

UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN TENDANGAN BELAKANG MELALUI ALAT BANTU BOLA DIGANTUNG

Zusyah Porja Daryanto

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Pontianak
Jalan Ampera No. 88 Pontianak 78116
e-mail: porja_daryanto@yahoo.co.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan tendangan belakang dalam mata kuliah Pencak Silat melalui alat bantu bola digantung pada mahasiswa semester III Kelas A Pagi Prodi Penjaskesrek IKIP-PGRI Pontianak tahun Akademik 2014/2015. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif. Bentuk yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*), yang dilakukan dua siklus. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Prodi Penjaskesrek IKIP PGRI Pontianak semester III kelas A Pagi tahun Akademik 2014/2015 yang berjumlah 45 mahasiswa. Pada siklus pertama ditemukan kemampuan mahasiswa menunjukkan bahwa melalui penggunaan alat bantu bola digantung pada tendangan belakang dengan rata-rata nilai persentase 55%, kemudian meningkat pada siklus kedua menjadi 79%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan tendangan belakang melalui alat bantu bola digantung pada mahasiswa semester III Kelas A Pagi Prodi Penjaskesrek IKIP PGRI Pontianak Tahun Ajaran 2014/2015.

Kata Kunci: Alat bantu bola digantung, kemampuan tendangan belakang.

Abstract

The purpose of this research was to improve the ability of back kick style in pencak silat subject by using hanged ball tool to A morning class in the 3rd semester students of Penjaskesrek study program of IKIP PGRI Pontianak in academic year 2014/2015. The method used in this research was Qualitative and Quantitative approach. The form of the research used was Classroom Action Research, where there were two cycles. The subject of this research were the 3rd semester students of A morning class of Penjaskesrek study program in IKIP-PGRI Pontianak which consist of 45 students. At the first cycle it was found that the students' ability of back kick style by using hanged ball tool showed the average percentage with 55%, and at the second cycle it was improve into 79%. It can be concluded that the result of this research showed the improvement of the ability of back kick style in pencak silat subject by using hanged ball tool to the 3rd semester students of A morning class in Penjaskesrek study program of IKIP PGRI Pontianak in academic year 2014/2015.

Key Words: Hanged ball tool, back kick style ability

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kebutuhan sepanjang hayat. Setiap manusia membutuhkan pendidikan, sampai kapan pun dan di manapun ia berada.

Pendidikan sangat penting artinya, sebab tanpa pendidikan manusia akan sulit berkembang dan bahkan akan terbelakang. Jadi pendidikan harus betul-betul diarahkan untuk menghasilkan manusia yang berkualitas dan mampu bersaing, disamping memiliki budi perkerti yang luhur dan moral yang baik.

Prestasi Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Kemampuan atau kreativitas untuk memodifikasi keterampilan yang hendak diajarkan sesuai dengan tingkat perkembangan mahasiswa. Pengajar harus lebih kreatif dan inovatif dalam menciptakan pembelajaran yang menyenangkan tanpa meninggalkan tujuan awal dari pembelajaran tersebut, sehingga tercipta pembelajaran yang aktif bagi setiap mahasiswa.

Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, diajarkan beberapa macam cabang olahraga yang terangkum dalam kurikulum Pendidikan Jasmani yaitu mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olah raga perorangan beladiri lanjutan serta nilai kerjasama, kejujuran, percaya diri, dan menghormati lawan. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan adalah Pencak Silat. Materi yang diajarkan adalah tendangan, pukulan, tangkapan, tangkisan, jatuhan, pasang, dan guntingan. Terdapat beberapa macam tendangan seperti yang diutarakan Lubis (2004: 26) "Tendangan Lurus, Tendangan Samping, Tendangan Busur Depan, Tendangan Jejag, Tendangan Belakang". Berdasarkan kelima tendangan tersebut, penelitian ini akan meneliti tentang Tendangan Belakang.

Berdasarkan hasil observasi pra penelitian yang dilakukan peneliti yang berkolaborasi dengan pengajar lainnya di Prodi Penjaskesrek IKIP PGRI Pontianak masih banyak mahasiswa di kelas tersebut masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik Tendangan Belakang yang mengakibatkan hasil belajar mahasiswa rendah serta tidak memenuhi standar nilai kelulusan yang ditentukan oleh pengajar mata kuliah. Mahasiswa merasa takut dalam melakukan Tendangan Belakang karena belum mengetahui secara benar teknik Tendangan Belakang.

