

BAB II

KERANGKA TEORETIS

DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Kerangka Teoretis

1. Hakikat Belajar

Belajar merupakan sebuah proses yang kompleks yang terjadi pada semua orang dan berlangsung seumur hidup, sejak dalam kandungan, masih bayi, dewasa. Salah satu pertanda bahwa seseorang telah belajar sesuatu adalah adanya perubahan tingkah laku dalam dirinya. Belajar merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi dan berperan penting dalam pembentukan pribadi dan perilaku individu. Perubahan dari individu yang tadinya memiliki tingkah laku kurang baik lalu berubah menjadi seorang individu yang baik merupakan tanda dari seseorang telah belajar. Belajar itu sendiri sering dibataskan sebagai upaya mengadakan perubahan pada diri seseorang yang berupa tambahan pengetahuan atau keterampilan.

Sumadi Suryabrata menyatakan bahwa belajar merupakan upaya yang disengaja untuk memperoleh perubahan tingkah laku baik yang berupa pengetahuan maupun keterampilan. Singer lebih lanjut mengatakan bahwa belajar adalah perubahan yang relatif tetap yang

disebabkan praktek atau pengalaman yang lampu. Bigge mendefinisikan belajar sebagai suatu perubahan yang bertahan dalam kehidupan individu dan tidak dibawa sejak lahir atau warisan keturunan.¹

Walker merumuskan belajar sebagai suatu proses perubahan perilaku hasil pengalaman.² Evans mengemukakan belajar sebagai proses penyerapan informasi ke dalam organisme yang dijadikan bekal bagi organisme untuk memodifikasi tingkah lakunya kemudian hari.³

Menurut Skinner dalam buku Dimiyati dan Mujiono bahwa belajar adalah suatu perilaku. Pada saat orang belajar, maka responnya menjadi lebih baik. Sebaliknya bila tidak belajar maka responnya akan menurun. Dalam belajar ditemukan adanya dua hal yaitu : (1) kesempatan terjadinya peristiwa yang menimbulkan respons pembelajaran, (2) respons si pembelajar, dan (3) konsekuensi yang bersifat menguatkan respons tersebut.⁴

Di bawah ini disampaikan tentang pengertian belajar dari para ahli :

- Moh. Surya : “belajar dapat diartikan sebagai suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh perubahan perilaku baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungannya”.

¹ James Matakupan, Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, (Jakarta: Dinas Pendidikan, 1991/1992), h.2

² Singgih D. Gunarsa, Monty P. Satyadarma, Myrna Hardjolukito, Psikologi Olahraga : Teori dan Praktek, (Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia, 1996), h.20

³ *Ibid*, h.20

⁴Dimiyati, Mujiono, Belajar dan Pembelajaran, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), h.9

- Witherington: “belajar merupakan perubahan dalam kepribadian yang dimanifestasikan sebagai pola-pola respons yang baru berbentuk keterampilan, sikap, kebiasaan, pengetahuan dan kecakapan”.
- Crow & Crow: “belajar adalah diperolehnya kebiasaan-kebiasaan, pengetahuan dan sikap baru”.
- Di Vesta dan Thompson : “belajar adalah perubahan perilaku yang relatif menetap sebagai hasil dari pengalaman”.
- Gage & Berliner : “belajar adalah suatu proses perubahan perilaku yang muncul karena pengalaman”.⁵

Dari beberapa pengertian belajar tersebut diatas, kata kunci dari belajar adalah perubahan perilaku. Perubahan tingkah laku sebagai proses dari belajar dapat dilakukan oleh individu sebagai upaya untuk merubah tingkah laku dari sikap yang kurang baik menuju kearah yang lebih baik. Belajar untuk membentuk tingkah laku yang baru dapat diambil dari hasil pengalaman di lingkungan sekitar tempat individu itu melakukan aktivitas.

