

PENGARUH MEDIA PEMBELAJARAN TERHADAP TEKNIK

DASAR TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT DI SMK

Juliansyah, Edi Purnomo, M. Or¹, Wiwik Yunitanigrum, M.Pd²

Program Studi Pendidikan Matematika FKIP Untan

Email : juliansyahpgr@yahoo.com

Abstrak: Penelitian ini yaitu: untuk mengetahui apakah ada pengaruh media pembelajaran yang menggunakan tali yang direntangkan antara dua tiang atau dipegang dua orang yang saling berhadapan terhadap hasil teknik dasar tendangan sabit Pencak Silat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Bentuk desain eksperimen menggunakan Pre-Eksperimentl Design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X sebanyak 55 orang yang terdiri dari 3 kelas. Hasil analisis data menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan pada media pembelajaran terhadap hasil teknik dasar tendangan sabit. Hal ini disimpulkan juga berdasarkan dari hasil tes tendangan sabit setelah diberi perlakuan (treatment), dimana untuk kaki kanan posttest lebih besar dari pretest ($75.4 > 65.5$), dan dimana untuk kaki kiri posttest lebih besar dari pretest ($74.6 > 64.7$), hal ini berarti bahwa hasil tendangan sabit pada siswa kelas X SMK Negeri 1 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya mengalami peningkatan.

Kata Kunci: Media Pembelajaran, Teknik Dasar Tendangan Sabit

Abstract : This study is, to determine whether there is influence of media that uses rope stretched between two poles or held by two people facing each other on the results of the basic techniques of Pencak Silat crescent kick . The method used in this study is experimental . Forms of experimental design using pre - Eksperimentl Design . The population in this study were all students of class X as many as 55 people consisting of 3 classes . The results showed a significant difference in the media on the results of the basic techniques of learning crescent kick . It is also inferred based on the test results after the crescent kick treated (treatment) , where for the right foot is bigger than the pretest posttest ($75.4 > 65.5$) , and where for the left foot is bigger than the pretest posttest ($74.6 > 64.7$) , it is means that the results of the crescent kick in class X of SMK Negeri 1 Gammon River Kubu Raya district has increased .

Keywords : Learning Media , Basic Techniques Crescent Kick

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang ada dilakukan di sekolah untuk mencapai tujuan dari pendidikan. “Pendidikan jasmani diartikan sebagai proses pendidikan melalui aktifitas jasmani atau olahraga” (Samsudin, 2011: 29). Inti pengertian dari pendidikan jasmani adalah mendidik anak, namun yang membedakannya dengan mata pelajaran lain adalah aktivitas gerak, karena di dalam pendidikan jasmani sudah menjadi ciri khas untuk melakukan gerak secara sadar agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak didik. Menurut H.J.S. Husdarta, (2011: 18), menyatakan, “penjas adalah proses pendidikan melalui aktifitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan”.

Kurikulum pendidikan jasmani terdapat bermacam-macam aktifitas jasmani antara lain senam, aktifitas ritmik, aktifitas air dan aktifitas luar sekolah. Salah satu materi diajarkan dalam aktifitas cabang olahraga bela diri adalah pencak silat. Pencak silat adalah suatu gerakan tambahan untuk melindungi diri dari musibah atau dari musuh. Menurut Sucipto, (2007: 10) “pencak silat merupakan ilmu bela diri warisan budaya nenek moyang bangsa Indonesia untuk mempertahankan kehidupannya, manusia selalu membela diri dari ancaman alam, binatang, maupun sesamanya yang dianggap mengancam integritasnya”. Menurut Johansyah Lubis, (2004: 1) “Pencak silat merupakan salah satu budaya asli Indonesia, para pendekar dan para pakar silat meyakini bahwa masyarakat melayu menciptakan dan menggunakan ilmu bela diri ini sejak masa prasejarah”.

Materi yang diajarkan dalam pembelajaran pencak silat terdiri dari gerak dasar seperti pukulan, tangkisan dan tendangan. Dalam tendangan pencak silat terdapat tendangan seperti tendangan lurus, tendangan tusuk, tendangan kepret, tendangan jejag, tendangan gajal, tendangan T, tendangan lelarang, tendangan belakang, tendangan kuda, tendangan taji, tendangan sabit, tendangan baling, tendangan bawah dan tendangan gegig. Dalam penulisan ini, penulis akan membahas mengenai gerakan dasar tendangan sabit.