Kesulitan yang sering dialami mahasiswa pada gerakan Tendangan Belakang diantaranya, tendangan yang dilakukan membelakangi lawan atau dengan tidak melihat lawan sehingga perkenaannya tidak bisa maksimal. Tanpa ada latihan yang rutin dan benar maka tendangan ini sulit dilakukan, kelemahannya jika tidak bisa menjaga konsentrasi pada posisi awal maka akan diserang dengan keadaan yang tidak seimbang, kemungkinan besar akan jatuh.

Jumlah keseluruhan mahasiswa kelas A Pagi semester III adalah sebanyak 45 mahasiswa, dengan data kondisi awal (observasi pra penelitian) 10% (5 mahasiswa) dapat melakukan Tendangan Belakang dengan benar sedangkan 90% (40 mahasiswa) belum bisa melakukan Tendangan Belakang dengan benar, serta belum memenuhi standar ketuntasan yang ditetapkan oleh pengajar mata kuliah. Hal tersebut menunjukkan proses pembelajaran yang belum melibatkan mahasiswa secara aktif, pengajar masih menjadi pusat pembelajaran serta masih kurangnya media pembelajaran dan modifikasian alat bantu pembelajaran untuk mencapai tujuan belajar. Media yang tersedia di Prodi Penjaskesrek masih sangat terbatas dan belum mampu membangkitkan kesenangan mahasiswa terhadap materi yang diajarkan.

Dengan adanya alat bantu pembelajaran bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar mahasiswa serta menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan tidak membosankan bagi mahasiswa. Modifikasi alat bantu pendidikan jasmani tidak hanya pada aspek alat saja, tetapi bisa juga pada aspek materi, ukuran lapangan, bentuk lapangan, jumlah pemain, maupun permainannya.

Menurut Suherman dan Bahagia (2000: 1) "Memodifikasi merupakan cara untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan mahasiswa dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi memiliki tingkat yang lebih tinggi". Salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam pembelajaran ini adalah pendekatan pembelajaran dengan alat bantu, yaitu pendekatan pembelajaran yang dapat meningkatkan hasil belajar mahasiswa pada pelajaran pencak silat, serta membantu mahasiswa lebih mudah mempelajari Tendangan Belakang. Dengan adanya alat bantu yang mahasiswa akan merasa

lebih aman dan nyaman. Selain itu mahasiswa juga akan merasa lebih senang dan bertambah semangat dalam pembelajaran apabila ada alat bantu yang memadai yang dapat digunakan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mursidi (2012) terhadap peningkatan hasil belajar tendangan depan pada pencak silat dengan menggunakan alat bantu pembelajaran menunjukkan hasil yang signifikan disetiap siklusnya. Alat bantu yang digunakan pada penelitian yang dilakukan oleh Mursidi (2012) ini adalah alat bantu bola plastik yang digantung, kemudian siswa melakukan tendangan depan secara berulang-ulang. Dari hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan ketercapaian ketuntasan hasil belajar tendangan depan pencak silat secara keseluruhan dari kondisi awal ke siklus 2 sebesar 51,62%. dari penelitian yang dilakukan oleh Mursidi, maka dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan alat bantu bola yang digantung dapat membuat siswa mampu untuk mengarahkan tendangan kedepan dan lebih fokus, sehingga ketepatan tendangan dapat dihasilkan.

Penelitian lain yang menggunakan alat bantu bola yang digantung dalam olah raga pencak silat adalah penelitian yang dilakukan oleh Umaroh (2013). Penelitian yang dilakukan Umaroh adalah Upaya meningkatkan hasil belajar tendangan busur depan dalam pencak silat melalui alat bantu Bola digantung pada siswa kelas VII D SMP Muhammadiyah 1 Surakarta. Penelitian yang dilakukan oleh Umaroh adalah tendangan busur pada pencak silat. Alat bantu yang digunakan adalah bola yang digantung. Penelitian Tindakan Kelas ini dilakukan dalam 2 siklus yang terdiri dari 30 orang siswa. Hasil penelitian yang diperoleh pada penelitian ini dari kondisi awal ke siklus 2 adalah 27 orang siswa dari 30 siswa mencapai kriteria tuntas. Umaroh juga melaporkan bahwa dalam proses belajar mengajar tendangan busur pada olahraga pencak silat dengan menggunakan alat bantu bola digantung dapat mendukung terjadinya suatu pembelajaran yang berkualitas. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa alat bantu bola digantung dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada tendangan busur olah raga pencak silat dan membuat proses belajar mengajar menjadi lebih aktif, efektif, dan efisien.

