

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR  
PENCAK SILAT KUDA-KUDA TENGAH KANGKANG  
DENGAN ALAT BANTU PADA SISWA KELAS V B  
SD MUHAMMADIYAH 1 BANDAR LAMPUNG  
TAHUN PELAJARAN 2011/2012**

*(Skripsi)*

Oleh

**ANGGRAHENI A.W**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2013**

## **ABSTRAK**

### **UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR PENCAK SILAT KUDA-KUDA TENGAH KANGKANG DENGAN ALAT BANTU PADA SISWA KELAS V B SD MUHAMMADIYAH 1 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2011/2012**

**Oleh**

**Anggraheni A.W**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil pembelajaran gerak dasar pencak silat kuda-kuda tengah kangkang dengan alat bantu. Yaitu siklus satu dengan alat bantu tali rafia yang dipancangkan pada kedua atas sisi paha pada saat siswa melakukan gerakan kuda-kuda tengah kangkang. Kemudian siklus kedua kursi (bangku sekolah) yang diangkat pada saat melakukan gerakan kuda-kuda tengah kangkang agar dapat menahan bentuk kuda-kuda tetap konsisten. Dan siklus ketiga menggendong kawan yang berat dan tingginya hampir sama pada siswa kelas V B SD Muhammadiyah 1 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2011/2012. Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (*Class room Action Reserch*), dengan tiga siklus, dimana pada setiap siklus menggunakan tindakan yang berbeda-beda. Siklus pertama menggunakan tali rafia yang dipancangkan pada kedua sisi paha, siklus kedua menggunakan kursi (bangku sekolah) yang diangkat pada saat melakukan gerakan kuda-kuda tengah kangkang dan siklus ketiga menggendong kawan yang berat dan tingginya hampir sama dengan posisi kuda-kuda tengah kangkang.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan keterampilan gerak dasar pencak silat kuda-kuda tengah kangkang melalui penggunaan alat bantu pada setiap siklusnya, adapun peningkatan pada setiap siklus adalah sebagai berikut tes awal 18,42 %, siklus kesatu sebesar 47,37 %, siklus kedua sebesar 60,52 %, dan siklus ketiga sebesar 92,1 %.

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR  
PENCAK SILAT KUDA-KUDA TENGAH KANGKANG  
DENGAN ALAT BANTU PADA SISWA KELAS V B  
SD MUHAMMADIYAH 1 BANDAR LAMPUNG  
TAHUN PELAJARAN 2011/2012**

**Oleh**

**ANGGRAHENI A.W**

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN

pada

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2013**

**Judul Skripsi** : **UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR PENCAK SILAT KUDA-KUDA TENGAH KANGKANG DENGAN ALAT BANTU PADA SISWA KELAS V B SD MUHAMMADIYAH 1 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2011/2012**

**Nama Mahasiswa** : **Anggraheni A.W**

Nomor Pokok mahasiswa : 0613051060

Program Studi : Pendidikan Jasman dan Kesehatan

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

## **MENYETUJUI**

### **1. Komisi Pembimbing**

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

**Drs. Usman Adam, M.Pd**  
NIP. 19520229 198303 1 004

**Drs. Akor Sitepu, M.Pd**  
NIP. 19590117 198403 1 001

### **2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**

**Drs. Baharuddin, M.Pd.**  
NIP. 19510507 198103 1 002

## MENGESAHKAN

### 1. Tim Penguji

Ketua : **Drs. Usman Adam, M.Pd** .....

Sekretaris : **Drs. Akor Sitepu, M.Pd** .....

Penguji  
Bukan Pembimbing : **Drs. Surisman, M.Pd** .....

### 2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. Hi. Bujang Rahman, M.Si  
NIP. 19600315 198503 1 003

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 19 Februari 2013

## PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Anggraheni A.W

NPM : 0613051060

Tempat tanggal lahir : Way Jepara, 14 April 1987

Alamat : Perumnas GNL Blok B.4 Natar, Lampung Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Upaya Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Pencak Silat Kuda-Kuda Tengah Kangkang Dengan Alat Bantu Pada Siswa Kelas V B SD Muhammadiyah 1 Bandar Lampung**” adalah benar-benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 24 Mei – 14 Juni 2012. Skripsi ini bukan hasil plagiat, ataupun hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, apabila dikemudian hari terjadi kesalahan, penulis bersedia menerima sanksi akademik sebagaimana yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 19 Februari 2013

Anggraheni A.W

## MOTTO

*Motivasi terbesar berada dalam diri kita sendiri, orang lain hanyalah sebagai pendorong agar kita lebih semangat dalam mencapai tujuan*