Tendangan sabit adalah suatu gerakan kaki yang diangkat yang mengayunkan kaki ke depan. Tendangan sabit adalah kemampuan dalam penguasaan teknik dasar yang merupakan salah satu landasan untuk mencapai hasil pembelajaran yang optimal. Menurut Abdul Majid, (2011: 160) mengatakan, “teknik adalah proses kegiatan belajar mengajar tidaklah berdiri sendiri, melainkan terkait dengan komponen materi dan waktu” teknik tidak bisa digunakan jika tidak materi yang disampaikan dan teknik tidak bisa diterapkan jika tidak waktu yang tepat untuk digunakan.

Berdasarkan observasi yang penulis laksanakan di SMK Negeri 1 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya, permasalahan yang muncul adalah kebanyakan siswa tidak dapat melakukan gerakan tendangan sabit setengah lingkaran secara maksimal. Hal ini dikarenakan, (1) kurangnya aktivitas siswa melakukan gerakan tendangan sabit dalam kegiatan sehari-hari, sehingga siswa memiliki keterbatasan dalam melakukan tendangan sabit. (2) kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar tendangan sabit yaitu lintasan tendangan tidak setengah lingkaran disaat melakukan tendangan sabit. (3) kurangnya pengetahuan siswa tentang pencak silat sehingga siswa sulit melakukan teknik dasar tendangan sabit

pencak silat. (4) kurangnya keseimbangan siswa dalam melakukan teknik dasar tendangan sabit sehingga siswa sulit untuk melakukan gerakan teknik dasar tendangan sabit. (5) kurangnya kemampuan siswa untuk mengangkat kaki saat melakukan teknik dasar tendangan sabit. Permasalahan selain dari individu siswa juga dapat disebabkan karena media yang diterapkan oleh guru kurang dapat menyesuaikan dengan kemampuan yang dimiliki dari setiap siswa. Selain itu, media yang diterapkan oleh guru juga kurang dapat meningkatkan ketertarikan, sehingga siswa merasa bosan bila hanya menendang namun harus mengingat instruksi yang diberikan oleh guru.

Pembelajaran yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar dalam proses tendangan sabit dapat digunakan dengan media pembelajaran. Media pembelajaran yang digunakan adalah tali yang direntangkan antara dua tiang atau dipegang dua orang sehingga dapat menarik kamauan siswa dalam melakukan gerakan tendangan sabit karena pada saat menendang siswa mempunyai media yang dapat dilihat dan mudah dijangkau pada saat melakukan tendangan.

Adapun gerakan yang dilakukan dalam media pembelajaran adalah pembelajaran tali direntangkan antara dua tiang atau dipegang dua orang yang saling berhadapan dengan panjang 3 meter, tinggi tali sama dengan panjang tungkai/kaki dan jaraknya sama dengan panjang tungkai dikurang tinggi pergelangan kaki. Sehingga, dengan media pembelajaran dapat memberikan hasil yang lebih baik dari gerakan sebelumnya dalam teknik dasar tendangan sabit.

Berdasarkan pemaparan masalah di atas, penulis tertarik untuk mengetahui lebih dalam melalui penelitian dengan judul pengaruh media pembelajaran terhadap teknik dasar tendangan sabit pencak silat pada siswa kelas X di SMK Negeri 1 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya.

Penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam mencapai tujuan pendidikan jasmani terutama dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar melakukan tendangan sabit dan sebagai bahan masukan untuk pihak guru penjasorkes untuk menerapkan proses media pembelajaran menggunakan tali yang direntangkan antara dua tiang atau dipegang dua orang yang saling berhadapan dengan panjang 3 meter, tinggi tali sama dengan panjang tungkai/kaki dan jaraknya sama dengan panjang tungkai dikurang tinggi pergelangan kaki.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah dalam penelitian ini adalah adakah pengaruh penggunaan media pembelajaran terhadap teknik dasar tendangan sabit pencak silat pada siswa kelas X SMK Negeri 1 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah preexperimental design. Menurut Sugiyono, (2010: 109) menyatakan, “ada 3 jenis design yang dimasukkan ke dalam kategori *pre experimental design* yaitu (1) *One Shot Case Study*, (2) *One-Group Pretest – Posttest Design* dan (3) *Intact – Group Comprison*”.

