP)
2. Menyusun lembar observasi
3. Menyusun instrument tes tendangan depan pencak silat
4. Mempersiapkan alat yang digunakan pada saat pembelajaran

**Pelaksanaan**, meliputi:

Melaksanakan proses pembelajaran tendangan depan pencak silat dengan menggunakan alat bantu dengan mengacu pada RPP

**Pengamatan (observasi)**, meliputi:

1. Mengamati peserta didik pada saat pembelajaran berlangsung

2. Mengisi lembar observasi
3. Mendokumentasikan setiap proses pembelajaran
4. Pengisian lembar tes

**Refleksi (Reflection)** meliputi:

Melakukan evaluasi dalam penelitian Tindakan kelas dengan berdiskusi bersama dengan kolaborator yaitu guru olahraga mengenai masalah yang muncul pada saat proses pembelajaran. Data yang diperoleh dari hasil analisis data sebagai bentuk dari peningkatan kemampuan Tindakan yang telah dilakukan dan digunakan pada siklus 1 melalui format tes dan observasi, sehingga dapat dilihat apakah terjadi peningkatan kemampuan tendangan depan dalam pembelajaran pencak silat. Dari hasil observasi, maka peneliti memberikan alat bantu pembelajaran terhadap peserta didik untuk meningkatkan kemampuan tendangan depan.

Pada penelitian ini cara untuk mengumpulkan data yaitu dengan menggunakan data primer yang dimana data Primer merupakan data yang dikumpulkan secara langsung oleh peneliti atau data yang berasal dari sumber aslinya dan terkait langsung dengan topik penelitiannya. Pengumpulan data primer menggunakan observasi wawancara dan tes instrument kemampuan tendangan depan sebagai penunjang dalam pengumpulan data. Teknik analisis adalah suatu cara yang di tempuh guna memperoleh atau menganalisis terhadap data-data yang di peroleh. Analisis tersebut bertujuan untuk menghitung kebenaran hipotesis yang telah dirumuskan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji “t”.

### 3. HASIL DAN PEMBEHASAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dikarenakan penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran. Penelitian ini juga termasuk penelitian Deskriptif, sebab menggambarkan bagaimana suatu teknik pembelajaran diterapkan dan bagaimana hasil yang diinginkan dapat tercapai.

Dalam Penelitian Tindakan kelas ini menggunakan Desain Kurt Lewin dimana memiliki empat langkah dalam satu siklus, yaitu Perencanaan (*planning*), Pelaksanaan Tindakan (*acting*), Observasi atau pengamatan (*observing*), Refleksi (*reflecting*).

Pada langkah ini peneliti melihat dan menelaah hasil perubahan dan kekurangan dari tindakan yang dilakukan untuk menentukan langkah selanjutnya.

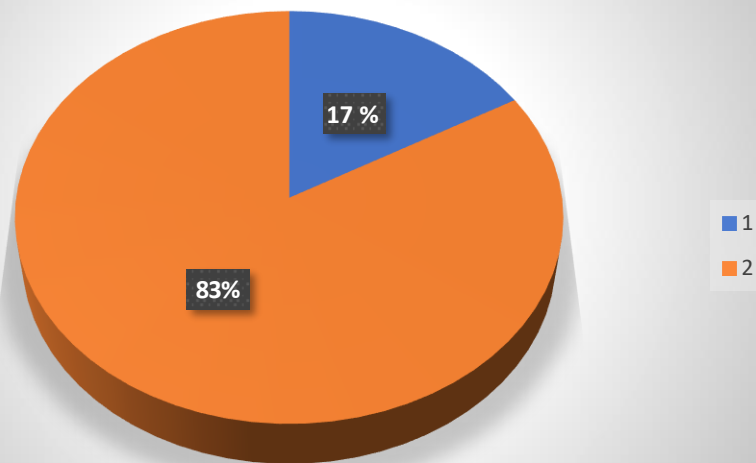
#### a. Hasil Penelitian Menggunakan Hitungan Scoring

Uji scoring dilakukan untuk mengetahui hasil penilaian rubrik instrument materi pencak silat tendangan depan, Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan histogram nilai ketentuan hasil belajar tendangan depan silat dari kondisi prasiklus ke siklus 1 dan siklus 2 sebagai berikut:

**Tabel 4.1**  
**Hasil Nilai Prasiklus**

Rata-rata nilai siklus 1	62	
Jumlah Tuntas	6	17%
Jumlah Tidak Tuntas	30	83%

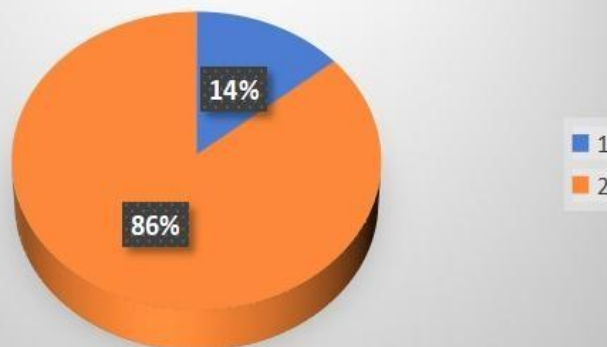
## HISTOGRAM PRA SIKLUS



**Tabel 4.2**  
**Hasil Nilai siklus 1**

Rata-rata nilai siklus 1	62	
Jumlah Tuntas	5	14%
Jumlah Tidak Tuntas	31	86%

## HISTOGRAM SIKLUS 1



Selanjutnya pada siklus 2, Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan histogram nilai ketentuan hasil belajar tendangan depan silat dari kondisi awal ke siklus 1 sebagai berikut:

**Tabel 4.2 Hasil Nilai siklus 2**

Rata-rata nilai siklus 2	82	
Jumlah Tuntas	34	94%
Jumlah Tidak Tuntas	2	6%



b. Hasil Penelitian Menggunakan Hitungan SPSS

**Tabel 1.** Analisis Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Siklus_1	.123	36	.183	.960	36	.209
Siklus_2	.099	36	.200 <sup>*</sup>	.955	36	.155

<sup>\*</sup>. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel diatas uji normalitas pada siklus 1 dan siklus 2 menggunakan data Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup> diperoleh nilai signifikansi pada siklus 1 sebesar 0,183 dan nilai signifikan pada siklus 2 sebesar 0,200 Hal ini menunjukkan bahwa data nilai siklus 1 dan siklus 2 memiliki distribusi Normal.

