

**PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN *PEER TEACHING* SEBAGAI
UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN BELADIRI PENCAK SILAT
SUB TEMA (PUKULAN DAN TANGKISAN)
PADA PESERTA DIDIK KELAS XI TSM
SMK PELITA BANGSA SUMBERLAWANG
TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

BEST PRACTICE

Oleh :

Nama : Sabdo Sejati, S.Pd



**YAYASAN PELITA BANGSA SUMBERLAWANG
SMK PELITA BANGSA SUMBERLAWANG TAHUN
PELAJARAN 2021/2022**

HALAMAN PENGESAHAN

Karya tulis dalam bentuk *Best Practice* berjudul
**PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN *PEER TEACHING* SEBAGAI
UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN BELADIRI PENCAK SILAT
SUB TEMA (PUKULAN DAN TANGKISAN)
PADA PESERTA DIDIK KELAS XI TSM
SMK PELITA BANGSA SUMBERLAWANG
TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

Karya :

Nama : Sabdo Sejati, S.Pd
NIP : -
Unit Kerja : SMK Pelita Bangsa Sumberlawang

**Telah disetujui dan disahkan hari Senin, 3 Januari 2022 oleh
Kepala SMK Pelita Bangsa Sumberlawang**

Sumberlawang, 3 Januari 2022

Kepala
Sekolah


Andi Kusnanto, SE

NIP : -

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan *Best Practice* dengan judul “Penerapan model pembelajaran peer teaching sebagai upaya meningkatkan kemampuan beladiri pencak silat sub tema (pukulan dan tangkisan) pada peserta didik kelas XI TSM SMK Pelita Bangsa Sumberlawang tahun pelajaran 2021/2022.”

Penulis sangat menyadari bahwa dalam penyusunan *Best Practice* ini tidak lepas dari dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada yang terhormat:

1. Kepala SMK Pelita Bangsa Sumberlawang yang telah memberi izin, kesempatan, dan kepercayaan yang seluas-luasnya kepada penulis untuk menyusun penulisan *Best Practice* tahun 2021;
2. Semua rekan guru SMK Pelita Bangsa Sumberlawang, yang telah memberikan bantuan selama proses penulisan sampai dengan terwujud dalam bentuk *Best Practice* ini;

Penulis sudah berusaha semaksimal mungkin dalam penyusunan *Best Practice* ini, sehingga dapat memberikan manfaat untuk pembaca. Namun jika masih terdapat kekurangan baik isi maupun tata tulisnya, penulis mohon masukan dan saran dari para pembaca.

Sumberlawang, 3 Januari 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	2
C. Tujuan	2
D. Manfaat	2
BAB II	3
KAJIAN TEORI	3
A. Beladiri	3
B. Pencak silat	4
C. Pukulan dan Tangkisan	5
BAB III	7
PELAKSANAAN KEGIATAN DAN PEMBAHASAN	6
A. PELAKSANAAN KEGIATAN	7
1. Tempat pelaksanaan kegiatan	7
2. Waktu pelaksanaan	7
3. Bahan / Materi kegiatan	7
4. Cara melaksanakan kegiatan	7
B. PEMBAHASAN	11
1. Hasil	11
2. Masalah yang dihadapi	12
3. Cara mengatasi masalah	12
BAB IV	13
PENUTUP	13
A. Simpulan	13
B. Rekomendasi	13
DAFTAR PUSTAKA	14

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Pada kurikulum 2013 kelas XI pelajaran PJOK terdapat berbagai macam materi olahraga yang harus di pelajari peserta didik, salah satu kompetensi yang harus dipelajari adalah materi beladiri pencak silat sub tema pukulan dan tangkisan. Peserta didik harus menguasai materi ini namumpad kenyataanya kemampuan keterampilan beladiri pukulan dan tangkisan masih rendah, hal ini disebabkan : 1)kurangnya motivasi belajar peserta didik masih rendah, 2)model pembelajaran yang digunakan masih monoton dan belum menerapkan model pembelajaran inovatif, 3)kurangnya melakukan gerakan pukulan dan tangkisan dalam kehidupan sehari-hari.