Dari kedua penelitian tindakan kelas di atas, dapat disimpulkan bahwa dalam pembelajaran olah raga dalam hal ini adalah pencak silat, guru dapat mempersiapkan alat bantu dalam menunjang keberhasilan pembelajaran. Alat bantu yang digunakan dapat dimodifikasi sesuai dengan ketersediaan dan kegunaannya. Khusus pada keterampilan tendangan guru dapat menggunakan bola plastik yang diikat menggantung untuk melatih tendangan siswa agar lebih terarah dan tepat sesuai dengan keterampilan tendangan yang dilakukan. Maka dari itu peneliti dalam penelitian ini menggunakan alat bantu bola digantung dalam meningkatkan hasil belajar siswa dalam tendangan belakang pada olahraga pencak silat.

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, peneliti melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) pada mahasiswa kelas A pagi semester III Penjaskesrek IKIP-PGRI Pontianak dengan judul “Upaya Meningkatkan Kemampuan Tendangan Belakang melalui Bola Digantung dalam Pencak Silat pada Mahasiswa Semester III Kelas A Pagi Prodi Penjaskesrek IKIP-PGRI Pontianak Tahun Akademik 2014/2015”.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) karena penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran di kelas. Penelitian ini juga termasuk penelitian deskriptif, sebab menggambarkan bagaimana suatu teknik pembelajaran diterapkan dan bagaimana hasil yang diinginkan dapat tercapai.

Menurut Kristiyanto (2010: 32), PTK dalam pendidikan jasmani dan kepelatihan olahraga adalah suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif dan dilakukan untuk meningkatkan kemampuan rasional guru-guru atau pelatih dalam melaksanakan tugas memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukan serta memperbaiki kondisi dimana praktek-praktek pembelajaran pendidikan jasmani/kepelatihan olahraga tersebut dilakukan, dimulai dari adanya perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi untuk setiap siklusnya. Metode

penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan. Dalam bahasa Inggris, penelitian ini dikenal dengan istilah *Action Research* (AR).

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester III kelas A pagi Prodi Penjaskesrek IKIP PGRI Pontianak tahun akademik 2014/2015 sebanyak 45 mahasiswa. Pada penelitian ini diambil kelas A Pagi sebagai subjek penelitian atas dasar permasalahan-permasalahan dalam pembelajaran Gerak Dasar Pencak Silat khususnya pada kemampuan tendang belakang pencak silat.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi informasi tentang keadaan mahasiswa dilihat dari aspek kualitatif dan kuantitatif. Aspek kualitatif berupa catatan lapangan pelaksanaan pembelajaran, hasil observasi dengan berpedoman pada lembar observasi. Aspek kuantitatif yang dimaksud adalah hasil penilaian belajar dari materi pokok Tendangan Belakang Pencak Silat.

Teknik pengujian validitas data pada penelitian tindakan kelas ini menggunakan triangulasi data. John Elliott dan Clem Adelman (Hopkins, 2011: 228) menyatakan “Triangulasi melibatkan pengumpulan data tentang situasi pengajaran tertentu dari tiga sudut pandang yang berbeda; yakni sudut pandang pengajar, mahasiswa, dan *observer* yang berpartisipasi”. Teknik analisis Data yang dikumpulkan pada dari setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif komparatif dengan menggunakan teknik persentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil observasi antara peneliti dan kolabolator tersebut dimaksudkan untuk mengetahui kondisi kelas pada materi tendangan belakang pada pencak silat dengan melalui alat bantu bola digantung pada mahasiswa semester III kelas A Pagi prodi Penjaskesrek IKIP PGRI Pontianak tahun akademik 2014/2015. Data awal hasil kemampuan tendangan belakang pada mahasiswa semester III kelas A Pagi prodi Penjaskesrek IKIP PGRI Pontianak sebelum diberikan tindakan melalui alat bantu bola digantung disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