Pengertian belajar dapat didefinisikan sebagai berikut:

“ Belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya”.⁶

Weinstein dan Mayer mengemukakan bahwa “ Dalam pembelajaran harus memperhatikan empat hal, yaitu bagaimana siswa belajar, mengingat, berpikir, dan memotivasi diri ”.⁷

Dari keempat hal ini individu harus dapat menyelaraskan dari satu hal ke hal yang lainnya secara berkesinambungan dan sesuai dengan

⁵ www.wordpress.com/2008/09/11/pengertian-belajar-dan-perubahan-perilaku-dalam-belajar

⁶ Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2003), h.2

⁷ Weinstein, Meyer, (www.sman1kesamben.com)

prosesnya agar empat hal tersebut dapat mempengaruhi dari pembelajaran.

Salah satu definisi belajar yang cukup sederhana namun mudah diingat adalah yang dikemukakan oleh Gagne: “ *Learning is relatively permanent change in behavior that result from past experience or purposeful instruction* ”. (Belajar adalah suatu perubahan perilaku yang relatif menetap yang dihasilkan dari pengalaman masa lalu ataupun dari pembelajaran yang bertujuan/direncanakan).⁸

Belajar dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun, tidak hanya dilakukan di sekolah atau dikampus saja, akan tetapi belajar dapat dilakukan dimana saja. Belajar juga tidak hanya berasal dari pengalaman pribadi saja, belajar juga dapat dari pengalaman orang lain.

Pengalaman diperoleh individu dalam interaksinya dengan lingkungan, baik yang tidak direncanakan maupun direncanakan, sehingga menghasilkan perubahan yang bersifat relatif menetap. Pengalaman inilah yang dapat menjadi awal proses dalam belajar.

Dalam teorinya, Gagne “ Belajar sebagai suatu proses dimana suatu organisme berubah perilakunya sebagai akibat pengalaman”.⁹

Proses belajar mengajar yang menempatkan peserta didik harus aktif

⁸ Eveline Siregar, Hartini Nara, Buku Ajar Teori Belajar dan Pembelajaran, (Jakarta: Universitas Negeri Jakarta, 2007), h.2

⁹ Ratna Wilis, Teori-Teori Belajar, (Bandung: Erlangga, 1989), h. 11

untuk belajar menjadi cenderung lebih efektif dari keadaan sebaliknya. Keberhasilan proses belajar mengajar lebih ditentukan oleh bagaimana partisipasi peserta didik dalam belajar, serta proses dan kegiatan interaksi peserta didik belajar, karena semakin aktif ambil bagian dalam setiap kegiatan interaksi tersebut semakin tercapai tujuan proses belajar mengajar.

Sebaliknya, semakin besar peran pendidik mendominasi kegiatan interaksi tersebut, tidak ada dasar yang pasti untuk mengatakan bahwa proses belajar mengajar telah tercapai. Proses belajar mengajar merupakan suatu proses yang dinamis dan juga kompleks. Dari beberapa pengertian belajar dapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan suatu proses usaha yang dilakukan individu atau seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.

2. Hakikat Hasil Belajar

Berdasarkan pemikiran sistem, hasil belajar itu dapat menjadi umpan balik terhadap masukan dan proses belajar. Artinya hasil belajar itu merupakan informasi yang menjadi indikator masukan dari proses belajar mengajar.

Hasil belajar pada hakekatnya adalah perubahan tingkah laku yang meliputi kognitif, afektif, psikomotorik dan kebugaran. Semua aktifitas dan

prestasi adalah hasil belajar. Hasil belajar tersebut dapat diukur dengan angka-angka yang bersifat pasti, tetapi mungkin juga dapat diamati karena perubahan tingkah laku. Hasil belajar yang diharapkan adalah hasil belajar yang dapat digunakan untuk proses belajar selanjutnya. Adapun hasil belajar yang diperoleh dapat diamati pada akhir proses belajar mengajar.

Menurut Nasution, hasil belajar adalah suatu perubahan pada individu yang belajar, perubahan tidak hanya mengenai pengetahuan yang membentuk kecakapan juga kebiasaan, sikap, pengertian, sikap dan penghargaan dalam diri individu yang belajar.¹⁰ Hasil belajar yang dimiliki individu diharapkan mampu menyelesaikan permasalahan yang timbul.