Menyikapi masalah tersebut perlu dilakukan model pembelajaran yang baru dan inovatif dalam pembelajaran guna meningkatkan motivasi belajar peserta didik, meningkatkan kemampuan peserta didik dalam melakukan gerakan beladiri pencak silat pukulan dan tangkisan, selain ituagar guruyang mengajar tidak pasif dalam memberikan pembelajaran didalam kelas maupun didalam kelas.

Dengan munculnya masalah terserbut didalam pembelajaran guru mencoba menerapkan model pembelajaran yang baru, salah satunya model pembelakaran yang digunakan adalah model pembelajaran *Peer Teaching* atau menjadikan teman sebayanya untuk menjad tutor dalam pembelajaran. Diharapkan dengan menerapkan model pembelajaran ini peserta didik mengalami peningkatan dalam proses pembelajaran salah satunya meningkatnya motivasi belajar peserta didik, meningkatnya kemampuan dalam gerakan beladiri pencak silat pukulan dan tangkisan sehingga peserta didik lebih aktif dalam pembelajaran PJOK.

B. RUMUSAN MASALAH

Rumusan masalah pada karya tulis ini adalah bagaimana penerapan model pembelajaran *Peer Teaching* dapat meningkatkan kemampuan beladiri pencak silat materi pukulan dan tangkisan pada peserta didik kelas XI TSM SMK Pelita Bangsa Sumberlawang tahun pelajaran 2021/2022.

C. TUJUAN

Tujuan penulisan Best Practice ini adalah untuk :

Menjelaskan penerapan model pembelajaran *Peer Teaching* sebagai upaya meningkatkan kemampuan beladiri pencak silat materi pukulan dan tangkisan pada peserta didik kelas XI TSM SMK Pelita Bangsa Sumberlawang tahun pelajaran 2021/2022.

D. MANFAAT

Manfaat yang diharapkan dari penulisan Best Practice ini adalah :

1. Secara teoritis, Best Practice ini bermanfaat untuk pengembangan konsep teoritis pentingnya pemanfaatan model pembelajaran inovatif dalam pembelajaran PJOK materi beladiri pencak silat subtema pukulan dan tangkisan
2. Secara praktis, Best Practice ini bermanfaat untuk menimbulkan minat belajar PJOK materi beladiri pencak silat subtema pukulan dan tangkisan dengan metode praktek langsung pada peserta didik kelas XI TSM SMK Pelita Bangsa Sumberlawang tahun 2021/2022.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. BELADIRI

Bela diri merupakan salah satu bentuk pertahanan diri yang sudah dikenal sejak zaman dahulu. Selain sebagai pertahanan diri, bela diri juga dipelajari sebagai pengolahan tubuh untuk menjaga kesehatan. Menguasai olahraga bela diri membuat kita siap dengan jurus pembelaan diri, siap secara fisik dan mental. Bela diri biasanya dipersiapkan untuk serangan-serangan yang mengancam keselamatan diri. Dalam buku *Jago Beladiri* (2020) oleh Muhamad Syahrial, olahraga bela diri adalah perpaduan aktivitas fisik dengan unsur seni, teknik membela diri, olahraga serta olah batin.

Ada berbagai jenis bela diri yang saat ini berkembang. Beberapa di antaranya memang sudah ada sejak dahulu dan menjadi budaya turun-menurun. Jenis-jenis olahraga bela diri, seperti: Pencak silat, Taekwondo, Karate, Kung fu, Judo, Aikido, Krav Maga, Jijutsu, Muay Thai, Brazilia Jiu. Teknik dalam bela diri Berdasarkan buku *Seniman Beladiri* (2005) oleh Ben Haryo.