Selanjutnya dilakukan uji homogenitas untuk mengetahui apakah kelompok sampel yang diambil mempunyai kemampuan yang homogen atau tidak. Apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka data dapat dikatakan memiliki varian yang sama (homogen). Hasil uji homogenitas sebaran data dilakukan pada data nilai siklus 1 dan siklus 2 yang disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 2.** Analisis Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance						
Hasil		Levene Statistic			df1	df2
		Statistic	df	Sig.		
	Based on Mean	.561	1	.456	70	
	Based on Median	.617	1	.435	70	

Based on Median and with adjusted df	.617	1	69.999	.435
Based on trimmed mean	.566	1	70	.454

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi Based on Mean untuk variable kemampuan tendangan depan adalah 0,456. Karena nilai 0,456 > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa varians data kemampuan tendangan depan pada siswa kelas X TE 1 adalah homogen.

Selanjutnya dilakukan uji independent samples test untuk mengetahui perbandingan 2 sampel berpasangan (seperti perbandingan antara nilai siklus 1 dan siklus 2) maka pengujian hipotesis dilakukan dengan uji sample Ttest yang disajikan dalam tabel berikut:

Independent Samples Test									
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality		of Means		95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	
Hasil	Equal variances assumed	.561	.456	-7.1396	70	.000	-22.44444	1.60701	-25.64953 -19.23936
	Equal variances not assumed			-7.139669	362	.000	-22.44444	1.60701	-25.65005 -19.23884

Hasil analisis uji-t pada tabel diatas diperoleh taraf signifikansi dari selisih siklus 1 dan siklus 2 sebesar 0,000. Angka tersebut lebih kecil dari 0,05 (sig.(2-tailed)0,000<0,05) maka hasilnya dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Artinya ada perbedaan yang signifikan pada kemampuan tendangan depan siswa kelas X TE 1 dengan tambahan alat bantu hurdle jump.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan maka peneliti dapat menyimpulkan adanya peningkatan kemampuan tendangan depan pencak silat dengan alat bantu *hurdle jump* pada siswa kelas X TE 1 SMK N 4 SEMARANG dengan hasil penelitian memiliki peningkatan Siklus 1 dengan rata-rata siklus 1 tidak diberi treatment memiliki nilai rata-rata 62 dengan presentase 14% dan memiliki jumlah ketuntasan 5 sedangkan pada siklus 2 memiliki nilai rata-rata 82 dengan presentase 94% dan memiliki jumlah ketuntasan 34 siswa. Penelitian ini juga menggunakan SPSS yang memiliki nilai hasil analisis uji-t pada tabel diatas diperoleh taraf signifikansi dari selisih siklus 1 dan siklus 2 sebesar 0,000. Angka tersebut lebih kecil dari 0,05 (sig.(2-tailed)0,000<0,05) maka hasilnya dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asmar, S., & PD, M. (2020). *Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Berbasis Video*. GUEPEDIA.
- Falahudin, I. (2014). Pemanfaatan Media dalam Pembelajaran. *Jurnal Lingkar Widyaiswara*, 1(4), 104–117.
- Febriyanti, A. D., Putra, M. F. P., & Prakoso, B. B. (2024). Pengaruh model pembelajaran project-based learning terhadap hasil belajar aktivitas kebugaran jasmani. *Bima Loka: Journal of Physical Education*, 4(2), 55–67. <https://doi.org/10.26740/bimaloka.v4i2.30762>
- Hartati, B. (2010). Pengembangan Alat Peraga Gaya Gesek untuk Meningkatkan Keterampilan Berpikir Kritis Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Fisika Indonesia*, 6(2).
- Hasbullah, A., Sofyan Hanif, A., Setiakarnawijaya, Y., & Pelana, R. (2021). Learning Outcomes of Physical Education for Eleventh Grade Students of Senior High School. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(02), 115–127. <https://doi.org/10.21009/gjik.122.04>
- Khotimah, N. K., Maliki, O., & Winarto, T. R. (2024). *Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa melalui Penerapan Pendekatan Berbasis Permainan dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. 8, 48917–48921.
- Lamusu, Z. A., Djafar, Y., & Hidayat, J. T. (2024). Pengembangan Model Sepak Bola Djafar. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7, 6484–6489.
- Maulana, M. W., Iqbal, M., & ... (2020). Upaya Meningkatkan Teknik Dasar Passing Sepak Bola dengan Menggunakan Metode Latian Passing Diamond. *Prosiding ...*, 138–145.
- Nugraha, B. (2015). Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1), 557–564. <https://doi.org/10.21831/jpa.v4i1.12344>
- Raden, I., & Lampung, I. (2015). *Pendidikan jasmani dalam membentuk etika, moral, dan karakter* 302. 2(4), 302–315.
- richard oliver (Zeithml., dkk 2018 ). (2021). Analysis of the Role of the Future Physical Education Curriculum in Shaping 21st Century Skills. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 9(4), 2013–2015.
- Soekidjo, N. (2003). *Pengembangan Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Rineka Cipta