Fungsi hasil belajar adalah siswa dapat mengetahui sejauh mana prestasi belajarnya sehingga mereka dapat merasakan kepuasan dan ketenangan. Hasil belajar juga berfungsi untuk membantu guru dalam menempatkan anak didik pada kelompok tertentu, mengetahui kemampuan anak diantara teman-temannya, serta dapat membantu tugas guru dalam rangka menentukan kenaikan tingkat maupun studi lanjutan.¹¹

Hasil belajar merupakan kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya. Hasil belajar mempunyai peranan penting dalam proses pembelajaran. Proses penilaian terhadap hasil

¹⁰ S. Nasution, *Didaktif Azas-Azas Mengajar* (Bandung: Remaja Karya. 1982), h.7

¹¹ Zainal Arifin, *Evaluasi Instruksional* (Bandung: Remaja Karya, 1988), h.7

belajar dapat memberikan informasi kepada guru tentang kemajuan siswa dalam upaya mencapai tujuan-tujuan belajarnya melalui kegiatan belajar. Selanjutnya dari informasi tersebut guru dapat menyusun dan membina kegiatan-kegiatan siswa lebih lanjut, baik untuk keseluruhan kelas maupun individu.

Gagne membagi hasil belajar menjadi 5 kategori yaitu :

1. Informasi verbal adalah kapasitas untuk mengungkapkan pengetahuan dalam bentuk bahasa.
2. Keterampilan intelektual adalah kecakapan yang berfungsi untuk berhubungan dengan lingkungan hidup serta mempersentasikan konsep dan lambang.
3. Keterampilan motorik adalah kemampuan melakukan serangkaian gerakan jasmani dalam urusan dan koordinasi, sehingga terjadi otomatisme gerak.
4. Strategi kognitif adalah kemampuan penggunaan konsep dan kaidah dalam pemecahan masalah.
5. Sikap adalah kemampuan menerima atau menolak objek berdasarkan penilaian terhadap objek tersebut.¹²

Menurut Dimiyati dan Mudjiono, hasil belajar merupakan hal yang dapat dipandang dari dua sisi yaitu sisi siswa dan dari sisi guru. Dari sisi siswa, hasil belajar merupakan tingkat perkembangan mental yang lebih baik bila dibandingkan pada saat sebelum belajar. Tingkat perkembangan mental tersebut terwujud pada jenis-jenis ranah kognitif, afektif, dan psikomotor. Sedangkan dari sisi guru, hasil belajar merupakan saat terselesaikannya semua bahan pelajaran.¹³

¹² Dimiyati, Mujiono. Op. Cit., h. 11

¹³ <http://indramunawar.blogspot.com/2009/06hasil-balajar-pengertian-dan-definisi.html>

Berdasarkan teori Taksonomi Bloom hasil belajar dalam rangka studi dicapai melalui tiga kategori ranah antara lain kognitif, afektif, psikomotor. Perinciannya adalah sebagai berikut:

1. Ranah Kognitif

Berkenaan dengan hasil belajar intelektual yang terdiri dari 6 aspek yaitu pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis dan penilaian.

2. Ranah Afektif

Berkenaan dengan sikap dan nilai. Ranah afektif meliputi lima jenjang kemampuan yaitu menerima, menjawab atau reaksi, menilai, organisasi dan karakterisasi dengan suatu nilai atau kompleks nilai.

3. Ranah Psikomotor

Meliputi keterampilan motorik, manipulasi benda-benda, koordinasi neuromuscular (menghubungkan, mengamati).

Dari tiga kategori ranah tersebut, tipe hasil belajar kognitif lebih dominan daripada afektif dan psikomotor karena lebih menonjol, namun hasil belajar psikomotor dan afektif juga harus menjadi bagian dari hasil penilaian dalam proses pembelajaran di sekolah.¹⁴

Berdasarkan berbagai pendapat dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah perubahan yang didapat setelah melalui pengalaman belajar yang melalui tiga aspek yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik.