Olahraga seni bela diri memiliki beberapa teknik dasar, yaitu: Kuda-kuda Sikap kuda-kuda dalam olahraga bela diri merupakan sikap sedia seorang pelaku bela diri dengan memposisikan kaki depan, ke samping, atau serong. Tergantung jenis kuda-kuda yang dilakukan. Sikap Berdiri dalam Bela Diri Pencak Silat Kuda-kuda merupakan sikap penting, karena teknik ini seperti serangan atau tangkisan yang ditopang oleh teknik kuda-kuda yang benar. Tendangan Tendangan adalah serangan yang dilakukan menggunakan kaki dan tungkai sebagai komponen penyerang, Tendangan menjadi salah satu teknik untuk mendapatkan poin dalam pertandingan.

Pukulan Pukulan adalah serangan yang dilakukan dengan tangan dan lengan sebagai komponen penyerang. Pukulan mempunyai berbagai macam jenis dan variasinya, sesuai aliran dan jenis bela diri masing-masing. Baca juga: Pencak Silat: Arti, Sejarahnya dan Teknik Dasar Fungsi dasar bela diri Fungsi dasar bela diri dari segi teknik dan non teknik, sebagai berikut: Bekal menjaga keselamatan diri dalam pertarungan Untuk menjaga kesehatan fisik Mengendalikan lawan Melumpuhkan lawan dengan tempo yang tidak terlalu lama Sebagai pertahanan diri Memiliki sikap mental yang tangguh dan tidak gampang menyerah Memiliki semangat juang tinggi Menerapkan sikap disiplin dalam kehidupan sehari-hari Memahami seni budaya dan karakter masyarakat

B. PENGERTIAN PENCAK SILAT

Pencak silat merupakan salah satu jenis beladiri yang sudah cukup tua umurnya, Tetapi saat ini belum kita dapatkan secara pasti kapan dan oleh siapa pencak silat itu diciptakan. Oleh karena itu biasanya perkembangan sejarah pencak silat selalu dihubungkan dengan perkembangan sejarah manusia.

Pencak Silat sebagai beladiri mempunyai ciri-ciri umum mempergunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan dari ujung jari tangan dan kaki sampai kepala dan bahkan rambutnya dapat digunakan sebagai alat pembelaan diri, dapat dilakukan dengan tangan kosong atau menggunakan senjata, akan tetapi tidak terikat pada penggunaan senjata tertentu, benda apapun dapat dijadikan senjata.

Pencak silat mempunyai pandangan bahwa kita boleh mempunyai lawan, akan tetapi jangan mempunyai musuh, tidak dibenarkan untuk menyerang lebih dahulu, bahkan harus sempat-didapatnya menghindari kontak fisik. Pencak silat sebagai seni budaya merupakan hasil cipta karsa dan karya bangsa Indonesia, yang umumnya

merupakan salah satu kekayaan seni budaya daerah-daerah di Indonesia, bahkan di beberapa daerah unsur seni tersebut jauh lebih menonjol, sehingga sementara masyarakat menganggapnya benar-benar sebagai bentuk seni tari dan bukan seni bela diri. Namun bila diamati lebih lanjut akan nampak bahwa Mi tari tersebut dikembangkan dari gerak-gerak dasar pencak silat sebagai seni bela diri Kelincahan dan gerak dinamis diringi dengan instrumen musik daerah sungguh sangat menarik dan memukau.

Pengembangan aspek seni dan olahraga akan dapat menumbuhkan kecintaan generasi muda kepada pencak silat, kecintaan terhadap salah satu kekayaan dan hasil cipta budaya bangsa. Kecintaan generasi muda ini sangat penting artinya dalam memperkokoh khususnya ketahanan sosial budaya kita, dan ketahanan nasional bangsa pada umumnya. Pencak silat juga merupakan sarana yang ampuh untuk pembinaan mental spritual, terutama untuk mewujudkan budi pekerti yang luhur, dan memantapkan jiwa. Sebagai perbendaharaan budaya Indonesia. Pencak Silat telah menunjukkan identitas yang Khas Indonesia dan telah terbukti membentuk kepribadian kokoh bagi pengikutnya. Tidak hanya pembinaan terhadap aspek olahraganya, seni dan bela^ diri semata-mata, melainkan dapat mengembangkan watak luhur, sikap kesatria, percaya diri sendiri dan taqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa.