O1 X O2

Keterangan :

O1 = Nilai pretest (sebelum diberi perlakuan)

X = Treatment

O2 = Nilai posttest (setelah diberi perlakuan)

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas X di smknegeri I Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya tahun 2013/2014 yang berjumlah 55 siswa yang terdiri dari 3 kelas. Teknik pengambilan sampel Menurut Suharsimi Arikunto, (dalam Zulfadrial 2009: 70) “apabila jumlah populasi penelitian kurang dari seratus, lebih baik diambil semua”. Dengan demikian maka peneliti mengambil keseluruhan populasi sebagai sampel penelitian yang berjumlah 55 orang.

Teknik pengumpulan data menggunakan tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*). Tes awal diberikan sebelum perlakuan, hal ini digunakan untuk mengetahui kemampuan atau pemahaman awal siswa pada tendangan sabit. Adapun cara pelaksanaannya adalah sebagai berikut: (1) Siswa dibariskan dan melakukan pemanasan, (2) Siswa dipanggil sesuai urutan absen, (3) Siswa melakukan teknik dasar tendangan sabit dengan target yang ditentukan atau menendang pecing yang dipegang oleh orang lain yang ada di depan dengan 3 kali tendangan sabit dan yang diambil nilai yang terbaik, (4) Hasil tes tendangan sabit dicatat di tabel penilaian.

Tahap perlakuan (*Treatment*) Setelah diperoleh hasil pre-test, siswa akan diberikan perlakuan berupa media pembelajaran yaitu tali yang direntangkan dengan dua tiang atau dipegang dua orang yang saling berhadapan yang mengarah pada peningkatan teknik dasar tendangan sabit sebanyak 10 kali dengan panjang tali 3 meter tendangan dan setinggi tali sama dengan panjang tungkai/kaki dan jarak tali dengan panjang tungkai/kaki dikurangi tinggi pergelangan kaki, bayak perlakuan 3 kali pertemuan. Menurut Syaiful Bahri Djamarah dan Aswan Zain, (2006: 105), menyatakan, “suatu proses belajar mengajar tentang suatu bahan pengajaran dinyatakan berhasil apabila tujuan instruksional khusus (TIK)-nya dapat tercapai”. Menurut Dimiyati dan Mudjiono, (2006: 21) menyatakan, “tujuan instruksional khusus juga disebut sebagai sasaran belajar siswa, sebab rumusan tujuan tersebut diorientasikan bagi kepentingan siswa. Tujuan instruksional khusus atau sasaran belajar siswa memperhitungkan pengetahuan awal dan kebutuhan belajar siswa”.

Tes akhir (*post-test*) setelah diberikan perlakuan, maka selanjutnya dengan memberikan tes akhir. Adapun cara pelaksanaannya adalah sebagai berikut: (1) Siswa dibariskan dan melakukan pemanasan, (2) Siswa dipanggil sesuai urutan absen, (3) Siswa melakukan teknik dasar tendangan sabit dengan target yang ditentukan atau menendang pecing yang dipegang oleh orang lain yang ada di depan dengan 3 kali tendangan sabit dan yang diambil nilai yang terbaik, (4) Hasil tes tendangan sabit dicatat di tabel penilaian. Untuk penelitian eksperimen yang menggunakan *One-Group Pretest – Posttest Design* didalam langkah memilih pendekatan penelitian, untuk mengetahui ada tidaknya perubahan atau perbedaan pada hasil belajar teknik dasar tendangan sabit sebelum dan sesudah diberikan pengaruh media pembelajaran dengan menggunakan analisis data yaitu:

Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak, data yang distribusi normal jika nilai signifikan $> 0,05$, begitu juga sebaliknya jika nilai signifikan $< 0,05$ maka data tersebut tidak normal.

Teknik pengujian normalitas data dengan menggunakan Chi Kuadrat (χ^2). Langkah-langkah pengujian normalitas dengan chi kuadrat adalah sebagai berikut: (1) merangkum data seluruh variabel yang akan diuji normalitasnya, (2) menentukan jumlah kelas interval, (3) menentukan panjang kelas interval yaitu: data terbesar – data terkecil, (4) menyusun kedalam tabel distribusi frekuensi yang sekaligus yang merupakan tabel penolong untuk menghitung harga chi kuadrat, (5) menghitung frekuensi yang diharapkan (F_h) dengan cara mengalikan persentase luas tiap bidang kurve normal dengan jumlah anggota sampel, (6) masukan harga-harga F_h kedalam tabel kolom F_h , sekaligus menghitung harga-harga $F_o - F_h$ dan () dan menjumlahkannya.