¹⁴ <http://blogaings.blogspot.com/2010/10/proses-dan-hasil-balajar.html>

Hasil belajar merupakan suatu penilaian akhir dari proses dan pengelanaan yang telah dilakukan berulang-ulang. Serta akan tersimpan dalam jangka waktu lama atau bahkan tidak akan hilang selama-lamanya karena hasil belajar turut serta dalam membentuk pribadi individu yang selalu ingin mencapai hasil yang lebih baik lagi sehingga akan merubah cara berpikir serta menghasilkan perilaku kerja yang baik.

3. Hakikat Pencak Silat

Pencak silat merupakan seni bela diri asal melayu yang diadopsi oleh Indonesia, Malaysia dan Brunei Darussalam, pencak silat itu sendiri berasal dari kata "*Silaturrahmi*" dan banyak makna didalamnya salah satunya secara dhahir silat berarti mengenal dan menjalin kekerabatan sesama manusia dan secara bathin mengenal siapa dirinya dan tuhannya. Di Aceh sendiri pencak silat dibawa oleh salah seorang wali (wali sembilan) yang dikenal dengan Syech Maulana Malik Ibrahim.

Untuk lebih jelasnya ada beberapa tokoh pencak silat yang memberikan pendapatnya tentang pencak silat diantaranya :

Hasan Habudin merupakan adalah tokoh pencak silat pamur di madura.

Beliau mendefinisikan pengertian pencak silat sebagai berikut:

"Pencak adalah seni bela diri yang diperagakan dengan diatur, padahal silat sebagai inti sari dari pecak tidak dapat diperagakan. Di kalangan suku Madura pencak dianggap berakar dari bahasa Madura

'apengkarepeng laju aloncak', yaitu bergerak tanpa aturan sambil meloncak. Silat 'se amaen alat mancelat' yaitu sang pemain berloncat kian kemari seperti kilat."

Boechori Ahmad merupakan tokoh pencak silat Tapak Suci di Jember Beliau mendefinisikan pengertian pencak silat sebagai berikut:

"Istilah 'pencak' bersal dari Madura ajar dari kata 'pecak' sebetulnya lain, yaitu 'acak mancak' yang berarti melompat ke kiri ke kanan dengan menggerakkan tangan dan kaki. Pencak adalah fitrah manusia untuk membela diri sedangkan silat sebagai unsur yang menghubungkan gerakan dan pikiran."

Itulah tadi beberapa definisi pengertian pencak silat baik secara umum maupun secara khusus yang di sampaikan oleh beberapa pendapat dari para ahli.

Menurut MUNAS IPSI (2012) " pencak silat dapat diartikan sebagai gerak-bela serang yang teratur menurut system, waktu, tempat, dan iklim dengan selalu menjaga kehormatan masing-masing secara ksatria, tidak mau melukai perasaan". Dari beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa pencak silat merupakan suatu kemahiran bela diri tingkat tinggi dengan berdasarkan persaudaraan yang kuat. Untuk saat ini olahraga pencak silat telah dipertandingkan dalam berbagai ajang pertandingan, kategori yang dipertandingkan dalam olahraga pencak silat adalah Kategori tanding, tunggal, ganda, regu .

- Pencak : Gerak dasar bela diri yang terikat pada peraturan.
 Silat :Gerak beladiri sempurna yang bersumber pada kerohanian (suci, murni)
 Kegunaan :untuk keselamatan diri dan kesejahteraan bersama, menghindarkan diri atau manusia dari bala atau bencana.

Pencak silat mengandung 4 aspek :

- a) Unsur olahraga
- b) Unsur kesenian
- c) Unsur beladiri
- d) Unsur kerohanian

Pengertian diatas juga untuk membela dan mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integrasinya (menunggalnya) terhadap lingkungan hidup dan alam guna meningkatkan iman dan takwa kepada Allah SWT.

Peranan pencak silat adalah sebagai sarana dan prasarana untuk membentuk manusia seutuhnya yang pancasialis, sehat, kuat, trampil, tangkas, tenang, sabar, bersifat kesatriaan dan percaya diri. Aliran-Aliran Pencak Silat Dalam buku “**Asian Fighting Arts**” Oleh *Donn F. Draeger dan Robeert W Smith*, Nama-nama aliran pencak silat di Indonesia adalah sebagai berikut :

- Sumatra : pauh, strelak dan kumayo.
- Jawa barat : Tjimande, tjikalong, tjianjur, mustika kwitang dan tjingkrik.
- Jawa tengah : setia hati, perisai sakti dan tapak suci.
- Jawa timur : perisai diri
- Madura : pamur
- Bali : Bhakti Negara dan Tridharma.