C. PUKULAN DAN TANGKISAN

Pukulan adalah berbagai macam teknik serangan yang dilakukan dengan menggunakan tangan sebagai komponennya. Dalam pertandingan pencak silat olahraga, teknik pukulan yang sering digunakan adalah pukulan depan, pukulan

sengkol/bandul, pukulan tegak, pukulan samping dan pukulan lingkaran. Berikut masing-masing penjelasan dari setiap pukulan.

Tangkisan adalah usaha pembelaan yang dilakukan dengan cara mengadakan kontak langsung dengan serangan yang dilancarkan lawan. Tangkisan bertujuan langsung untuk hal-hal seperti mengalihkan serangan dari lintasan, dan membendung atau menahan serangan lawan jika terpaksa.

BAB III

PELAKSANAAN KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

A. PELAKSANAAN KEGIATAN

1. Tempat Pelaksanaan Best Practice

Best Practice ini dilaksanakan di tempat penulis bekerja sebagai guru yaitu di SMK Pelita Bangsa Sumberlawang yang terletak di Jl Proyek Kedungombo Km 1, Sumberlawang. Penulis melaksanakan penelitian di kelas XI TSM dengan jumlah 32 peserta didik .

2. Waktu Pelaksanaan

Waktu pelaksanaan *Best Practice* ini pada tahun ajaran 2021/2022 semester genap. Waktu pembagian mengajar disesuaikan jadwal mengajar di kelas XI TSM.

3. Bahan/ Materi Kegiatan

Bahan yang digunakan dalam *best practice* pembelajaran ini adalah materi kelas XI pada materi beladiri pencak silat pukulan dan tangkisan

4.4	Mempraktikkan hasil analisis strategi dalam pertarungan bayangan (shadow fighting) olahraga beladiri untuk menghasilkan gerak yang efektif
-----	--

4. Cara Melakukan Kegiatan

Cara yang digunakan dalam melakukan Best Practice ini adalah menerapkan model pembelajaran *Peer Teaching* pada pembelajaran beladiri pencak silat.

Berikut in adalah langkah-langkah pelaksanaan Best Practice yang telah dilakukan penulis :

1) Pemetaan KD

Pemetaan KD dilakukan untuk menentukan KD yang dapat dilakukan dalam penggunaan model *Peet Teaching*

2) Analisis Target Kompetensi

Hasil analisis target kompetensinya adalah sebagai berikut :

Target KD
Menunjuk peserta didik yang pandai untuk menjadi tutor

3) Perumusan Indikator Pencapaian Kompetensi

IPK KD	
3.4.1	Memahami jenis pukulan dan tangkisan dengan baik dan benar
3.4.2	Menganalisis teknik memukul dan menangkis dalam olahraga beladiri pencak silat.

4) Pemilihan Model Pembelajaran

Model pembelajaran yang dipilih adalah Peer Teaching, dan metode yang dipakai adalah praktek lapangan.

5) Merencanakan Kegiatan Pembelajaran Sesuai Dengan Model Pembelajaran

Pengembangan desain pembelajaran dilakukan dengan merinci kegiatan pembelajaran yang dilakukan sesuai dengan sintaks Peer Teaching.

