

**MENINGKATKAN GERAK DASAR PENCAK SILAT KUDA-KUDA  
TENGAH KANGKANG DENGAN ALAT BANTU**

**(Jurnal)**

**Oleh**

**ANGGRAHENI A.W**



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

## **ABSTRACT**

### **IMPROVING THE BASIC MOTION OF PENCAK SILAT MIDDLE STRADDLE HORSES WITH TOOLS**

**By**

**Anggraheni A.W**

**Mentor:**

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

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

This study aims to determine the improvement of learning outcomes basic motion martial arts middle straddle horses with tools. That is the cycle of the rope aids anchored on both the side of the thigh when the student movement straddle the middle horses. Then the second cycle seat (school) who was appointed at the time the horses movement straddle the center in order to withstand the form of the horses remain consistent. And third cycles comrade carrying a heavy and almost the same height in the VB graders SD Muhammadiyah 1 Bandar Lampung in the Academic Year 2011/2012. The method used in this study is action research methods class (Class room Action Reserch), with three cycles, where in every cycle using different tindakan.

Results of this study showed an increase in the basic motor skills of martial arts middle straddle horses through the use of tools in each cycle, while the increase at each cycle are as follows initial test 18.42%, 47.37% for unity cycle, the second cycle of 60.52%, and 92.1% for the third cycle.

Key word: Pencak silat, middle straddle horses

## **ABSTRAK**

### **MENINGKATKAN GERAK DASAR PENCAK SILAT KUDA-KUDA TENGAH KANGKANG DENGAN ALAT BANTU**

**Oleh**

**Anggraheni A.W**

**Pembimbing:**

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

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

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.

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 %.

**Kata Kunci:** Pencak Silat, Kuda-Kuda Tengah Kangkang

## I. PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Dalam Pendidikan jasmani, bela diri merupakan salah satu aktifitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak, gerakan-gerakan pada olahraga bela diri sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani seperti kekuatan, kecepatan, kelentukan, dan keseimbangan. Ada beberapa macam cabang dalam bela diri seperti pencak silat, karate, taekwondo, judo, gulat, kempo, tinju dan salah satu yang diajarkan di sekolah khususnya pada siswa tingkat Sekolah Dasar adalah : cabang olahraga pencak silat. Cabang olahraga pencak silat tersebut yang akan dibahas lebih lanjut adalah gerak dasar pencak silat khususnya gerak dasar pencak silat kuda-kuda tengah kangkang. Pembelajaran Penjas pada kelas V B SD Muhammadiyah 1 Bandar Lampung merupakan pengembangan dari materi yang ada di kelas V B.

Adapun hal-hal yang menyebabkan rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar pencak silat adalah sebagai berikut: kurangnya pengetahuan siswa dalam melakukan gerak dasar pencak silat yang menyebabkan kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar pencak silat, kurangnya kemauan siswa untuk berlatih gerak dasar pencak silat yang disebabkan oleh kurangnya sarana dan prasarana pada pembelajaran tersebut.

Dilihat dari hasil daftar nilai raport semester 1 mata pelajaran Penjas, hasil yang diperoleh siswa belum maksimal. Hal ini terlihat dari 38 siswa yang mengikuti ujian hanya ada 40 % siswa

yang mampu mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimum) yaitu 67 selebihnya 60 % belum mencapai KKM. Nilai hasil ulangan siswa yang ditunjukkan pada daftar nilai tersebut bagi guru mata pelajaran Penjas dalam hal ini adalah peneliti, maka peneliti mengharapkan siswa bisa mendapatkan nilai yang sesuai standar yang telah ditetapkan standar KKM yaitu 67. Untuk itu guru perlu memikirkan strategi pembelajaran yang baru.

Alasan-alasan tersebut di atas menjadikan guru menginginkan untuk melakukan penelitian guna mengkaji lebih dalam permasalahan yang dihadapi oleh siswa dalam mengikuti pembelajaran yang berlangsung di kelas.

Upaya yang diperkirakan dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran Penjas ini penelitian dengan

Pembelajaran Gerak Dasar Pencak Silat Kuda-Kuda Tengah Kangkang Dengan Alat Bantu sebagai pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa dengan topik penelitian ” Upaya Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Pencak Silat Kuda- Kuda Tengah Kangkang Dengan Alat Bantu Pada Siswa Kelas V B SD Muhammadiyah I Bandar Lampung Tahun Ajaran 2011/2012”.