Tendangan, merupakan teknik dan taktik serangan yang mempergunakan untuk jarak jangkau jauh dan sedang mempergunakan tungkai sebagai komponen penyerang. Dalam Pencak Silat Olah raga ,teknik tendangan yang masuk sasaran mendapat nilai 2, Teknik-teknik tendangan yang terdapat dalam Pencak Silat pada prinsipnya dpat dipergunakan untuk menyerang dalam pertandingan pencak silat olah raga. namun sebagaimana halnya dengan pukulan,tidak semua teknik tendangan dapat dipergunakan dan pertandingan,berdasarkan efesiensi pelaksanaan teknik tendangan dan efektifitas untuk memperoleh angka serta keselamatan yang melakukan tendangan tersebut. Teknik tendangan pada pertandingan Olah Raga adalah tendangan :lurus,Sabit "T",belakang,jejag dan gajul.

Tendangan depan/lurus, adalah tendangan yang dilakukan dengan lintas lurus ke depan,dengan perkenaan pada pangkal jari-jari kaki.Variasi dalam pelaksanaa teknik ini antara lain dengan lompatan.

Tendangan Sabit, Tendangan Sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan lintasan dari samping (melengkung seperti sabit/arit),perkenaannya pada punggung kaki. Tendangan ini dapat dilaksanakan dalam posisi kaki berada di depan maupun di belakang dan dapat pula di variasikan dengan lompatan.

Tendangan T, adalah tendangan yang dilakukan dengan posisi tubuh menyamping dan lintasan tendangan lurus ke samping.Perkenaannya adalah bagian tajam telapak kaki dan tumit. Banyak Variasi dalam pelaksanaannya antara lain : T jepret,T gantung,T lompat.

Tendangan Jejag, adalah tendangan yang dilaksanakan dengan posisi tubuh tegak dan lintasan lurus kedepan,perkenaannya adalah tumit.Selintas tendangan ini mirip dengan tendangan lurus,namun terdapat perbedaan prinsipil dalam pelaksanaannya,Jika tendangan lurus dengan melecutkan tungkai kedepan (seperti gerakan menusuk)sedangkan tendangan gejos dilakukan dengan terlebih dahulu mengangkat lutut setinggi mungkin dan kemudian mendorong tungkai kedepan sasaran.

Tendangan belakang, yaitu tendangan yang dilakukan dengan terlebih dahulu memutar tubuh dan sikap tubuh membelakangi lawan,dengan perkeanaan pada telapak kaki atau tumit
Tendangan Belakang.

4. Hakikat Tendangan Sabit

Tendangan sabit atau sering dikenal juga dengan tendangan busur merupakan jenis tendangan yang paling besar frekuensinya digunakan dalam pertandingan kategori tanding disetiap cabang olah raga bela diri terutama pencak silat. Seperti namanya tendangan sabit/busur adalah tendangan berbentuk busur dengan menggunakan punggung kaki. Pelaksanaan tendangan ini adalah sama dengan prinsip tendangan depan namun lintasanya berbentuk busur dengan tumpuan satu kaki yang berputar sejauh 130° dan perkenaan pada punggung kaki.

Seperti halnya pada gerakan menendang sabit atau busur pada pencak silat, kalau perkenaan tendangan pada jarak tembak normal (lebih mendekati ujung jari), maka kekuatan tendangan lebih besar dari pada kalau perkenaan lebih dekat ke pangkal paha. Tendangan ini sasarannya ada pada bagian samping lawan. Tendangan ini membutuhkan tubuh yang fleksibel agar gerakannya rapi. Penggunaan tehnik tendangan sabit didalam pencak silat terbagi dalam dua bentuk lintasan, teknik dasar dari lintasan tendangan sabit ini adalah gerakan melingkar sedangkan teknik tendangan sabit yang lain merupakan modifikasi dari tendangan lurus, dengan pola lurus dan melingkar.¹⁵