Harga () adalah merupakan harga chi kuadrat (χ^2) hitung.

Rumus dasar chi kuadrat menurut Subana dan Sudrajat, (2001: 149) sebagai berikut

$$= \frac{(\quad - \quad)}{\quad}$$

Keterangan:

=chi kuadrat

=frekuensi yang diobservasi

=frekuensi yang diharapkan

– =selisih data dengan

Uji homogenitas

Uji homogenitas dilakukan dengan cara variansi terbesar dibandingkan variansi terkecil, digunakan untuk mengetahui beberapa variansi populasi data adalah sama atau tidak, sebagai kriteria pengujian jika nilai signifikan lebih dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa variansi dari dua atau lebih kelompok data adalah sama, perhitungan untuk uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *Chi Kuadrat*. Menurut Ali Maksum, (2007: 44) langkah- langkah sebagai berikut: (1) cari F_{hitung} dengan menggunakan rumus:
$$= \frac{(\quad - \quad)}{\quad}$$
 tetapkan harga signifikan (α), (2) hitung F_{tabel} dengan rumus $F_{tabel} = F_{1/3\alpha}$ (dk variansi terbesar - 1, dk variansi terkecil - 1). Dengan menggunakan tabel F didapat F_{tabel} , (3) tentukan kriteria pengujian H_o yaitu: jika $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ maka H_o diterima (homogen), (4) bandingkan F_{hitung} dengan F_{tabel} , (5) buat kesimpulan.

Uji Pengaruh

Adapun uji pengaruh yang menggunakan rumus analisis one grup pretest posttest design menggunakan t-tes. Menurut Ali Maksum, (2007: 38) menyatakan, “t-tes adalah teknik statistik yang dipergunakan untuk menguji signifikansi perbedaan

dua buah mean yang berasal dari dua buah distribusi”. Oleh karena sampel yang digunakan sejenis, maka t-tes yang di pakai adalah t-tes sampel sejenis. Adapun rumus t-tes yang digunakan adalah sebagai berikut:

keterangan.
$$= \frac{\sum (D)^2}{(N-1)}$$

D = perbedaan setiap pasangan skor (pretest-posttest)

N = jumlah sampel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berikut ini adalah gambaran hasil pengolahan data yang telah dilakukan dari hasil penelitian yang telah digunakan 3x pertemuan, baik tes awal (*pre-test*) maupun tes akhir(*post-test*):

Deskripsi Data Hasil Penelitian

Hasil *pre-test* dan *post-test*: adapun deskripsi data hasil *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data *Pre-test*

Tes	Rata-Rata	Skor Terendah	Skor Tertinggi	Simpang Baku
Kaki Kanan	65.5	63	67	1.22
Kaki Kiri	64.7	63	68	0.95

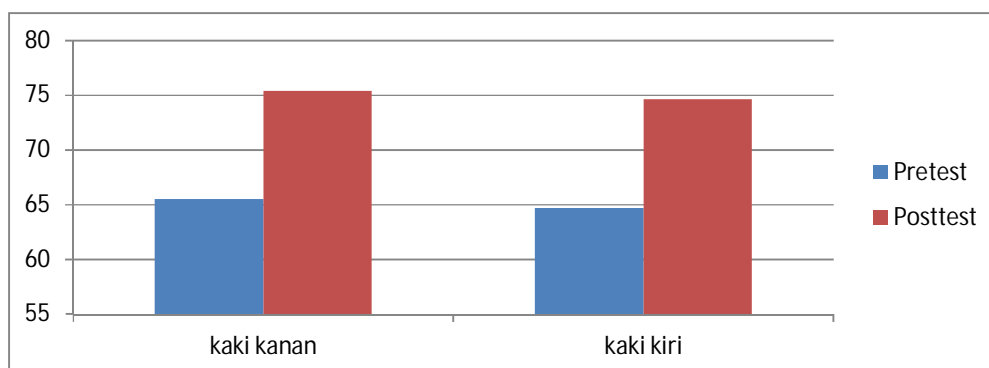
Berdasarkan di atas menunjukkan hasil belajar siswa yang terdiri dari 55 sampel maka diperoleh hasil *pretest* kaki kanan untuk rata-rata 65.5, skor terendah 63, skor tertinggi 68, dan simpang baku 1.22 untuk hasil *pretest* kaki kiri untuk rata-rata 64.7, skor terendah 63, skor tertinggi 67, dan simpang baku 0.95.