### B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti akan mengidentifikasi permasalahan yang ada yaitu sebagai berikut :

1. Kurangnya pengetahuan siswa Kelas V B SD Muhammadiyah I Bandar Lampung Tahun Ajaran 2011/2012 melakukan keterampilan gerak dasar pencak silat kuda- kuda tengah kangkang dari tahap persiapan,

- pelaksanaan dan tahap pemulihan dengan benar.
2. Kurangnya kemampuan siswa Kelas V B SD Muhammadiyah I Bandar Lampung Tahun Ajaran 2011/2012 melakukan keterampilan gerak dasar pencak silat kuda- kuda tengah kangkang dari tahap persiapan, pelaksanaan dan tahap pemulihan dengan benar.
  3. Rendahnya hasil belajar Siswa Kelas V B SD Muhammadiyah I Bandar Lampung Tahun Ajaran 2011/2012 dalam keterampilan gerak dasar pencak silat kuda- kuda tengah kangkang.

### C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini tidak meluas, maka penelitian ini dibatasi hanya pada “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 Ajaran 2011/2012”.

### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka inti permasalahannya adalah :

1. Apakah dengan menggunakan Alat Bantu dapat meningkatkan pengetahuan siswa kelas V B SD Muhammadiyah I Bandar Lampung dalam materi gerak dasar pencak silat kuda-kuda tengah kangkang?
2. Apakah dengan menggunakan alat bantu dapat meningkatkan kemampuan siswa Kelas V B SD Muhammadiyah I Bandar Lampung dalam materi

gerak dasar pencak silat kuda-kuda tengah kangkang ?

3. Apakah dengan menggunakan Alat Bantu dapat meningkatkan Hasil belajar siswa kelas V B SD Muhammadiyah I Bandar Lampung dalam materi gerak dasar pencak silat kuda-kuda tengah kangkang ?

Untuk mengatasi masalah yang terjadi di kelas dalam pembelajaran Penjas pada materi gerak dasar pencak silat, maka peneliti menggunakan Alat Bantu diharapkan akan dapat menyelesaikan masalah tersebut di atas dan mempermudah siswa dalam belajar Penjas.

### E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, serta rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini untuk:

1. Untuk meningkatkan pengetahuan siswa Kelas V B SD Muhammadiyah 1 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2011/2012 dalam melakukan keterampilan gerak dasar pencak silat kuda-kuda tengah kangkang dari tahap persiapan, pelaksanaan dan tahap pemulihan.
2. Untuk meningkatkan kemampuan siswa Kelas V B SD Muhammadiyah 1 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2011/2012 dalam melakukan keterampilan gerak dasar pencak silat kuda-kuda tengah kangkang dari tahap persiapan, pelaksanaan dan tahap pemulihan.
3. Untuk meningkatkan hasil belajar Siswa Kelas V B SD Muhammadiyah I Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2011/2012 dalam keterampilan gerak dasar pencak silat kuda – kuda tengah kangkang.

## **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai berikut :

1. Bagi siswa.  
Dapat meningkatkan Hasil belajar siswa, sehingga hasil belajar siswa dapat meningkat.
4. Bagi guru.  
Sebagai bahan masukan dalam meningkatkan mutu pendidikan di kelasnya, menambah pengetahuan guru, serta mengembangkan kemampuan guru dalam mempersiapkan diri untuk menjadi guru yang professional.
3. Bagi SD Muhammadiyah I Bandar Lampung.  
Memberikan landasan kebijakan yang akan diambil sebagai upaya untuk perbaikan dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan di sekolah.

## **G. Ruang Lingkup Penelitian**

Adapun ruang lingkup penelitian ini adalah :

1. Tempat penelitian di SD Muhammadiyah 1 Bandar Lampung.
2. Subjek penelitian yang diamati adalah kelas V B.
3. Objek penelitian yang diamati adalah kegiatan olahraga di lapangan pada saat pelajaran berlangsung.
4. Materi pelajaran: gerak dasar pencak silat kuda- kuda tengah kangkang.

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Pendidikan Jasmani**

#### **1. Pengertian Pendidikan Jasmani**

Menurut Eddy Suparman (2000:1) pendidikan jasmani dan kesehatan adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dengan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang selaras, serasi, seimbang.