¹⁵ Johansyah Lubis, Pencak Silat Panduan praktis, (Jakarta, :rajawali sport 2004)

Perhatikan gerakan tendangan sabit sebagai berikut :

Tehnik Tendangan Sabit



Gambar 1. Sikap Persiapan Tendangan Sabit

Sumber: R. Kotot Slamet Haryadi, Tehnik Dasar Pencak Silat
(Jakarta: Dian Rakyat 2003)

Analisa gerakan :

1. fokus terhadap sasaran yang akan ditendang
2. berdiri dengan kaki terbuka selebar bahu
3. sikap tangan didepan dada dengan posisi siap
4. posisi badan lurus menghadap sasaran



Gambar 2. Sikap Angkatan Kaki tendangan sabit

Sumber: Dokumen Pribadi

Analisa gerakan :

1. putar telapak kaki depan dengan tumit sebagai porosnya
2. posisi tubuh (seperti orang tidur) kearah kaki depan tadi menghadap kemudian angkat lutut
3. sikap kaki mengangkat lutut setinggi pinggang dibarengi putaran pinggung kearah sasaran
4. sikap badan menghadap sasaran



Gambar 3. Gerakan Melepas Tendangan Sabit

Sumber : R. Kotot Slamet Haryadi, Tehnik Dasar Pencak Silat (Jakarta: Dian Rakyat 2003)

Analisa gerakan :

1. Posisi badan agak tegak, menghadap lurus kedepan.
2. Posisi lengan kembali seperti semula.
3. Tetap rileks dan disilangkan didepan dada.
4. Tarik kaki kembali kebelakang dan posisi sama semula (PASANG)
Kearah sasaran.



Gambar 4. Bentuk kaki Tendangan Sabit
Sumber : Dokumen Pribadi



Gambar 5. Sikap Tarikan tendangan Sabit
Sumber : Dokumen Pribadi

Analisa gerakan :

1. putar telapak kaki depan dengan tumit sebagai porosnya
2. posisi tubuh (seperti orang tidur) kearah kaki depan tadi menghadap kemudian angkat lutut

3. sikap kaki menarik lutut setinggi pinggang
4. sikap badan menghadap sasaran



Gambar 6. Sikap Akhir Tendanga Sabit

Sumber : R. Kotot Slamet Haryadi, Teknik Dasar Pencak Silat (Jakarta: Dian Rakyat 2003)

Analisa Gerakan :

1. sikap pandangan fokus kearah sasaran
2. sikap pasang kedua tangan berada didepan dada sikap
3. sikap kaki dibuka satu langkah besar membentuk kuda kuda
4. sikap badan menghadap kearah sasaran

Dan akhirnya disimpulkan pembelajaran *tendangan sabit dalam pencak silat* adalah sebuah usaha atau proses untuk mempelajari sebuah teknik dasar pencak silat yaitu *tendangan sabit* atau teknik tendangan

yang di lakukan dengan lintasan dari samping (melengkung seperti sabit/arit), perkenaannya pada punggung kaki. Tendangan ini dapat di laksanakan dalam posisi kaki berada di depan maupun di belakang, pada sasarannya adalah lawan atau target yang sebelumnya telah ditetapkan rencana dan tujuan dan pelaksanaannya yang terkendali.

5. Pengertian Media Bantu Bangku

Melalui alat bantu yang digunakan dalam pembelajaran materi pembelajaran lebih konkrit dan mudah dipahami siswa serta lebih menarik.

Alat bantu yang dapat digunakan untuk membantu pembelajaran tendangan sabit pencak silat antara lain: bangku sekolah atau alat bantu lainnya. Alat bantu dalam pembelajaran tendangan sabit pencak silat dengan bangku atau kursi yang diletakkan didepan masing masing siswa kemudian siswa melakukan tendangan sabit kearah bangku.