*(By : Anggraheni A.W)*

*“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”*

*(Q. S. Alam Nasroh: 5-6)*

*Sesungguhnya jika kamu bersyukur niscaya aku akan menambah nikmat kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari nikmat ku maka sesungguhnya azab*

*ku sangat pedih (QS.Ibrahim :7)*

## **PERSEMBAHAN**

### **Bismillahirrahmanirrahim**

*Puji syukur kuucapkan kehadirat Allah SWT  
atas semua anugerah yang telah diberikan kepadaku...*

*Karya ini kupersembahkan kepada:  
Ayahanda M. Archani dan Ibundaku Rodiyah tercinta  
Yang telah memberikan kasih sayang dan dukungan yang  
begitu besar sampai sepanjang masa...*

*Suamiku Slamet Priadi, S.Pd dan putra pertamaku M. Syafiq  
Nugroho yang telah genap berusia 2 tahun, yang selalu  
mendampingi dan menemanku setiap saat dan setiap waktu serta  
memberiku inspirasi dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.*

*Masku M. Machsun, M.Pd dan mbakku Soraya Murcita Ningrum,  
M.Si yang aku sayangi terima kasih karena selama ini telah  
mendidikku serta menjadikanku mandiri serta berakhlak mulia  
serta keponakan-keponakanku Adzka dan nafis dan adikku yang  
aku sayangi Retno Ayu Dewi Putri yang selalu memberiku  
motivasi dalam menjalani hidup.*

*Sahabat-sahabatku serta kawan-kawan seperjuangan yang telah  
membantuku dalam menyelesaikan skripsi ini.  
Almamaterku Universitas Lampung.*



## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis dilahirkan di Desa Braja Asri, Kecamatan Way Jepara, Kabupaten Lampung Timur, Provinsi Lampung pada Tanggal 14 April 1987 dari pasangan Bapak Muhammad Archani dan Ibu Rodiyah. Penulis adalah anak kedua dari tiga bersaudara.

Penulis menyelesaikan studi tingkat Sekolah Dasar di Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah Braja Asri Way Jepara Lampung Timur pada tahun 2000, tingkat SLTP di SMP Negeri 1 Way Jepara Lampung Timur pada tahun 2003, tingkat SMA di SMA Muhammadiyah 1 Way Jepara Lampung Timur pada tahun 2006. Penulis diterima di Universitas Lampung, Pada Fakultas Pertanian melalui tes SPMB pada tahun 2006, kemudian penulis mengajukan Transfer Fakultas pada semester 3 di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Jurusan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani pada tahun 2007. Selama menjadi Mahasiswa penulis pernah aktif di dalam UKM Pencak Silat Tapak Suci Putra Muhammadiyah di Universitas Lampung dan pernah mengikuti beberapa event kejuaraan Pencak Silat antar Universitas di tingkat Nasional.

Demikianlah riwayat hidup penulis, supaya bermanfaat bagi pembaca.

## SANWACANA

**Assalamualaikum Wr.Wb**

Puji Syukur penulis haturkan kepada ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulisan skripsi yang berjudul “**Upaya Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Pencak Silat Kuda-Kuda Tengah Kangkang Dengan Alat Bantu Pada Siswa Kelas V B SD Muhammadiyah 1 Bandar Lampung**” dapat diselesaikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung.

Dalam Penulisan skripsi ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Hi. Bujang Rahman, M.Si selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
2. Drs. Baharudin, M.Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Drs. Usman Adam, M.Pd selaku pembimbing I dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis.
4. Drs. Akor Sitepu, M.Pd selaku pembimbing II dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis.

5. Drs. Surisman, M.Pd selaku pembahas dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan pengarahan, keritik dan saran kepada penulis.
6. Bapak dan ibu dosen Penjaskes yang telah membantu dalam proses perkuliahan, pembimbingan, pembinaan dan atas segala ilmu yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu di staf Tata Usaha FKIP Unila.yang telah membantu proses terselesaikannya skripsi ini.
8. Kepala SD Muhammadiyah 1 Bamdar Lampung beserta dewan guru yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini.

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan akan tetapi penulis berharap semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua.