#### **2. Pengertian Belajar Mengajar**

Sadiman, (2005:20) menyatakan bahwa “Belajar merupakan perubahan tingkah laku atau penampilan dengan serangkaian kegiatan misalnya dengan membaca, mendengarkan, meniru, dan lain sebagainya”.

#### **3. Belajar dan Pembelajaran**

Pendapat Hamalik (2004:28) yang mengatakan, “. Belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku individu melalui interaksi dengan lingkungannya ”.

#### **4. Hasil Belajar**

Abdurrahman (2003:37) yang mengatakan bahwa, ”hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh anak setelah melalui kegiatan belajar”.

#### **5. Model Pembelajaran**

Menurut Soekamto dan Winataputra (1996: 101) Model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar tertentu dan berfungsi sebagai pedoman bagi para perancang pembelajaran dan para pengajar dalam merencanakan dan melaksanakan aktivitas pembelajaran.

Dengan demikian model pembelajaran memiliki makna yang lebih luas dari strategi, metode atau prosedur.

## 6. Alat Bantu

Menurut Azhar Arsyad (2005: 7) media pendidikan memiliki pengertian alat bantu pada proses belajar baik di dalam maupun di luar kelas.

Menurut EACT yang dikutip oleh Rohani (1997 : 2) “media adalah segala bentuk yang dipergunakan untuk proses penyaluran informasi”. Sedangkan pengertian media menurut Djamarah (1995 : 136) adalah alat bantu apa saja yang dapat dijadikan sebagai penyalur pesan guna mencapai tujuan pembelajaran”.

## B. Pencak Silat

Sejarah perkembangan Pencak Silat secara selintas dapat dibagi dalam kurun waktu :

- a. Perkembangan sebelum zaman penjajahan Belanda
- b. Perkembangan pada zaman penjajahan Belanda
- c. Perkembangan pada zaman penjajahan Jepang
- d. Perkembangan pada zaman kemerdekaan

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang menurut sejarahnya merupakan olahraga bela diri yang berasal dari Indonesia.

Kita sebagai bangsa Indonesia dituntut untuk melestarikan dan mengembangkannya. Dalam upaya ini salah satunya mencantumkannya dalam kurikulum sekolah.

Menurut Atok Iskandar dalam Khasanah Pencak Silat (1997:35) bela diri Indonesia memiliki 3 tingkatan dengan urutan Pencak, Pencak silat dan silat. Masing-masing berbeda-beda fungsi dan tujuannya. Pencak adalah gerak dasar bela diri yang terikat pada aturan tertentu dan

digunakan dalam belajar dan latihan atau pertunjukan. Pencak silat adalah gerak beladiri tingkat tinggi yang disertai dengan perasaan, sehingga merupakan gerak yang efektif dan terkendali.

## C. Kuda- Kuda Tengah Kangkang



Gambar 1. Kuda-kuda Tengah Kangkang

Menurut Atok Iskandar dalam Khasanah Pencak Silat (1997:35) Kuda- kuda tengah kangkang adalah kuda- kuda yang kuat, banyak dilakukan serangan atau tangkisan yang agak rendah. Pada kuda-kuda tengah kangkang keseimbangan badan ada ditengah-tengah.

## D. Keterampilan Gerak Dasar

Rusli Lutan dalam Herman Tarigan (2003:23) membagi tiga gerakan dasar yang melekat pada individu yaitu, 1) lokomotor, (2) gerak non lokomotor, (3) manipulatif.

## E. Kerangka Pikir

Kemampuan gerak secara efisien adalah awal yang perlu dilakukan untuk penampilan yang terampil. Penampilan gerak dasar adalah hasil dari kerja otot yang sangat terkoordinasi untuk menghasilkan gerakan yang diharapkan. Keberhasilan dalam belajar teknik tergantung kekhususan unsur kondisi fisik yang dominan, yang merupakan peningkatan dari komponen-komponen fisik dasar seperti daya tahan, kekuatan, kelentukan, dan koordinasi yang baik.

Menurut Soekamto (1984:24) “Kerangka pikir adalah konsep yang memerlukan abstraksi dan hasil pemikiran atau kerangka acuan yang pada dasarnya berdimensi sosial yang dianggap relevan dengan peneliti.