6. Langkah-langkah Tendangan sabit melalui media alat bantu kursi/bangku

Tetapkan posisi kursi / bangku setinggi pinggang siswa, antara siswa dan kursi tidak diberi jarak. Antara kursi / bangku dengan tinggi badan / panjang tungkai siswa



Gambar 7. Tahap Pertama Tendangan Sabit menggunakan kursi / bangku

Sumber :Dokumen pribadi

A. Langkah-langkah melakukan tendangan sabit melalui media bantu kursi/bangku :

1. Sikap Persiapan

- Sikap pandangan siswa fokus ke arah sasaran.
- Sikap tangan siswa keduanya berada di depan dada (pasang) dan

terbuka tidak mengepal.

- Sikap kaki siswa dibuka satu langkah besar membentuk kuda-kuda tengah dengan kaki depan di tekuk.
- Sikap badan siswa tegap dan menghadap ke arah sasaran.



Gambar 8. Sikap Persiapan Tendanga Sabit Menggunakan Bangku/Kursi
Sumber : Dokumen pribadi

2. Sikap Gerakan Awal

- Sikap pandangan siswa fokus ke arah sasaran.
- Sikap tangan siswa satu tangan berada di depan dada terbuka dan satunya mengepal melindungi kemaluan.
- Jika melakukan tendangan sabit dengan kaki kanan, sikap kaki

tumpu siswa di putar 90^0 (derajat) diikuti putaran pinggul ke arah kiri, begitupun sebaliknya.

- Sikap badan siswa menghadap ke arah sasaran



Gambar 9. Sikap Gerakan Awal menggunakan kursi / bangku

Sumber : dokumen pribadi

3. Sikap Melepas Tendangan

- Sikap pandangan siswa fokus ke arah sasaran.
- Sikap tangan siswa satu tangan berada di depan dada terbuka dan satunya mengepal melindungi kemaluan.
- Sikap kaki siswa mengangkat lutut setinggi pinggang dan bersamaan dengan putaran pinggul kanan ke arah depan.

- Sikap badan siswa menghadap ke sasaran



Gambar 10. Sikap Melepas Tendangan sabit menggunakan kursi /bangku

Sumber : Dokumen pribadi

4. Sikap Tarikan Tendangan

- Sikap pandangan siswa fokus ke arah sasaran.
- Sikap tangan siswa satu tangan berada di depan dada terbuka dan satunya mengepal melindungi kemaluan.
- Sikap kaki siswa menarik lutut setinggi pinggang atau 90^0 (derajat).
- Sikap badan siswa menghadap ke arah sasaran.



Gambar 11. Sikap Tarikan Tendangan sabit menggunakan kursi / bangku

Sumber : Dokumen pribadi

5. Sikap Akhir

- Sikap pandangan siswa fokus ke arah sasaran.
- Sikap tangan siswa keduanya berada di depan dada (sikap pasang) dan terbuka.
- Sikap kaki siswa dibuka satu langkah besar membentuk kuda-kuda dengan lutut ditekuk.
- Sikap badan siswa menghadap ke arah sasaran.



Gambar 12. Sikap Akhir pada tendangan sabit menggunakan kursi / bangku

Sumber : Dokumen pribadi

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa media merupakan sistem penyampaian pesan atau informasi. Tanpa media proses komunikasi tidak akan berlangsung secara optimal. Begitu pula dengan proses belajar, melalui media diharapkan belajar menjadi lebih efektif dan efisien.

7.Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Atas

Fase-fase masa remaja (pubertas) menurut monks yaitu antara umur 12-21 tahun ,dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal ,

15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan , 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir.¹⁶

Masa remaja terletak diantara masa awal dan masa dewasa. Masa remaja adalah tahapan yang pada umumnya dimulai sekitar usia 12 tahun. Awal masa remaja ditandai dengan pertumbuhan fisik sangat pesat dengan mulai berfungsinya hormon-hormon sekunder pada permulaan masa remaja pertanda fisik yang sudah menyerupai manusia dewasa ini tidak diikuti dengan perkembangan psikis yang sama pesatnya. Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju kehidupan orang dewasa merupakan masa yang ulit dan penuh gejolak sehingga sering disebut sebagai masa badai dan topan (strum and drang) , masa pancaroba dan berbagai sebutan lainnya yang menggambarkan banyaknya kesulitan yang dialami pada masa perkembangan ini.