Tabel 2. Deskripsi Data *Post-test*

Tes	Rata-Rata	Skor Terendah	Skor Tertinggi	Simpang Baku
Kaki Kanan	75.4	73	77	1.22
Kaki Kiri	74.6	73	78	0.89

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan hasil belajar siswa yang terdiri dari 55 sampel maka diperoleh hasil *pretest* kaki kanan untuk rata-rata 75.4, skor terendah 73, skor tertinggi 78, dan simpang baku 1.22, untuk hasil *pretest* kaki kiri untuk rata-rata 74.6, skor terendah 73, skor tertinggi 77, dan simpang baku 0.89.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif data *pretest* dan *posttest* pada tabel 4.1 dan 4.2 maka didapat hasil rata-rata teknik dasar tendangan sabit siswa pada *pretest* kaki kanan adalah 65.5 dan *pretest* kaki kiri 64.7, sedangkan pada *posttest* adalah 75.4 dan *pretest* kaki kiri 74.6. Adapun grafik histrogram hasil rata-rata *pretest* dan *posttest* dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1 Grafik histrogram hasil rata-rata pretest dan posttest hasil belajar teknik dasar tendangan sabit siswa kelas X SMK Negeri 1 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya

Analisis Data Penelitian

Sebelum menguji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan pengujian prasyarat analisis. Adapun pengujian persyaratan analisis dilakukan dengan:

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya data dalam penelitian. Uji normalitas data pada penelitian ini digunakan chi kuadrat (X^2). Hasil uji normalitas data yang dilakukan terhadap hasil tes awal dan test akhir dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

Tes	N	Mean	SD	X^2_{hitung}	$X^2_{tabel 1\%}$	Ket
Pretest Kaki Kanan	55	65.5	1.21522	-0.1	15.1	Normal
Pretest Kaki Kiri	55	64.7	0.956283	-2.94	20.1	Normal
Posttest Kaki Kanan	55	75.4	1.21106	0.33	13.3	Normal
Posttest Kaki Kiri	55	74.6	0.892166	13.3	18.5	Normal

Dari hasil uji normalitas ditemukan Chi Kuadrat hitung untuk (*pretest*) kaki kanan = -0.1 lebih kecil dari harga tabel Chi Kuadrat 15.1, dan (*pretest*) kaki kiri = -2.94 lebih kecil dari harga tabel Chi Kuadrat 20.1 dan data Chi Kuadrat hitung untuk (*posttest*) kaki kanan = 0.33 lebih kecil dari harga tabel Chi Kuadrat tabel 13.3 dan (*posttest*) kaki kiri = 13.3 lebih kecil dari harga tabel Chi Kuadrat 18.5, maka distribusi data statistik 55 siswa tersebut dapat dinyatakan normal.

Uji Homogenitas

Uji Homogenitas dilakukan untuk mengetahui homogen atau tidaknya data dalam penelitian. Tujuan uji homogenitas adalah untuk menguji kesamaan varians antara kelompok 1 dengan kelompok 2. Uji homogenitas ini berfungsi sebagai persyaratan dalam pengujian perbedaan, dimana jika terdapat perbedaan antar kelompok yang diuji, perbedaan itu betul-betul merupakan perbedaan nilai rata-rata. Harga F hitung dibandingkan dengan harga F tabel dengan dk pembilang sama, kebetulan jumlah n_1 dan n_2 sama yaitu $55-1=54$ (derajat kebebasan pembilang dan derajat kebebasan penyebut sama), jadi berdasarkan tabel F, maka

harga F hitung lebih kecil dari F tabel ($0.085 < 1.90$) dan ($0.009 < 1.90$) untuk F tabel 1%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa varian data yang akan dianalisis homogen. Hasil uji homogenitas data antara *pretest* kiri kanan dan *posttest* kiri kanan dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas						
Kelompok	N	Varians	SD	F _{hitung}	F _{tabel 1%}	Ket
Pretest Kaki Kanan	55	1.29	1.215223	0.085	1.90	Homogen
Posttest Kaki Kanan	55	-15.1	1.21106			
Pretest Kaki Kiri	55	-99.1	0.956283	0.009		
Posttest Kaki Kiri	55	0.91	0.892166			

Harga F hitung dibandingkan dengan harga F tabel dengan dk pembilang sama, kebetulan jumlah n_1 dan n_2 sama yaitu $55-1=54$ (derajat kebebasan pembilang dan derajat kebebasan penyebut sama), jadi berdasarkan tabel F, maka harga F hitung lebih kecil dari F tabel ($0.085 < 1.90$) dan ($0.009 < 1.90$) untuk F tabel 1%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa varian data yang akan dianalisis homogen.