1. Pendekatan : Scientific
2. Model : Peer teaching
3. Metode : Diskusi, demonstrasi dan praktek lapangan

Berikut ini adalah rencana kegiatan pembelajaran yang dikembangkan dengan berdasarkan model pembelajaran Peer Teaching, dan metode pembelajaran praktek langsung pada peserta didik kelas XI TSM SMK Pelita Bangsa Sumberlawang Tahun pelajaran 2021/2022 :

Pertemuan pertama

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<p>Orientasi Guru membuka pertemuan dan mengucapkan salam</p> <p>Motivasi Guru menanyakan kabar dan memimpin doa dengan tertib lalu melakukan absensi kelas</p> <p>Apersepsi Guru menayangkan gambar atau video yang berkaitan dengan materi, serta menjelaskan tujuan dan manfaat penguasaan KD dengan baik dan benar</p>	30 Menit
Inti	<p style="text-align: center;">Metode pembelajaran Peer Teaching</p> <p>Pemilihan materi ajar Guru memilih dan menjelaskan materi yang akan di dipelajari oleh peserta didik</p> <p>Pembagian kelompok Guru membagi peserta didik dalam kelompok kecil sebanyak sub materi yang akan disampaikan guru, peserta didik yang pandai disebar ke beberapa kelompok untuk menjadi tutor teman sebayanya</p> <p>Pemberian tugas Peserta didik diberikan tugas oleh guru terkait materi yang sudah disampaikan, dan tutor membantu teman sebayanya untuk melakukan gerakan sesuai materi yang telah disampaikan guru</p> <p>Belajar dalam kelompok Peserta didik diberikan waktu yang cukup untuk memahami terlebih dahulu materi yang telah disampaikan guru sebelum melakukan gerakan sesuai materi yang telah disampaikan dan tutor sebayanya membantu dan memimpin kelompoknya masing-masing</p> <p>Melakukan gerakan sesuai materi Peserta didik melakukan gerakan yang telah di pelajari sesuai aba aba guru</p> <p>Evaluasi Guru memberikan kesimpulan dan evaluasi terkait materi yang dipelajari peserta didik dan meluruskan pemahaman peserta didik yang masih kurang</p>	45 Menit

Akhir/Penutup	1. Peserta didik dan guru melakukan diskusi maupun tanya jawab terkait materi yang disampaikan 2. Berdoa dan pembelajaran diakhiri	15 Menit
---------------	---	----------

Pertemuan kedua

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<p>Orientasi Guru membuka pertemuan dan mengucapkan salam</p> <p>Motivasi Guru menanyakan kabar dan memimpin doa dengan tertib lalu melakukan absensi kelas</p> <p>Apersepsi Guru mengulas kembali materi yang telah disampaikan di pertemuan sebelumnya, kemudian melakukan pemanasan sebelum memulai kegiatan</p>	15 Menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan gerakan pukulan dan tangkisan secara bersama-sama di pimpin oleh aba-aba guru 2. Uji kompetensi gerakan pukulan dan tangkisan 3. Guru melakukan uji kompetensi ulang kepada peserta didik yang belum memenuhi hasil yang diharapkan 	60 Menit
Akhir/Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pendinginan (colling down) 2. Evaluasi, diskusi dan tanya jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari 3. Berbaris dan berdoa 	15 Menit

5. Penyusunan perangkat pembelajaran

Berdasarkan hasil kerja 1 hingga 5 diatas kemudian disusun perangkat pembelajaran meliputi RPP, Bahan ajar, LKPD, dan Instrumen penilaian. RPP disusun dengan mengintegritaskan kegiatan literasi, numerasi, penguatan pendidikan karakter dan kecakapan abad 21.

6. Media dan instrumen

- Media pembelajaran yang digunakan dalam best practice ini adalah :
 - a) Buku siswa PJOK kelas XI
 - b) Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)
 - c) Lembar penilaian
 - d) Tampilan power point
- Instrumen yang digunakan dalam Best Practice ini ada 2 macam yaitu :
 - a) Instrumen untuk mengamati proses pembelajaran observasi dan jurnal
 - b) Instrumen untuk melihat hasil belajar dari aspek keterampilan melakukan gerakan

B. PEMBAHASAN

1. Hasil

Hasil yang dapat dilaporkan dari Best Practice ini diuraikan sebagai berikut :