## F. Hipotesis Tindakan

Pada penelitian ini, penulis mengajukan hipotesis dengan menggunakan alat bantu sebagai berikut :

- H1: Jika menggunakan alat bantu tali rafia yang dipancangkan pada kedua atas sisi paha dapat mengontrol bentuk kuda-kuda siswa agar tetap konsisten dan dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar pencak silat kuda-kuda tengah kangkang pada siswa kelas V B SD Muhammadiyah 1 Bandar Lampung.
- H2: Jika menggunakan alat bantu kursi (bangku sekolah) yang diangkat pada saat siswa melakukan praktik gerakan kuda-kuda tengah kangkang dapat mengontrol bentuk kuda-kuda mereka agar tetap konsisten dan dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar pencak silat kuda-kuda tengah kangkang pada siswa kelas V B SD Muhammadiyah 1 Bandar Lampung.
- H3: Jika menggunakan alat bantu menggendong kawan yang berat dan tingginya hampir sama dapat mengontrol bentuk kuda-kuda

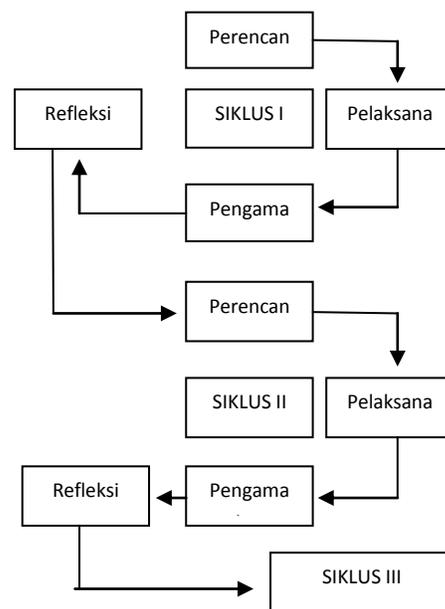
mereka agar tetap konsisten dan dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar pencak silat kuda-kuda tengah kangkang pada siswa kelas V B SD Muhammadiyah 1 Bandar Lampung.

## III. METODELOGI PENELITIAN

### A. Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*Class room action research*). *Class action research* adalah penelitian yang bersifat partisipatif dan kolaboratif. Yaitu sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di kelas atau di lapangan. (Arikunto 2006:3).

Penelitian tindakan kelas dilakukan melalui putaran atau spiral dengan beberapa siklus yang terdiri dari merencanakan, tahap melakukan tindakan, pengamatan (Observasi) dan tahap refleksi. Putaran spiral adalah penelitian yang melalui siklus-siklus berikut ini:



Bagan Model Penelitian Tindakan Kelas Suharsimi Arikunto (2007:16).

## B. Subjek Penelitian

Populasi menurut Suharsimi Arikunto (1998 : 108 ) Menjelaskan bahwa populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas V B, SD Muhammadiyah 1 Bandar Lampung tahun ajaran 2011/2012. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Suharsimi Arikunto (1998 : 109). Adapun subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V B SD Muhammadiyah 1 Bandar Lampung yang berjumlah 38 orang yang terdiri dari siswa putra 22 dan siswa putri 16 orang.

## C. Tempat dan Waktu

- a. Tempat penelitian  
Di lapangan SD Muhammadiyah 1 Bandar Lampung.
- b. Pelaksanaan penelitian  
Lama waktu yang dilakukan dalam penelitian kurang lebih selama 1 bulan dan terdapat tiga siklus (6 kali pertemuan). Setiap siklus 2 kali pertemuan.

## D. Proses Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Pencak Silat Kuda-Kuda Tengah Kangkang

## E. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat yang digunakan untuk mengukur pelaksanaan PTK ( Penelitian Tindakan Kelas ) di setiap

siklusnya, menurut Freir and Cuning Ham dalam Muhajir ( 1997: 58 ). Alat untuk mengukur instrumen dalam PTK ( Penelitian Tindakan Kelas ) dikatakan valid bila tindakan itu memegang aplikatif dan dapat berfungsi untuk memecahkan masalah yang dihadapi.

Alat itu berupa indikator – indikator serta alat bantu yang digunakan dalam proses penelitian berupa tali rafia, kursi dan berpasangan menggendong kawan yang berat dan tingginya hampir sama digendong serta penilaian keterampilan gerakan pencak silat kuda - kuda tengah kangkang.