Uji Pengaruh

Adapun uji pengaruh yang dilakukan apakah hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak yaitu dengan menggunakan analisis *uji-t*. Berdasarkan hasil penghitungan melalui pengaplikasian rumus *uji-t* didapatkan data pada tabel 4.5 sebagai berikut:

Tes	Rata-rata	t _{test}	d.b.	t _{tabel}	Taraf Signifikansi
Pretest Kaki Kanan	65.5	43.87	54	2.01	5%
Posttest Kaki Kanan	75.4				
Pretest Kaki Kiri	64.7	55.77			
Posttest Kaki Kiri	74.6				

Berdasarkan data pada tabel 4.5 maka didapat nilai t_{test} kaki kanan yaitu sebesar 43.87 dan nilai t_{test} kaki kiri yaitu sebesar 55.77. Dengan melihat tabel statistika dimana pada derajat kebebasan $dk=(N-1)$ adalah $55-1=54$ dan pada taraf signifikansi 5% diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 2,01. Dengan demikian nilai t_{test} kaki kanan yaitu sebesar 43.87 dan nilai t_{test} kaki kiri yaitu sebesar 55.77, lebih besar dari nilai $t_{tabel} = 2,01$, artinya hipotesis diterima berarti terdapat pengaruh media tali terhadap teknik dasar tendangan sabit pada siswa kelas X SMK Negeri 1 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya.

Pembahasan

Penelitian ini merupakan penelitian *eksperiment* untuk meningkatkan hasil belajar yang dimiliki siswa yaitu materi pencak silat tendangan sabit dengan menggunakan proses pembelajaran dengan media pembelajaran yang dilakukan pada siswa kelas

X SMK Negeri 1 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya. Media pembelajaran yang dimaksud adalah dengan menggunakan tali yang direntangkan antara dua tiang atau dipegang dua orang yang saling berhadapan dengan panjang 3 meter, tingginya sama dengan panjang tungkai/kaki dan jarangnya sama dengan panjang tungkai/kaki dikurang tinggi pergelangan kaki.

Penelitian dengan menggunakan media pembelajaran tali ini sudah dilakukan oleh agung wahyu widayat (dalam jurnal tahun 2012: 122) dengan hasil penelitian bahwa “hasil keterampilan tendangan sabit pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat, dari 20 sampel siswa yang masuk dalam katagori baik sekali sebanyak 30%, dari 20 sampel siswa yang masuk dalam katagori baik sebanyak 50%, dari 20 sampel siswa yang masuk dalam katagori cukup sebanyak 15%, dan dari 20 sampel siswa yang masuk dalam katagori kurang sebanyak 5%”. Hal ini tentunya dipengaruhi oleh media pembelajaran yang diterapkan pada siswa ekstrakurikuler dalam penelitian Survei tersebut.

Pada penelitian ini, proses penelitian dilakukan dengan melihat kemampuan dasar siswa melalui tes awal (*pretest*) selanjutnya diberikan proses pembelajaran pada materi tendangan sabit dengan menggunakan media pembelajaran. Proses pembelajaran atau *treatment* dilakukan sesuai dengan jam pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sebanyak 3 (tiga) kali pertemuan, yaitu dengan frekuensi satu minggu satu kali pertemuan dan disetiap pertemuan diadakanlah evaluasi. Maka dari itu, pada pertemuan ke tiga, peneliti melihat perkembangan siswa yang cukup signifikan, lalu dilakukanlah tes akhir (*posttest*). Tes akhir dilakukan bertujuan untuk membandingkan kemampuan dasar dan kemampuan akhir setelah pembelajaran.