**Tabel 1. Hasil Penelitian Kemampuan Tendangan Belakang
Setelah diberikan Tindakan Siklus I**

Figure 1.	Kriteria	Figure 2.	Jlh Anak	Figure 3.	Persentase
Figure 4.	Tuntas	Figure 5.	25	Figure 6.	55%
Figure 7.	Tidak Tuntas	Figure 8.	20	Figure 9.	45%
Figure 10.	Jumlah	Figure 11.	45	Figure 12.	100%

Berdasarkan tabel di atas, hasil penelitian kemampuan tendangan belakang pada mahasiswa semester III kelas A pagi Prodi Penjaskesrek IKIP PGRI Pontianak, setelah dilakukan tindakan dengan melalui alat bantu bola digantung pada siklus I dengan persentase nilai 55% mahasiswa yang mampu melakukan hasil gerakan tendangan belakang, dan 45% yang belum mampu.

Dalam pelaksanaan Tindakan I terdapat kelebihan yang dapat digunakan sebagai tolak ukur keberhasilan pelaksanaan tindakan I, adapun kelebihan dan pelaksanaan Tindakan I diantaranya adalah: (1) Lebih dari 50% mahasiswa tertarik dengan metode baru yang disampaikan oleh peneliti dan kolabolator, yakni penyampaian materi dengan penggunaan alat bantu bola digantung. Menurut hasil pengamatan yang dilakukan oleh kolaborator ketika peneliti melakukan tindakan di kelas, penggunaan alat bantu bola digantung tersebut menyebabkan mahasiswa menjadi lebih termotivasi untuk mengikuti pembelajaran dan lebih membuat mereka tertantang untuk melakukan tendangan belakang yang lebih baik dari sebelumnya dan melakukannya secara maksimal. Mahasiswa juga mudah dalam menyerap setiap gerakan-gerakan yang diperagakan melalui instruksi langsung, sehingga mahasiswa dapat secara cepat mengadaptasi materi karena sudah melihat gerakan yang diinstruksikan oleh peneliti sebelumnya. Hal ini tentu saja membuat sebagian besar mahasiswa mengalami peningkatan terhadap hasil belajarnya; (2) Meskipun jumlah mahasiswa yang mengalami peningkatan sudah lebih dari 50% tetapi belum semuanya dapat mengikuti perkuliahan sesuai dengan yang diharapkan. Menurut hasil pengamatan yang dilakukan oleh kolaborator, pada Siklus I terdapat banyak kelaamanan dan kekurangan yang terjadi. Adapun kelemahan dan kekurangan dalam pelaksanaan Tindakan siklus I tersebut adalah: (1) Lebih dari 40% mahasiswa belum dapat mempraktikkan gerakan Tendangan

Belakang secara keseluruhan dengan benar UAS; (2) Mahasiswa tersebut kurang paham dengan bentuk penjelasan peneliti dan menurut hasil observasi kolabolator sebagian mahasiswa kurang konsentrasi dalam menerima materi yang diberikan oleh peneliti; (3) Mahasiswa tersebut juga lupa dengan teknik gerakan yang telah diajarkan pada pertemuan sebelumnya, sehingga peneliti seringkali mengulangi penjelasan dan peragaan pada pelaksanaan materi sebelumnya. Tidak mengalami peningkatan pada hasil belajar juga kurang aktif bertanya sehingga ketika mereka diminta untuk mempraktikkan gerakan tendangan belakang terdapat banyak kesalahan yang diakibatkan kekurang pahaman mereka terhadap instruksi yang diberikan; (4) Ketika diminta untuk maju dan memperagakan gerakan tendangan belakang mereka tampak ragu dan enggan untuk maju dan mempraktikkannya.