## F. Teknik Analisis Data

Setelah data dikumpulkan melalui tindakan setiap siklusnya, selanjutnya data di analisis melalui perhitungan kuantitatif menggunakan rumus sebagai berikut :  $P = \frac{f}{n} \times 100 \%$

(Subagio 1991 : 107 dalam Surisman 1997)

Keterangan:

P : Prosentase keberhasilan.

f : Jumlah gerakan yang dilakukan dengan benar.

n : Jumlah siswa yang mengikuti tes.

Penetapan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang dibuat skala penilaian yang disepakati oleh guru mata pelajaran.

Tabel 1. Penetapan KKM

Aspek yang dianalisis	Kriteria dan skala penilaian		
	Tinggi	Sedang	Rendah
Kompleksitas	< 67	65-79	80-100
Daya Dukung	80-100	65-79	< 67
Intake Siswa	80-100	65-79	< 67

Tabel 2. Poin/Skor Pada Setiap Kriteria yang Ditetapkan

Aspek yang dianalisis	Kriteria Penskoran		
Kompleksitas	Tinggi 1	Sedang 2	Rendah 3
Daya Dukung	Tinggi 3	Sedang 2	Rendah 1
Intake Siswa	Tinggi 3	Sedang 2	Rendah 1

Jika indikator memiliki Kriteria Kompleksitas tinggi, daya dukung tinggi, dan *intake* peserta didik sedang, maka nilai KKM-nya adalah ;

$$\frac{1 + 3 + 2}{9} \times 100 = 66,7 \text{ dibulatkan menjadi } 67$$

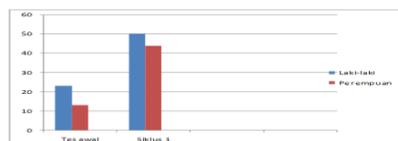
Selanjutnya berdasarkan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) maka siswa yang dikatakan tuntas apabila :

1. Ketuntasan belajar telah mencapai nilai  $\geq 67$  atau persentase ketercapaian 67 % secara perorangan.
2. Ketuntasan belajar klasikal di capai bila kelas tersebut telah terdapat 85 % siswa yang telah mendapat nilai  $\geq 67$  ( Pendidikan dan Latihan Profesi Guru 79).

#### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### A. Hasil Penelitian

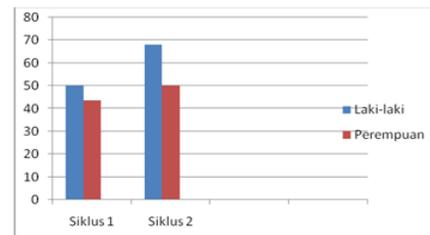
Ketuntasan belajar laki-laki yang telah mencapai ketuntasan belajar pada siklus 1 berjumlah 11 siswa dari 22 siswa laki-laki atau 50 %, sedangkan siswa perempuan yang telah mencapai ketuntasan belajar berjumlah 7 orang dari 16 siswa atau 43,75 %.



Gambar 3. Diagram Batang Perbandingan Prosentase Nilai

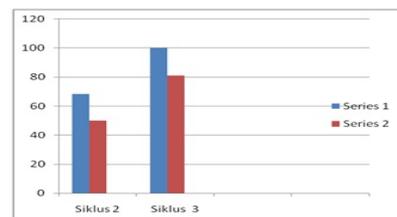
Ketuntasan Belajar laki-laki dan perempuan pada Tes awal-Siklus

Ketuntasan belajar laki-laki yang telah mencapai ketuntasan belajar pada siklus 2 berjumlah 15 siswa dari 22 siswa laki-laki atau 68,18 % sedangkan siswa perempuan yang telah mencapai ketuntasan belajar berjumlah 8 orang dari 16 siswa atau 50 %.



Gambar 4. Diagram Batang Perbandingan Prosentase Nilai Ketuntasan Belajar laki-laki dan perempuan pada Siklus 1 dan Siklus 2

Ketuntasan belajar laki-laki yang telah mencapai ketuntasan belajar pada siklus 3 berjumlah 22 siswa dari 22 siswa laki-laki atau 100 % sedangkan siswa perempuan yang telah mencapai ketuntasan belajar berjumlah 13 orang dari 16 siswa atau 81,25 %.