- 1) Proses pembelajaran yang dilakukan dengan menerapkan model pembelajaran peer teaching berlangsung aktif dan efektif. Peserta didik menjadi lebih termotivasi dalam melakukan pembelajaran karena guru tidak banyak bersinggungan langsung dengan peserta didik karena pada kegiatan inti semua kegiatan dilakukan oleh peserta didik.
- 2) Penggunaan model pembelajaran peer teaching menjadi hal yang baru bagi peserta didik, karena semua peserta didik dapat menjadi tutor untuk memimpin kegiatan inti, bisa dilakukan bergantian yang pasti peserta didik yang menjadi tutor memiliki kemampuan lebih baik dibanding peserta didik yang diajari.
- 3) Pembelajaran yang dilakukan dengan model pembelajaran peer teaching meningkatkan kemampuan dan kreativitas peserta didik dalam pembelajaran PJOK.

- 4) Dalam pembelajaran sebelumnya penulis tidak menggunakan model pembelajaran inovatif sehingga membuat peserta didik cenderung pasif dalam pembelajaran dan mudah bosan dalam menerima materi yang disampaikan

2. Masalah yang dihadapi

Tantangan yang muncul dalam penerapan model pembelajaran peer teaching ini ada beberapa, salah satunya guru harus pandai mengobservasi dan memilih peserta didik yang akan ditunjuk dan memimpin peserta didik yang lain. Selain itu efektifitas waktu juga perlu diperhatikan, terkadang waktu yang dibutuhkan terlalu panjang.

3. Cara mengatasi masalah

Cara guru untuk mengatasi masalah yang muncul pada kasus pemilihan tutor adalah dengan cara menanyakan langsung kepada peserta didik siapkah yang mamou dan mau memimpin peserta didik yang lain, selain itu guru juga bisa menyiapkan data sebelum pembelajaran supaya ketika pembelajaran sudah dimulai guru bisa langsung menunjuk peserta didik untuk menjadi tutor. Pada masalah kedua terkait masalah waktu guru harus pandai-pandai mengatur jalannya waktu dan kesesuaian sintaks yang sedang berjalan, dengan demikian pembelajaran dapat berjalan dengan lancar tanpa adanya kelebihan waktu.

BAB IV

PENUTU

P

A. SIMPULAN

Penerapan model pembelajaran Peer Teaching sebagai upaya meningkatkan kemampuan peserta didik kelas XI TSM SMK Pelita Bangsa Sumberlawang untuk dijadikan best practice karena penggunaan model pembelajaran ini bisa meningkatkan motivasi belajar peserta didik dan bisa meningkatkan kemampuan melakukan gerakan beladiri pencak silat pukulan dan tangkisan yang sudah sesuai dengan apa yang diharapkan guru.

B. REKOMENDASI

Rekomendasi yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut :

- 1) Bagi peserta didik agar bisa mengikuti pembelajaran dengan penerapan model pembelajaran Peer Teaching dengan lebih aktif dalam kegiatan pembelajaran
- 2) Bagi penulis selanjutnya, agar mempelajari dan menerapkan metode pembelajaran yang lainnya untuk mengembangkan kegiatan pembelajaran yang menyenangkan agar motivasi, minat, dan keaktifan peserta didik bisa meningkat..
- 3) Bagi guru mata pelajaran PJOK, agar dapat menerapkan model pembelajaran peer teaching untuk dijadikan salah satu alternatif dalam pembelajaran materi beladiri pencak silat ataupun materi yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

Dr. Tatang Muhtar. (2020), Pencak silat kelas XI UPI Sumedang Press, Bandung Jawa Barat 45332.

Ruseffendi, E.T. (1998). *Statistik Dasar Untuk Penelitian Pendidikan*. Bandung: IKIP Bandung Press.

Shoimin, Aris. (2018). *68 Model Pembelajaran Inovatif dalam Kurikulum 2013*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media .

<https://www.freedomsiana.id/teknik-dasar-pencak-silat-pukulan-tendangan-elakan-tangkisan/>.