Bandar Lampung, 19 Februari 2013

Penulis

**Anggraheni A.W**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	8
G. Ruang Lingkup Penelitian .....	8
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Pendidikan Jasmani .....	9
1. Hakikat Pendidikan Jasmani .....	9
2. Pengertian Belajar Mengajar .....	10
3. Belajar Dan Pembelajaran .....	11
4. Hasil Belajar .....	12
5. Model Pembelajaran .....	14
6. Alat Bantu .....	16
B. Pencak Silat .....	18
C. Kuda-Kuda Tengah Kangkang .....	19
D. Keterampilan Gerak Dasar .....	20
E. Kerangka Pikir .....	21
F. Hipotesis .....	21
<b>III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian .....	23
B. Subyek Penelitian .....	28
C. Tempat Dan Waktu .....	28
D. Proses Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Pencak Silat Kuda-Kuda Tengah kangkang .....	29
E. Instrumen Penelitian .....	33
F. Teknik Analisis Data .....	34

<b>IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	36
B. Pembahasan .....	48
C. Uji Hipotesis .....	53
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	55
B. Saran .....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>57</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>59</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Penetapan KKM .....	34
2. Poin/ Skor Pada Setiap Kriteria .....	34
3. Deskripsi Hasil PTK Pembelajaran Gerak dasar Pencak Silat Kuda-Kuda Tengah Kangkang .....	37
4. Deskripsi Hasil Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Laki-laki dan Perempuan Pembelajaran Gerak Dasar Pencak Silat Kuda-Kuda Tengah Kangkang .....	42
5. Rekapitulasi Analisis Hasil Pembelajaran Gerak Dasar Pencak Silat Kuda-Kuda Tengah Kangkang Pada Tes Awal .....	44
6. Rekapitulasi Analisis Hasil Pembelajaran Gerak Dasar Pencak Silat Kuda-Kuda Tengah Kangkang Siklus 2.....	46
7. Rekapitulasi Analisis Hasil Pembelajaran Gerak Dasar Pencak Silat Kuda-Kuda Tengah kangkang Siklus 3.....	47
5. Hasil Ketuntasan Pembelajaran Gerak Dasar Pencak Silat Kuda-Kuda Tengah Kangkang Pada Setiap Siklus .....	47

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kuda-Kuda Tengah kangkang .....	19
2. Bagan Model penelitian Tindakan Kelas Suharsimi Arikunto (2007: 16) .....	27
3. Diagram Batang Perbandingan Prosentase Nilai Ketuntasan Belajar Laki-Laki Dan Perempuan pada tes Awal-Siklus 1.....	39
4. Diagram Batang Perbandingan Prosentase Nilai Ketuntasan Belajar Laki-Laki Dan Perempuan pada tes Awal-Siklus 1-2 .....	40
5. Diagram Batang Perbandingan Prosentase Nilai Ketuntasan Belajar Laki-Laki Dan Perempuan pada tes Awal-Siklus 2-3 .....	42
6. Diagram Batang Perbandingan Prosentase Nilai Rata-Rata Kelas Dan Ketuntasan Belajar Pada Temuan Awal, Siklus 1, 2 Dan Siklus 3.....	43
7. Dokumentasi pengambilan data tes awal .....	90
8. Dokumentasi pengambilan data siklus 1 .....	92
9. Dokumentasi pengambilan data siklus 2 .....	93
10. Dokumentasi pengambilan data siklus 3 .....	94

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Langkah-Langkah Perhitungan Hasil Penelitian.....	60
2. Indikator Penilaian (Instrumen) Gerak Dasar Pencak Silat Kuda-Kuda Tengah Kangkang .....	62
3. Hasil Tes Awal Gerak Dasar Pencak Silat Kuda-Kuda Tengah Kangkang .....	68
4. Hasil Tes Siklus Pertama Gerak Dasar Pencak Silat Kuda-Kuda Tengah Kangkang .....	69
5. Hasil Tes Siklus Kedua Gerak Dasar Pencak Silat Kuda-Kuda Tengah Kangkang .....	70
6. Hasil Tes Siklus Ketiga Gerak Dasar Pencak Silat Kuda-Kuda Tengah Kangkang .....	71
7. Hasil Peningkatan Nilai Tes Awal Ke Nilai Tes Siklus Satu .....	72
8. Hasil Peningkatan Nilai Tes Siklus Kesatu Ke Nilai Tes Siklus Kedua	73
9. Hasil Peningkatan Nilai Tes Siklus Kedua Ke Nilai Tes Siklus Ketiga	74
10. Hasil Peningkatan Nilai Tes Awal Ke Nilai Tes Siklus Kedua .....	75
11. Hasil Peningkatan Nilai Tes Awal Ke Nilai Tes Siklus Ketiga .....	76
12. Jadwal Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus Kesatu .....	77
13. Jadwal Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus Kedua .....	78
14. Jadwal Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus Ketiga .....	79
15. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) .....	81
16. Daftar Absen Kelas V B .....	86
17. Surat Izin Penelitian .....	87
18. Surat Keterangan Penelitian .....	88
19. Daftar Hadir Seminar Proposal .....	89
20. Gambar Siswa Pada Setiap Siklus .....	90