Dari suatu perubahan yang terjadi pada masa remaja ini membawa suatu konsekuensi mengenai metode dan materi tentang kegiatan pembagian. Namun perubahan yang terjadi didalam individu ini juga sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan sekitar.

Untuk meningkatkan ketrampilan siswa seorang guru harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswanya. Dengan memahami karakteristik perkembangan siswa akan membantu

¹⁶ <http://smkkartika41mlg.sch.id/karakteristik-siswa-sdsmp-dan-sma/1> des 2012

dalam efektifitas belajar dan atihan. Efektifitas latihan adalah keberhasilan dalam proses pembiasaan atau sosialisasi siswa dan pengembangan sikap serta pengetahuan yang mendukung pencapaian ketrampilan yang lebih baik dalam kerangka program pembinaan. Karena dengan meningkatkan efektifitas belajar dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa masa usia anak sekolah menengah atas merupakan masa meningkatkan berbagai ketrampilan untuk menambah pengetahuannya serta mengembangkannya.

B. Kerangka Berpikir

Pencak silat merupakan budaya asli Indonesia yang mengalami perkembangan menjadi olahraga modern, hal penting adalah perlu dibina dan dilestarikan dan dikembangkan mulai ditingkat sekolah dasar, menengah sampai perguruan tinggi.

Kegiatan belajar pendidikan jasmani khususnya pencak silat melibatkan keseluruhan aspek psikomotorik, bukan saja aspek kejiwaan tetapi juga aspek neuro-fisiologis. Pada tahap belajar biasanya baru mengenal substansi yang dipelajari, bagi siswa pembelajaran pencak silat

menjadi suatu yang asing pada mulanya, namun setelah guru berusaha untuk memusatkan dan menangkap perhatian siswa maka suatu yang asing itu akan berkurang sewaktu waktu.

Belajar dan mengajar adalah suatu proses kegiatan antara guru dengan murid/anak didik untuk mencapai tujuan pengajaran yang telah ditetapkan. Dalam proses pembelajaran dibutuhkan cara atau metode yang tepat agar tujuan pembelajaran dapat tercapai. Tujuan pembelajaran pendidikan jasmani memiliki tiga aspek yaitu kognitif, afektif dan psikomotorik. Aspek yang paling dominan pembelajaran pendidikan jasmani adalah aspek psikomotorik dimana siswa dapat mengaplikasikan berbagai macam gerak yang menjadi tuntutan dengan benar. Namun, tidak dapat dipungkiri aspek kognitif dan afektif mendukung keberhasilan pembelajaran. Untuk melakukan gerakan yang benar siswa membutuhkan kemampuan pemahaman akan gerak dari dalam proses belajar juga membutuhkan interaksi atau komunikasi di dalamnya. Dengan pemahaman siswa mengetahui sejauh apa keterampilannya dalam melakukan tugas-tugas yang diberikan kepadanya dan sejauh apakah kesempatan yang masih dimilikinya untuk memperbaiki keterampilan tersebut. Dengan kata lain, maka pengalaman yang pernah di alaminya akan dapat di jadikan guru terbaik baginya. Permasalahannya, dapatkah guru memberikan motivasi mengenai hal ini kepada siswa-siswanya, khususnya dalam memberikan pelajaran

pendidikan jasmani. Guru tidak selalu harus memberikan komando pada setiap pembelajaran, dengan memberikan kebebasan kepada siswa untuk lebih aktif dapat menumbuhkan kreatifitas siswa dalam pelaksanaan tugas-tugas geraknya dalam gaya mengajar yang sesuai dengan pengorganisasian siswa di atas adalah gaya mengajar menggunakan media pembelajaran.

C. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan penjabaran kajian teori dan kerangka berpikir tersebut di atas maka dapat diajukan hipotesis tindakan sebagai berikut :
Melalui media bangku dapat meningkatkan dan memperbaiki hasil belajar *tendangan sabit* dalam pencak silat pada siswa kelas X SMAN 107 Jakarta Timur.