Gambar 5. Diagram Batang Perbandingan Prosentase Nilai Rata-rata Kelas dan Ketuntasan Belajar Pada Siklus 2 dan Siklus 3.

Siklus	KB. Laki-laki	KB. Perempuan
Tes awal	23 %	13 %

Siklus 1	50 %	43,75 %
Siklus 2	68,18 %	50 %
Siklus 3	100 %	81,25 %

## V. SIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

1. Dengan menggunakan alat bantu tali rafia yang dibentangkan sepanjang 6 meter sebanyak 6 buah dibuat untuk mengontrol kuda - kuda tengah kangkang tetap konsisten pada siklus pertama dapat meningkatkan hasil pembelajaran gerak dasar kuda – kuda tengah kangkang pada siswa kelas V B SD Muhammadiyah 1 Bandar Lampung.
2. Dengan menggunakan alat bantu kursi (bangku sekolah) ukuran kecil sebanyak 19 buah pada siklus kedua dapat meningkatkan hasil pembelajaran gerak dasar kuda - kuda tengah kangkang pada siswa kelas V B SD Muhammadiyah 1 Bandar Lampung.
3. Dengan menggunakan alat bantu menggendong teman sesuai jenis kelamin dengan berat badan kira-kira hampir sama pada siklus ketiga dapat meningkatkan hasil pembelajaran gerak dasar kuda - kuda tengah kangkang pada siswa kelas V B SD Muhammadiyah 1 Bandar Lampung.

### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka dapat diajukan saran sebagai berikut :

1. Bagi peneliti agar terus mengembangkan hasil penelitian alat bantu untuk meningkatkan gerak dasar kuda - kuda tengah kangkang.

2. Bagi siswa kelas V B SD Muhammadiyah 1 Bandar Lampung agar terus berlatih, sehingga terjadi peningkatan hasil belajar gerak dasar kuda - kuda tengah kangkang.
3. Bagi guru pendidikan jasmani agar penggunaan tali rafia, kursi (bangku sekolah ) kecil dan saling berpasangan menurut jenis kelamin dan berat badan sebagai alat bantu yang dapat dijadikan acuan untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar kuda - kuda tengah kangkang.
4. Bagi sekolah agar pembina sekolah dapat menjadikan referensi penggunaan alat bantu untuk meningkatkan gerak dasar kuda - kuda tengah kangkang.
5. Bagi mahasiswa penjas kes agar penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar kuda - kuda tengah kangkang.
6. Bagi Program Studi Penjas kes FKIP Universitas Lampung, agar penelitian ini dapat dijadikan bahan kajian dalam pembelajaran gerak dasar kuda - kuda tengah kangkang.
7. Bagi pembaca dan peneliti selanjutnya kiranya penelitian ini dapat diteliti kembali agar penelitian ini dapat terus diperbaiki.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Arma dan Manadji, Agus. 1994. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta.
- Abdurrahman. 2003. *Belajar dan Hasil Belajar*: PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi dkk. 2007. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT. Bumi Aksara

- Arsyad, Azhar. 2005. *Media Pembelajaran*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Balai Pustaka. 2001. *Pedoman Umum Ejaan Bahasa Indonesia Yang Disempurnakan*. PT (Persero) Penerbitan dan Percetakan: Jakarta.
- Depdiknas. 2004. *Belajar Gerak (makalah)*. Menpora, Jakarta
- Hamalik. (2001 ). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta : PT. Bina Aksara
- Muhajir, 2003. *Teori dan Praktik Pendidikan Jasmani*. Bandung: Yudhistira.
- Mulyadi Lubis Hasan. BA. 1981. *Pencak Silat*. Medan: IKIP Medan
- Notosoejitno. 1997. *Khasanah Pencak Silat*. Jakarta: CV. Sagung Seto
- Lutan Rusli dan Agung Suherman. (2000). *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*, Depdikbud, Jakarta.
- Sardiman. AM ( 2007 ). *Interaksi dan Hasil Belajar Mengajar*: PT Grafindo Persada. Jakarta.
- Soekamto, T Winataputra. 1996, *Teori Belajar dan Model-Model Pembelajaran*. Depdikbud. Jakarta.
- Unila, 2008. *Panduan Umum Universitas Lampung*. Bandar Lampung: Universitas Lampung.