Tabel 2. Hasil Penelitian Kemampuan Tendangan Belakang Setelah diberikan Tindakan Siklus II

Figure 13.	Kriteria	Figure 14.	Jlh Anak	Figure 15.	Persentase
Figure 16.	Tuntas	Figure 17.	36	Figure 18.	79%
Figure 19.	TidakTuntas	Figure 20.	9	Figure 21.	21%
Figure 22.	Jumlah	Figure 23.	45	Figure 24.	100%

Berdasarkan tabel di atas, hasil penelitian kemampuan tendangan belakang pada mahasiswa semester III kelas A Pagi Prodi Penjaskesrek IKIP PGRI Pontianak, setelah diberikan tindakan kembali pada siklus II, 79% mahasiswa mampu melakukan gerakan tendangan belakang, sedangkan 21% lainnya masih belum mampu melakukan. Dari analisis data yang dilakukan pada siklus II maka dapat disimpulkan melalui alat bola digantung dapat meningkatkan kemampuan tendangan belakang pencak silat.

Berdasarkan hasil pengamatan/observasi selama pelaksanaan tindakan pada siklus II, hasil belajar mahasiswa dapat identifikasi sebagai berikut. Data pada siklus II menunjukkan jumlah mahasiswa yang mengalami peningkatan pada hasil belajarnya cukup signifikan. (1) Menurut hasil pengamatan yang dilakukan oleh kolaborator pelaksanaan proses belajar mengajar telah sesuai dengan rencana yang dibuat pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II; (2)

Penggunaan alat bantu bola digantung yang diterapkan oleh peneliti mampu membuat kondisi kelas lebih aktif dan dinamis, sehingga proses belajar mengajar serta penyampaian materi dapat berlangsung secara maksimal, serta penguatan materi yang dilakukan pada siklus II dapat terlaksana dengan baik; (3) Setelah melihat dari hasil penelitian di siklus I maka pada siklus II ini Peneliti menciptakan variasi pembelajaran yang sedikit berbeda. Mahasiswa yang terlihat pasif mendapatkan perhatian yang lebih khusus dengan meminta mereka untuk lebih sering memperagakan gerakan-gerakan yang diinstruksikan dan memberikan kesempatan untuk bertanya kepada peneliti. Peneliti juga tetap memberikan pemahaman dan motivasi pembelajaran yang berorientasi pada penggunaan alat bantu bola digantung kepada seluruh mahasiswa; (4) Hasil pelaksanaan tindakan siklus II menunjukkan hasil yang meningkat dibandingkan dengan hasil yang diperoleh pada siklus I.

SIMPULAN

Penelitian Tindakan kelas terhadap peningkatan kemampuan tendangan belakang yang dilakukan terhadap mahasiswa kelas A Pagi Semester III Penjaskesrek IKIP PGRI Pontianak dilaksanakan dalam dua siklus. Masing-masing siklus terdiri dari 4 tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Dari data yang diperoleh pada tiap siklus dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: (1) Terjadinya peningkatan hasil belajar yang ditunjukkan dari Siklus I hingga Siklus II. Pada Siklus I menunjukkan mahasiswa yang mengalami peningkatan hasil belajar adalah sebanyak 55% yang kemudian semakin bertambah pada Siklus II menjadi 79%; (2) Terjadinya peningkatan motivasi dan minat belajar mahasiswa pada praktik tendangan belakang dengan menggunakan alat bantu bola digantung; (3) Penggunaan alat bantu bola digantung mampu meningkatkan keaktifan mahasiswa dalam melakukan gerakan-gerakan tendangan belakang dalam cabang olah raga pencak silat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsyad, A. 2010. *Media Pembelajaran*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Aunurrahman. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Cholil, A. 2012. *Buku Ajar Penjasorkes*. Surakarta: Citra Pustaka.
- Kristiyanto, A. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam Pendidikan Jasmani & Kepeleatihan Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Lubis, J. 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Mursidi, A. 2012. *Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Depan dalam Pencak Silat Melalui Penggunaan Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa Kelas Vii A Smp Muhammadiyah 2 Masaran Sragen Tahun Pelajaran 2011-2012*. Di unggah pada: <https://digilib.uns.ac.id/https://dokumen/detail /30400>. 2015.
- Sudjana, N. 2010. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Suherman, A. & Bahagia, Y. 2000. *Prinsip-Prinsip Pengembangan Modifikasi Cabang Olahraga*. Depdikbud
- Umaroh, S. 2013. *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Busur Depan dalam Pencak Silat Melalui Alat Bantu Bola Digantung pada Siswa Kelas VII D SMP Muhammadiyah 1 Surakarta Tahun Ajaran 2013-2014*. Diunduh pada: <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/35588>. 2015.