Setelah proses penelitian dilakukan maka tahapan selanjutnya yaitu menganalisis uji pengaruh antara tes awal dan tes akhir, dimana berdasarkan hasil analisis data penelitian maka dapat dinyatakan bahwa pada tes awal diperoleh nilai kemampuan yang lebih rendah dibandingkan tes akhir, berdasarkan hasil tersebut bahwa terlihat peningkatan antara tes awal dan tes akhir.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis uji pengaruh yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh media tali yang direntangkan antara dua tiang atau dipegang dua orang yang saling berhadapan dengan panjang 3 meter, tinggi tali sama dengan panjang tungkai/kaki dan jaraknya sama dengan panjang tungkai dikurang tinggi pergelangan kaki terhadap hasil belajar tendangan sabit pada siswa kelas X SMK Negeri 1 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya yang signifikan. Rata-rata hasil belajar teknik dasar tendangan sabit siswa pada *pretest* kaki kanan 65.5 dan kaki kiri 64.7 sedangkan pada *posttest* kaki kanan 75.4 dan kaki kiri 74.6 dengan persentase peningkatan kemampuan teknik dasar tendangan sabit kaki kanan sebesar 15.09% dan persentase peningkatan kemampuan teknik dasar tendangan sabit kaki kiri sebesar 15.18%.

Berdasarkan hasil pengolahan data melalui analisis statistik dapat dilihat bahwa setelah membandingkan antara tes awal dan tes akhir sebagian besar hasil yang diperoleh siswa mengalami peningkatan. Hal ini tentunya tidak lepas dari pengaruh media pembelajaran dengan menggunakan tali yang cenderung lebih mudah, murah, dan aman digunakan siswa serta dapat membantu mengefektifkan proses belajar mengajar.

Dari data yang dihasilkan bahwa dapat diartikan penggunaan media tali dapat mempengaruhi hasil teknik dasar tendangan sabit pada siswa, pada saat sebelum menggunakan media tali terdapat hasil pretest bahwa siswa dalam melakukan teknik dasar tendangan sabit melakukan beberapa kesalahan contohnya: (1) siswa tidak mampu mengikat kakinya di atas tali, (2) siswa kurang bisa menepatkan tangan waktu saat melakukan tendangan sabit, (3) siswa kurang seimbang saat mengayukan kaki. Pada saat setelah diberikan perlakuan maka hasil posttest menunjukkan peningkatan sebesar 15,09% untuk kaki kanan dan 15,18% untuk kaki kiri. Hal ini menunjukkan bahwa media tali dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar tendangan sabit.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan analisis data yang telah dilaksanakan serta hasil yang diperoleh, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut: (1) berdasarkan hasil penelitian, terdapat peningkatan hasil belajar teknik dasar tendangan sabit pada siswa kelas X SMK Negeri 1 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya. Hal ini dapat dilihat dari nilai rata-rata *pretest* kaki kanan yaitu 65.5 dan *pretest* kaki kiri yaitu 64.7 dan nilai rata-rata *posttest* kaki kanan 75.4 dan *posttest* kaki kiri 74.6, (2) berdasarkan hasil penelitian dan uji pengaruh, terdapat pengaruh media pembelajaran terhadap teknik dasar tendangan sabit pada siswa kelas X SMK Negeri 1 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya dengan persentase peningkatan kemampuan siswa sebesar 15.09% untuk kaki kanan dan 15.18% untuk kaki kiri.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas X SMK Negeri 1 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya, peneliti ingin memberikan beberapa saran sebagai berikut: (1) di dalam proses pembelajaran yang diberikan memiliki pengaruh yang sangat baik pada peningkatan hasil belajar siswa, dengan demikian pembelajaran melalui media tali yang sangat baik untuk dikembangkan untuk meningkatkan teknik dasar tendangan sabit siswa, (2) dengan peningkatan tersebut menunjukkan bahwa media tali dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar tendangan sabit, (3) seorang guru seharusnya lebih kreatif dalam menciptakan atau memanfaatkan sebuah benda untuk dapat digunakan sebagai pengganti media pembelajaran yang cenderung menjadi kendala disetiap pencapaian Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dan satuan pendidikan, (4) didalam penelitian ini, media tali sangat memanfaatkan untuk dapat digunakan sebagai bahan pengajaran karena tingkat pengaruh sangat besar.

DAFTAR RUJUKAN

- Husdarta. (2011). Manajemen Pendidikan Jasmani. Bandung: Alfabeta.
Lubis, Johansyah. (2004). Pencak Silat. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
Maksum, Ali. (2007). Statistik dalam Olahraga. Surabaya. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.

- Samsudin. (2011) Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta. Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
- Sucipto. (2007). Pembelajaran Pencak Silat. Bandung: FPOK UPI
- Sugiyono.(2010). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta.