

## **BAB II**

### **KERANGKA TEORETIS**

#### **A. Konsep Penelitian Tindakan**

Penelitian Tindakan (*action research*) adalah penelitian yang dilakukan secara sistematis reflektif terhadap berbagai tindakan yang dilakukan bersama-sama oleh peneliti dan kolabor, sejak disusunnya suatu perencanaan sampai penelitian terhadap tindakan nyata dalam kegiatan pembelajaran ataupun latihan, yang bertujuan untuk memperbaiki kondisi latihan yang akan dilakukan.

Penelitian tindakan adalah bagaimana sekelompok guru dapat mengorganisasikan kondisi praktek pembelajaran mereka, dan belajar dari pengalaman mereka sendiri, mereka dapat mencobakan suatu gagasan perbaikan dalam praktek pembelajaran mereka, dan melihat pengaruh nyata dari upaya itu.<sup>1</sup> Peneliti dan kolaborator bersama-sama menentukan masalah yang ada, membuat desain yang akan diberikan serta melaksanakan program-program yang telah disusun juga ditentukan untuk diaplikasikan.

---

<sup>1</sup> Rochiati, Metode Penelitian Tindakan, (Bandung : PT.Remaja Rosdakarya, 2010), h.13

## B. Konsep Model Penelitian Tindakan yang Dilakukan

Bahwa penelitian tindakan bukan merupakan penelitian kepustakaan yang mempelajari topik yang menarik. Bukan juga penelitian untuk memecahkan masalah, tetapi penelitian untuk menemukan pengetahuan tentang bagaimana melakukan perbaikan. Penelitian bukan tentang orang, atau mencari informasi untuk memperoleh jawaban yang benar. Penelitian tindakan adalah salah satu strategi pemecahan masalah yang memanfaatkan tindakan nyata dalam bentuk proses pengembangan inovatif yang “dicoba sambil jalan” dalam mendeteksi dan memecahkan masalah.<sup>2</sup>

Bedasarkan langkah-langkah penelitian tindakan maka disusun beberapa tindakan penelitian dengan berdasarkan langkah dan siklus (Action Reserach). Penelitian ini menggunakan siklus, terdiri tahapan. Secara umum pola dasar dari model-model penelitian tindakan meliputi empat tahapan:

1). Penyusunan Rencana (*Planning*), 2). Melakukan tindakan (*Acting*), 3). Pengamatan (*Observating*), 4). Refleksi (*Reflecting*)<sup>3</sup>

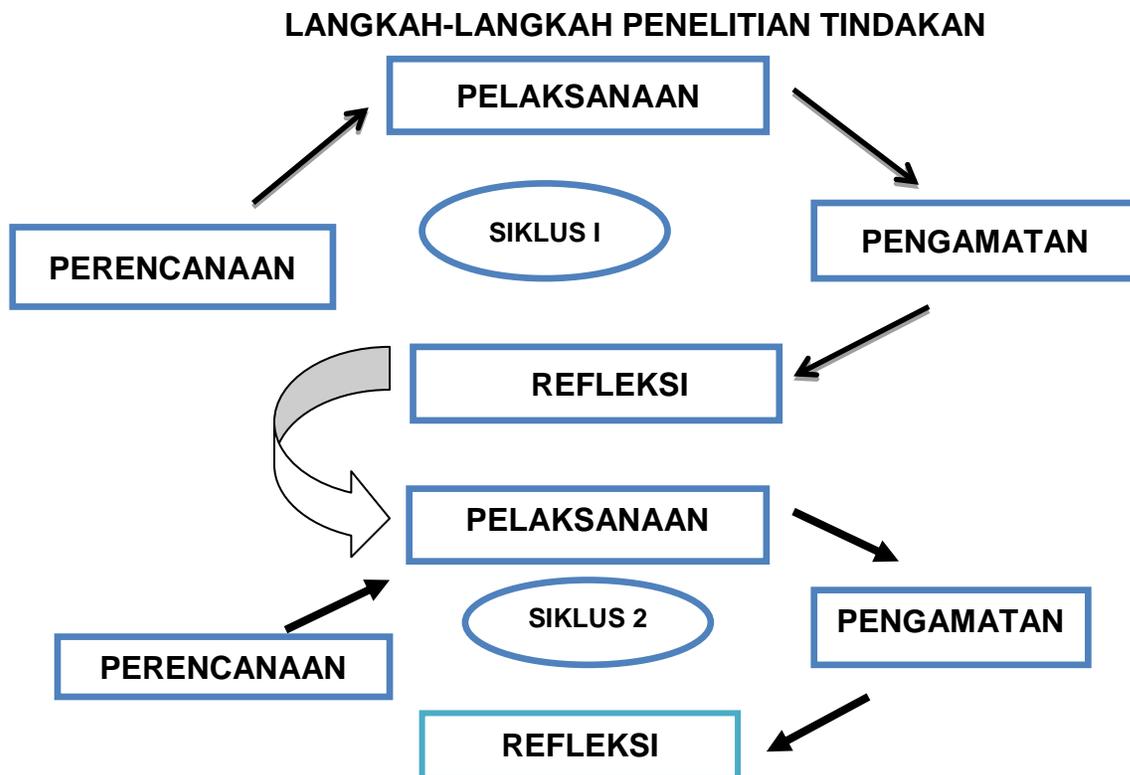
Pada langkah penelitian tindakan atau (*Action Research*), terdapat beberapa tahapan serta melalui tahapan siklus yang membagi penelitian yang dilakukan agar dapat diketahui nilai serta hasil dari tahapan demi tahapannya, hingga ditarik kesimpulan berdasarkan hasil akhir dari penelitian

---

<sup>2</sup> Suharsimi Arikunto, Prosedur Penelitian (Jakarta : Rineka Cipta 2010), h. 129

<sup>3</sup> Trianto, Penelitian Tindakan Kelas, (Jakarta, Prestasi Pustakarya; 2011), h.35

tindakannya. Penelitian tindakan dapat dilaksanakan dalam bentuk siklus berulang yang di dalamnya terdapat empat tahapan utama kegiatan, yaitu perencanaan dan pelaksanaan, tindakan, pengamatan (observasi), dan refleksi. Pelaksanaan atau tindakan dimulai dengan siklus pertama yang terdiri dari empat kegiatan. Apabila sudah diketahui letak keberhasilan dan hambatan dari tindakan yang dilaksanakan pada siklus pertama tersebut namun belum mencapai hasil yang ditargetkan maka peneliti dan kolabolator menentukan siklus kedua dan seterusnya sampai mencapai target yang ditentukan.



Gambar 1 : Proses dasar penelitian Tindakan Model Burn  
 Sumber: Suwarsih Madya, Teori dan Praktik Tindakan Penelitian,  
 ( Jogjakarta: Alfabeta,2006) h.67

### **C. Penelitian Tindakan yang Relevan**

Berdasarkan teori tersebut terdapat langkah-langkah untuk menyusun sebuah penelitian tindakan terhadap hasil peningkatan belajar teknik tendangan sabit dengan media alat bola gantung, dengan prinsip penelitian tindakan dengan langkah-langkah yang sistematis dengan tindakan sebagai berikut:

- 1. Perencanaan** (menentukan dan melihat permasalahan yang terjadi)
  - a. Peneliti dan kolaborator melihat awal dari kemampuan siswa dalam teknik tendangan sabit pencak silat.
  - b. Peneliti dan kolaborator menyiapkan rencana dan menyusun materi program latihan, berupa proses latihan melalui model latihan tendangan sabit dengan sasaran media yaitu bola gantung yang digantungkan.
  - c. Peneliti dan kolaborator mengidentifikasi materi teknik tendangan sabit yang diberikan kepada siswa- siswi.
  - d. Penelitian melakukan Implementasi dari semua perencanaan yang telah diperbuat melalui model latihan teknik tendangan sabit dengan media bola gantung sebagai obyek menendang.
  - e. Peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil dari kemampuan awal siswa dalam teknik tendangan sabit pencak silat pada tahap awal.

- f. Peneliti dan kolabolator memberikan skenario pelaksanaan tindakan yang akan diberikan kepada siswa.

## **2. Pelaksanaan atau tindakan**

(Melihat kondisi dan menentukan metode yang tepat untuk siswa)

- a. Persiapan lapangan.
- b. Persiapan siswa terhadap teknik tendangan sabit.
- c. Pelatih menyiapkan metode latihan yang akan digunakan dalam pelaksanaan dan menjelaskan setiap prosesnya.
- d. Memberi pengarahan terhadap siswa.
- e. Memberikan arahan program latihan tentang latihan teknik tendangan sabit pencak silat.
- f. Pelatih menerangkan dan memperagakan secara langsung teknik tendangan sabit pencak silat.
- g. Siswa mempraktikkan teknik tendangan sabit pencak silat melalui model latihan teknik tendangan sabit dengan penggunaan media alat bantu bola gantung.

## **3. Pengamatan atau Observasi (melihat setiap proses yang terjadi)**

- a. Mengamati siswa dilapangan melalui materi tendangan sabit yang diberikan melalui model latihan teknik tendangan sabit dengan media bola gantung.

- b. Peneliti dan kolabor memberikan metode dan mengamati proses pelaksanaan melalui proses penggunaan model latihan teknik tendangan sabit dengan media bola gantung dan alat latihan.
- c. Peneliti dan kolabor melakukan pengamatan dan penilaian terhadap kemampuan siswa-siswi.

**4. Refleksi** (menganalisis dan mengkaji kembali penelitian)

Refleksi terhadap tindakan merupakan tahapan untuk memproses data yang dapat pada saat dilakukan pengamatan. Mendiskusikan pelaksanaan proses latihan teknik tendangan sabit melalui model latihan teknik tendangan sabit dengan sasaran media pada siswa oleh kolabor. Kemudian peneliti dan kolaborator mendiskusikan pelaksanaan materi teknik tendangan sabit dengan alat bantu bola gantung serta evaluasi dalam proses pengkajian data dengan menggunakan umpan balik dan hasil dari tindakan yang diberikan. dalam penelitian dan proses refleksi ini berdasarkan segala pengalaman, pengetahuan dan teori yang terkait pada sebuah masalah dan tujuan yang dilaksanakan terhadap tingkat keberhasilan tendangan sabit dengan alat bantu bola gantung sebelum menjadi bahan pertimbangan dan perbandingan sehingga dapat ditarik kesimpulan yang sah berdasarkan masalah serta hasil kemampuan siswa dalam segala aspek proggres dan proses yang terjadi serta hasil yang dihasilkan berdasarkan penarikan kesimpulan pada akhirnya.

## **D. Kerangka Teoritis**

### **1. Hakikat Prinsip Belajar**

Menurut Nana Sujana hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki setelah ia menerima pengalaman belajarnya.<sup>4</sup> Hasil belajar itu sendiri adalah hasil seseorang siswa yang telah melakukan kegiatan belajar dalam jangka waktu tertentu dan memperoleh nilai yang diberikan seorang yang mengajarnya. Tentu setelah dalam proses belajar akan diketahui sebuah hasil yang dicapai nantinya atau dengan data nilai hasil belajar siswa dapat dibuktikan melalui tes, tugas-tugas yang dinilai hasilnya.

Belajar selalu membawa perubahan yang nyata dalam kegiatan potensial. dalam usaha mencapai tujuan belajar sebagai suatu proses belajar tidak hanya dilakukan sekali saja tetapi berulang kali sesuai dengan kemampuan dalam diri individu itu sendiri. Hasil yang telah dicapai dalam belajar adalah perubahan tingkah laku yang dapat dilihat oleh panca indera atau intelektual yang ada pada individu tersebut.

Proses belajar terhadap hasil serta tindakan yang dilakukan tentunya bertujuan untuk meningkatkan keterampilan atau *skill*, pada metode yang di berlakukan untuk mencapai hal tersebut dengan adanya perlakuan atau tindakan yang dilakukan harus terfokus dengan dilakukannya perbaikan-perbaikan yang ada didalam keterampilan dasar atau tekniknya. fokus

---

<sup>4</sup>Nana Sudjana. Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar. (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2001), h.22

pembelajaran yang dikhususkan bukan terhadap sebuah pembelajaran yang dilakukan pada ruang lingkup kelas, melainkan sebuah perbaikan kepada sebuah aktifitas keterampilan dalam gerak pada kemampuan siswa untuk melakukan sebuah teknik yang diharapkan dikuasai secara baik dan tidak adanya kesalahan-kesalahan karena tidak adanya suatu evaluasi yang nyata diluar lingkup kelas.

Penguasaan teknik gerak yang akan menjadi fokusnya ialah pada kemampuan teknik tendangan sabit, pada permasalahan yang terjadi bahwa keadaan siswa dalam penerapan penguasaan teknik yang diberikan tidak memberikan hasil yang signifikan secara baik, juga didasari pada metode melakukan sebuah aktivitas pembelajaran gerak teknik tendangan sabit. Untuk itu perlakuan pada siswa didasari pada hal demikian atas suatu perbaikan keterampilan gerak melalui sebuah metode pembelajarannya. Fokus ini dilakukan dengan keterlibatan metode media alat bantu latihan sebagai acuan latihannya, terhadap perbaikan teknik pada suatu tujuannya terhadap sebuah perbaikan keterampilan gerakanya dengan adanya keterlibatan oleh pelatih atau guru dengan hasil keterampilan melalui latihan yang berlangsung. Penelitian ini didasari dengan tujuan bahwa dengan menggunakan media alat bantu sebagai komponen penting yang diberikan bertujuan untuk membantu melakukan aktivitas keterampilan teknik kegiatan latihan ekskul pencak silat, dalam ranah ruang lingkup sekolah atau taraf

belajar, bertujuan kepada perbaikan kepada penguasaan teknik tendangan sabit pencak silat.

## **2. Keterampilan Gerak**

Semua calon atlit atau seorang atlit atau saja seorang siswa dalam kajian olahraga prestasi dan non prestasi, harus memiliki keterampilan atau *skill*, karena semua cabang olahraga mencakup seluruh karakter gerakan masing-masing dan jenisnya yang tersendiri, atau khas dalam tekniknya. proses latihan dimulai dari gerakan yang sederhana sampai gerakan yang kompleks, serta kegunaan terhadap kegiatan sehari-hari dalam penggunaan keterampilan tersebut. dengan hal demikian dalam sebuah kajian kegiatan latihan atau pembelajaran harus ada suatu cara untuk meningkatkan dalam latihan tertuju sebagai taraf dan tingkatannya, sebaiknya hal itu dapat ditingkatkan dengan cara berlatih dan hasil keterampilan mencakup perbaikan melalui peningkatan yang tertuju pada sebuah hasil. Semakin seorang manusia melakukan latihan secara terus menerus melalui dasar pembelajaran didalamnya, tentu melalui adanya metode dan sebuah program yang benar pada tujuannya, maka dapat mempengaruhi penguasaan keterampilan yang lebih spesifik, dan akan semakin mahir pula seseorang menguasai sebuah cabang olahraga yang menjadi minatnya.

Sebagai indikator dari tingkat keahlian maka keterampilan diartikan sebagai kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam menjalankan suatu tugas berkaitan dengan pencapaian tujuan pada taraf penguasaan dasar hingga taraf yang ahir. Secara operasional, definisi terampil suatu stimulus yang terkontrol. Respon itu dicatat berdasarkan kesalahan, respon yang benar, frekuensi, atau cepat lambatnya reaksi. Istilah terampil juga dapat dinyatakan untuk menggambarkan tingkat kemahiran seseorang melaksanakan suatu tugas. Keterampilan (*skill*) secara luas dalam beberapa jenis keterampilan, sehingga sulit untuk mendefinisikan dalam bentuk yang dapat mencakup semua jenis. Keterampilan adalah kemampuan yang menghasilkan hasil akhir dengan kepastian maksimum dan pengeluaran energi atau waktu yang minimum.<sup>5</sup>

Dari uraian tersebut dapat diartikan keterampilan adalah kemampuan yang dilakukan oleh siswa saat melakukan suatu gerakan atau sebagai dasar sebagai tindakan suatu kegiatan tubuh. pada fokus kajian terhadap teknik melakukan pada keterampilan teknik pencak silat sebagai tujuan yang harus dikuasai sebagai minatnya, tertuju kepada teknik tendangan sabit sebagai obyek penelitian yang terkait dengan aktivitas keterampilan gerak dalam ranah kegiatan ekstrakurikuler pencak silat sebagai indikator suatu kemahiran dan penguasaan teknik latihan, lalu dengan didasari kajian-kajian yang

---

<sup>5</sup> Widiastuti, Belajar Motorik ( Jakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ), h.26

dilakukan pada proses gerakannya, menjadikan sebuah tujuannya terhadap penguasaan ke suatu taraf yang lebih baik dengan penggunaan teknik pada pengeluaran energi yang efektif. lalu tujuan pada aktivitas nantinya sesuai kebutuhan siswa-siswi dalam prestasi atau beladiri pencak silat sebagai cara mencapai sebuah kebugaran gerak olahraga ataupun tujuan prestasi disekolah, berdasarkan penggunaan teknik yang baik dan meminimalisir sebuah kesalahan pada keterampilan gerakannya.

Berdasarkan keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efisien dan efektif. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol atas bagian-bagian tubuh yang terlihat pada gerakan, semakin kompleks pola gerak yang harus dilakukan semakin kompleks pula koordinasi dan kontrol tubuh yang harus dilakukan, dan ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan. Menguasai sebuah teknik harus diawali sebagai pematangan fundamental atau juga disebut sebagai tahapan dasar keterampilannya, lalu pada tahapan selanjutnya langkah-langkah akan diberikan untuk memaksimalkan penguasaan pada tahapan selanjutnya dengan berdasarkan atas tingkat kesulitan yang tujuannya adalah meningkatkan kemampuannya.

### **3. Pencak Silat dan Teknik Tendangan Sabit**

Pencak silat merupakan olahraga yang sangat membutuhkan sebuah keterampilan yang baik dalam melakukan teknik-tekniknya, terutama

kecepatan suatu reaksinya, terbukti dari bentuk pelaksanaan gerakan dalam pertandingan pencak silat. Prinsip dasar pertandingan pencak silat tanding adalah mendapatkan *point* dengan melakukan serangan dan bela. Dalam mendapatkan *point* sedapat mungkin masuk dalam bidang sasaran dan tidak terhalang oleh tangkisan lawan. Untuk dapat melakukan serangan dan bela tersebut, penguasaan keterampilan gerak teknik-teknik dasar pencak silat yang baik dan benar sangat diperlukan, karena dalam memberikan sebuah materi dalam latihan terlebih dahulu harus memfokuskan kebenaran melakukan suatu gerak keterampilannya terlebih dahulu baru memulai sebuah program atau tindakan latihan ke langkah selanjutnya.

Menyajikan sebuah materi yang dimiliki oleh seorang pelatih harus menyeluruh terhadap setiap langkah-langkah serta hasil akhir yang terjadi di dalamnya pada kajian teknik tendangan sabit yang akan menjadi suatu fokus menyangkut penguasaan teknik yang dilakukan oleh siswa tertuju pada proses-proses yang terjadi pada tekniknya. Lalu penekanan pada penyajian tujuan pada karakter teknik tendangannya berupa hasil awal dan akhir, dengan memberikan pengetahuan-pengetahuan dan tata cara yang diterima oleh persepsi siswa, maka kegiatan latihan tendangan sabit akan dapat di pahami secara penggunaannya kepada suatu tujuan, kepada tingkat keterampilan yang dikuasai berdasarkan karakter teknik yang dipelajari dan akan di kuasaai secara penggunaannya.



Gambar 2. Bagian Perkenaan Tendangan Sabit Pada Bagian Tempurung Kaki. (dokumen pribadi)

Karakter teknik tendangan sabit relatif luas lintasannya, pada karakter sebenarnya apabila dilakukan dengan keterampilan yang baik dan benar, maka teknik tendangan sabit dikatakan baik apabila tendangan sabit dapat melesat cepat karena lintasan karakternya tergolong menyudut. Pada sistem biomekanika gerakanya dengan penggunaan perkenaan tendangan sabit pada bagian titik point dengan perkenaan bagian tempurung kaki, kemudian melalui hasil lecutan maka akan menghasilkan tendangan yang efektif.

Permasalahan lainnya terjadi pada minat siswa ketika tendangan itu dilakukan dan dirasa cukup memungkinkan tidak adanya peningkatan teknik yang baik secara bertahap, dengan berawal dari rasa cukup memungkinkan akan terjadinya kejenuhan dalam latihan, dalam situasi ini, proses latihan yang terjadi kurang memiliki beban variasi latihan yang dilakukan hanya berulang-ulang atau konstan tanpa adanya acuan gerak suatu teknik.

#### 4. Penelitian Metode Belajar Gerak terhadap Tendangan Sabit

Pemahaman dalam olahraga dalam cakupan keterampilan (*skill*) dan kemampuan (*ability*) harus memiliki sebuah landasan-landasan dalam tindakan sebuah prosesnya, ada tiga pengertian tentang kemampuan gerak menurut buku ilmu faal olahraga:

- a. Kemampuan gerak dasar
- b. Keterampilan gerak dasar
- c. Kemampuan gerak pembelajaran<sup>6</sup>

Dalam memahami pengertian gerak harus memahami tiga dasar pemahaman gerak yang harus dipahami pentingnya. Kemampuan gerak dasar ialah kemampuan menampilkan secara maksimal gerak yang diperoleh dalam kaitan (*seirama*) dengan pertumbuhan dan perkembangan manusia secara alamiah. Sedangkan kemampuan gerak dasar ialah kemampuan mengenai titik sasaran dalam jarak kemampuan gerak dasarnya. Dalam pengertiannya lebih kepada kemampuan biomotor lalu dalam keterampilan mencakup contoh sebuah kecepatan, sasaran, seberapa besar hasil kekuatan dan sejenisnya. Sedangkan keterampilan gerak pembelajaran (*khusus*) ialah keterampilan gerak pembelajaran cabang olahraga atau suatu jenis pekerjaan atau tugas gerak tertentu, yang merupakan hasil

---

<sup>6</sup> Santosa Giriwijo dkk, : Ilmu Faal Olahraga, (Bandung : Rosda Karya 2013 ), h. 308

pembelajaran gerak-gerak yang tidak lazim dilakukan untuk menjalani peri kehidupan sehari-hari.

Ketika sebuah proses gerak dasar berlangsung kepada tingkat selanjutnya melalui pembahasannya terhadap teknik tendangan sabit, dengan cara yang lebih spesifik teknik yang akan diberikan berdasarkan teori tentang gerak secara bagian-perbagian, maka dengan kata lain keterampilan teknik merupakan hasil dari proses belajar dan berlatih gerak yang secara khusus ditunjukkan untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga.<sup>7</sup> Memahami perkembangan terhadap peserta didik pada proses perkembangannya akan lebih menjadikan pada proses belajar terhadap penguasaan teknik yang diberikan akan berjalan dengan lebih signifikan, berdasarkan fase gerak pada tahap perkembangannya terdapat 3(tiga) *Phase Of Motor Development* (fase gerak) 1) *stabilty* (kestabilan gerak) : gerak keseimbangan yang berlangsung terhadap situasi 2) *locomotion*(gerak lokomotor) perpindahan gerak pada suatu acuan perpindahan 3) *manipulation* (gerak manipulasi) : gerakan perpindahan terhadap suatu gaya atau force tujuan.<sup>8</sup> Menjadikan sebuah persepsi serta kebutuhan yang dapat dilakukan sebagai kebutuhan multilateralnya (menyeluruh), dengan memberikan sebuah acuan metode berarti telah memberikan langkah-

---

<sup>7</sup> Ibid. hal. 315

<sup>8</sup> David L.Gallahue. Understanding motor development, (New York : McGraw-Hill 2002), h. 19

langkah dalam pemberian informasi sebagai tujuan metode yang dilakukan kepada siswa dengan tingkatan sederhana sampai tingkatan yang luas sebagai tujuan penguasaan yang menyeluruh kepada kemampuan siswa.

Penerapan teknik keterampilan mendasari pentingnya dalam proses-proses yang telah dan akan terjadi pada keterampilan teknik tendangan sabit yang akan dikuasai, maka tentu saja dengan mempelajarinya maka akan memperoleh sebuah informasi dari pengalaman yang menjadikan tujuan dengan hasil yang signifikan, melalui pengawasan pelatih disetiap tahap perkembangan proses-proses gerak siswa dalam latihan. menurut Slameto bahwa "Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh sesuatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungan".<sup>9</sup> dengan sebuah proses pembelajaran akan memberikan pengalaman dan hasil yang menjadikan perubahan pada keadaan dan tingkah laku secara dinamis atau statis.

Berdasarkan teori tersebut untuk memberikan penekanan latihan khususnya pada teknik yang akan dilakukan berdasarkan pola gerakan menendang sabit yang benar. Yessi dan Turbo dalam buku Faal Olahraga mengemukakan bahwa untuk penguasaan keterampilan suatu cabang

---

<sup>9</sup> Slameto, Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya. (Jakarta: Rineka Cipta.2003) h.2

olahraga untuk sampai puncak memerlukan waktu yang sangat panjang, semakin baik dan benar dilakukan seseorang semakin baik dan mahir.<sup>10</sup> Keberadaan ini tertuju padasiswa dan siswi Ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 3 Babelan, lalu melihat dan mengevaluasi serta memberikan metode yang tepat disetiap latihan sebagai tujuan proses penguasaan keterampilan pada siswa.

Mendorong kegiatan aktivitas latihan memerlukan pengetahuan mendalam terhadap acuan dengan berdasarkan kemampuan gerak dasar yang dilakukan dan melihat keefektifan pada gerakanya. Gerak keterampilan adalah gerak yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar.<sup>11</sup> Seseorang yang mampu melakukan gerak keterampilan dengan baik dapat dikatakan terampil. Orang yang terampil mampu melakukan tugas gerak secara efisien dan efektif. dikatakan efisien adalah apabila pelaksanaan gerakanya tidak banyak mengeluarkan tenaga tanpa membuang tenaga yang seharusnya tidak dikeluarkan. Sedangkan dikatakan efektif apabila pelaksanaan gerakan sesuai dengan apa yang di kehendaki atau sesuai dengan tujuannya.

Sebuah proses dalam memberikan informasi kepada seorang peserta didik, maka harus memperhatikan bagian terkecil hingga tahap yang terbesar,

---

<sup>10</sup> Santosa Giriwijo dkk, Op.cit. 322

<sup>11</sup> Widiastuti. Tes Dan pengukuran Olahraga (Jakarta; PT Raja Grafindo persada 2015),h.233

dengan itu perlu memiliki pemahaman kepada konsep belajar gerak didalamnya. untuk menjadikan seseorang dapat terampil dalam bidangnya dengan tujuan menguasai dengan baik apa saja yang diberikan. ada beberapa fase dalam belajar gerak keterampilan untuk memberikan metode pembelajaran kepada hasil keterampilan teknik-teknik keterampilan khususnya pada penguasaan teknik-teknik pencak silat yakni:

- a. **Fase Kognitif** : Dalam tahap ini, pembelajar hampir sepenuhnya bergantung pada memori deklaratif, dan informasi secara sadar dimanipulasi dan dilatih dalam merumuskan perintah motorik. Pembelajar secara harfiah mencoba untuk “berpikir” melalui kinerja keterampilan dalam tahap ini.<sup>12</sup> Pada tahap kognitif ini, sering juga terjadi peningkatan yang besar jika dibandingkan dengan kemajuan tahap-tahap berikutnya. Pada tahapan ini juga siswa yang biasanya terus mencoba-mencoba dan kemudian sering juga melakukan kesalahan dalam melakukan kegiatan gerak. Gerak yang dihasilkan pun masih terlihat kurang dipahami, kurang terkoordinasi, kurang efisien, bahkan hasilnya tidak konsisten. Pada tahap ini seorang siswa harus diberikan sebuah persepsi yang sesuai kepada gambaran kognitif dirinya, yang memudahkan respon tindakan akan dilaksanakan sesuai instruksi guru atau pelatih.

---

<sup>12</sup> William H. Edwards Motor Learning and Control : (California : Sacramento State University 2010), h.253

- b. Fase Asosiatif :** Pada tahap asosiatif, pembelajar telah memahami tujuan dasar keterampilan. Akibatnya, sejumlah perubahan perilaku diamati. Kesalahan menjadi kurang sering, dan variabilitas antara kesalahan, baik dalam jenis dan besarnya menurun.<sup>13</sup> Akan nampak, penampilan terkoordinasi dengan pengembangan yang terjadi secara bertahap dan lambat dengan gerakan semakin konsisten. Siswa sudah mulai dapat memusatkan perhatiannya pada aspek bagaimana melakukan pola gerak yang baik dari pada mencari pola mana yang akan dihasilkan. yang harus ditekankan kepada siswa lebih adanya pengulangan kegiatan gerak, lalu memberikan perbaikan informasi yang diberikan, maka akan memberi persepsi yang dinamis kepada penguasaan sebuah tujuan.
- c. Fase Otomatisasi :** Ketika seorang telah melakukan sebuah aktivitas pengulangan gerak maka secara tidak langsung respon kognitif akan mempengaruhi tingkat otomatisasi geraknya. dikatakan demikian karena keterampilan motorik yang dilakukan secara otomatis. karena pelaksanaan tugas gerak yang bersangkutan tidak terganggu oleh kesalahan pada daya tangkap motoriknya. Transisi dari tahap pembelajaran asosiatif ke tahap pembelajaran otomatis ditandai dengan kemampuan untuk melakukan keterampilan lebih atau kurang secara otomatis dengan sedikit, jika ada, perhatian secara sadar diberikan

---

<sup>13</sup> William H.Edward, Ibid h.253

kepada mekanisme sebenarnya dari keterampilannya.<sup>14</sup> dengan kata lain proses ini akan terjadi peningkatan kemampuan apabila telah direspon kemampuan kognitifnya dengan pemahaman yang baik, dengan itu proses pengulangan yang sesuai dibebankan hingga dikuasai kemampuan dan keterampilan yang sehingga dikuasai dengan baik.

## **5. Teknik Tendangan Sabit Pencak Silat**

Tendangan sabit atau sering dikenal juga dengan tendangan busur merupakan jenis tendangan pencak silat yang hampir sama menyebutkan pada setiap perguruan-perguruan pencak silat di Indonesia. Seperti namanya tendangan sabit/busur adalah tendangan berbentuk busur dengan menggunakan punggung kaki yang membentuk point.

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 lebih luwes dan cepat frekuensi gerakannya. Johansyah Lubis menyatakan: Tendangan sabit adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke

---

<sup>14</sup> William H. Edwards, Op.cit. h.253

dalam dengan seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki.<sup>15</sup>

Penggunaan teknik tendangan sabit dalam pencak silat terbagi dalam dua bentuk lintasan, dengan pola lurus dan juga melingkar. Menyabit ialah penyebutan yang terjadi dalam bentuk tendangan sabit, lintasan tendangan yang terjadi melakukan bentuk setengah lingkaran. Dengan kata lain ialah memecut seperti lecutan. Karena arah serangnya yang datang dari samping, tendangan sabit ini karakternya biasanya mudah ditangkap oleh lawan dalam pertandingan serta balasan dengan teknik tangkapan atau bantingan. mengantisipasi situasi ini, tariklah dengan segera tungkai bawah setelah pelaksanaan tendangan dilakukan.

Proses tendangan sabit dimulai dari sikap pasang, angkat lutut setinggi sasaran. Putaran pinggang mengikuti arah lintasan tendangan dan serentak diikuti oleh lecutan tungkai bawah, berpusat pada lutut<sup>16</sup>.

Proses rangkaian gerak teknik tendangan sabit secara gerak awal hingga tahap akhirnya harus dilakukan dengan bagian-bagian pada langkah-langkah perpindahan dan perubahan bentuk bagian tubuh. dengan diawali oleh sebuah proses angkatan pada bagian lutut kaki diangkat kira-kira setinggi perut, diikuti perubahan pinggang sebagai perpindahan yang menjadi

---

<sup>15</sup> Johansyah L. (2000), Panduan praktis Pencak Silat. Jakarta: Raja Grafindo.

<sup>16</sup> R. Kotot Slamet haryadi, Teknik Dasar Pencak Silat (Jakarta : Dian Rakyat : 2003)h.75

perputaran poros tendangan, serta diikuti oleh lecutan tungkai lutut dengan perkenaan kaki bagian kura-kura atau kaki bagian atas.

## 6. Kajian Teori Teknik Tendangan Sabit

### a. Sikap Awal Persiapan

- Sikap pandangan siswa fokus ke arah sasaran.
- Sikap tangan siswa keduanya berada di depan dada (pasang) dan tengah 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 3. Sikap Persiapan Tendangan Sabit  
Sumber: R. Kotot Slamet haryadi, Tekni Dasar Pencak Silat  
(Jakarta: Dian Rakyat 2003)

b. Sikap Angkatan Kaki

- Sikap pandangan siswa fokus ke arah sasaran.
- Sikap tangan siswa satu tangan berada di depan dada terbuka dan satunya mengepal melindungi kemaluan.
- perubahan angkatan kaki siswa dengan mengangkat lutut tinggi pinggang dibarengi putaran pinggul kanan ke arah depan.
- Sikap badan siswa menghadap ke sasaran.



Gambar 4. Sikap Angkatan Kaki tendangan sabit  
Sumber: R. Kotot Slamet Haryadi, Teknik Dasar Pencak Silat  
(Jakarta: Dian Rakyat 2003)

c. Gerakan melepas tendangan

- Satu tangan berada di depan dada terbuka dan satunya mengepal melindungi kemaluan.
- Sikap kaki siswa menendang/melecut lurus ke arah sasaran menggunakan punggung kaki.
- Sikap badan siswa pada posisi bahu kanan sejajar dengan kaki yang melakukan lecutan.



Gambar 5. Proses Melepas/melecutkan tendangan sabit  
Sumber: R. Kotot Slamet Haryadi, Teknik Dasar Pencak Silat (Jakarta: Dian Rakyat 2003)

d. 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 90°.
- Sikap badan siswa menghadap ke arah sasaran.



Gambar 6. Sikap Tarikan Tendangan Sabit  
Sumber: R. Kotot Slamet Haryadi, Teknik Dasar Pencak Silat  
(Jakarta: Dian Rakyat 2003)

e. Sikap Akhir

- Sikap pandangan siswa fokus ke arah sasaran.
- Sikap tangan siswa satu tangan berada di depan dad (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 7. Sikap Akhir Tendangan Sabit  
Sumber : R. Kotot Slamet Haryadi, Teknik Dasar Pencak Silat  
(Jakarta: Dian Rakyat 2003)

## 7. Media Alat Bantu Bola Gantung

### a. Media atau alat bantu

Sebagai Media alat bantu mengajar ataupun latihan sesungguhnya sebuah media tidak pernah sirna dari pembicaraan sebagai bagian yang seharusnya dimanfaatkan oleh setiap pendidik atau pelatih ketika dalam proses pembelajaran juga latihan yang akan atau telah berlangsung. tetapi justru dalam kenyataannya hal inilah yang sering terabaikan oleh mereka dengan berbagai alasan seperti keterbatasan waktu untuk membuat persiapan mengajar, serta adanya sebuah kesulitan mencari alat peraga serta media yang sesuai, serta tidak adanya dana untuk pengadaan media tersebut. Kesulitan seperti di atas sebenarnya tidak perlu terjadi, karena banyak jenis media dapat digunakan dan disesuaikan dengan kondisi keadaan waktu serta materi yang ingin disampaikan.

Setiap jenis media memiliki karakteristik dan kemampuan dalam memanfaatkan penggunaannya, dengan artian luas ialah memodifikasi, memberikan variasi sebuah alat atau metode, dengan memberikan pemanfaatan kepada latihan yang tujuannya pada sasaran terhadap komponen keterampilan siswa. media pembelajaran adalah bahan, alat, atau teknik yang digunakan dalam kegiatan belajar mengajar dengan maksud agar proses interaksi komunikasi. Proses belajar merupakan proses komunikasi dan berlangsung dalam suatu sistem, maka media latihan

menempati posisi yang cukup penting sebagai salah satu komponen sistem latihan. Tanpa media, komunikasi tidak akan terjadi dan ketika proses latihan sebagai proses komunikasi juga tidak akan berlangsung secara optimal. Media latihan adalah komponen integral dari sistem latihan. dalam buku Azhar Arsyad yang berjudul *Media Pembelajaran* terdapat kutipan menurut *AECT (association of education and communication)* memberi batasan tentang media sebagai segala bentuk dan saluran yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi.<sup>17</sup>

Media berkaitan sebagai sistem penyampai atau pengantar, media biasa disebut juga dengan kata mediator. Istilah mediator menunjukkan fungsi dan perannya, yaitu mengatur hubungan yang efektif antara dua pihak utama dalam proses latihan (siswa dan materi). Media berfungsi untuk tujuan instruksi dimana informasi yang terdapat dalam media itu harus melibatkan siswa dalam bentuk aktifitas yang nyata, sehingga latihan dapat terjadi. Materi harus dirancang secara sistematis, bermanfaat, lalu media pengajaran dan latihan harus dapat memberikan pengalaman yang berkesan serta apabila suatu keadaan terjadi maka tingkat otomatisasi bisa saja terjadi, dan memenuhi kebutuhan perorangan siswa. Melalui media diharapkan latihan lebih Efektif dan Efisien terhadap penyapaian aspek-aspek psikomotor.

---

<sup>17</sup>Azhar Arsyad. Media Pembelajaran, (Jakarta : RajaGrafindo Persada 2002), h.3

## b. Bola Gantung

Media alat dengan bola dipilih karena sesungguhnya bola adalah alat yang dikenal dan tidak asing diketahui bentuk dan karakteristiknya, Bola adalah bangun ruang sisi lengkung yang dibatasi oleh satu bidang lengkung. Bola didapatkan dari bangun setengah lingkaran yang diputar satu putaran penuh atau 360 derajat pada garis tengahnya. gantung pada penggunaannya sebenarnya telah disempurnakan pada cabang olahraga tinju sebagai sansak mini yang berbentuk bulat. alasan menggunakan bola adalah ketika perkenaan menendang bola dengan kaki bagian luar dengan perkenaan punggung kaki hampir sama dengan teknik tendangan sabit pada pencak silat. Pada kenyataannya sebuah alat dapat dimodifikasi sedemikian rupa agar didapat suatu metode-metode yang baru guna adanya variasi latihan atau tujuan lainnya, serta tidak menimbulkan sebuah kerugian di dalamnya. Dalam pemahaman lainnya Swarno dalam buku Pengantar Ilmu Pendidikan, Alat pendidikan itu dapat membawa hasil yang diharapkan dan tidak menimbulkan akibat sampingan yang merugikan anak didik.<sup>18</sup>

Penggunaan media bola yang digunakan terhadap peningkatan latihan tendangan sabit ialah bola, karena karakter pada bola ini relatif lebih baik juga nyaman pada perkenaan pada medianya atau memiliki dimensi serta

---

<sup>18</sup> Sri Martini . Pengantar Ilmu Pendidikan, (Jakarta : Fakultas Ilmu Pendidikan UNJ, 2003), h.63

struktur yang aman digunakan apabila menjadi sebuah media, juga sebuah kebutuhannya dikarenakan setiap kelompok siswa pada hakikatnya mempunyai kebutuhan berbeda-beda, kita harus menentukan secara khas siswa yang akan kita layani dengan media itu, karena tingkat keamanan sebuah alat harus teruji terlebih dahulu dengan berbagai cara dan kebutuhannya. Ketika penggunaan berlangsung pada bagaimana penggunaan alat yang akan digunakan tidak akan menyebabkan sebuah resiko yang berarti kepada siswa/audience sebagai alat penunjang latihan yang telah dimodifikasi secara baik hingga sempurna.



Gambar 8. Ilustrasi metode menendang sabit dengan sasaran media baku dan metode tendangan sabit dengan media bola gantung (dokumen penelitian).

Dengan implementasi gerak yang sama halnya dengan teknik menendang bola pada cabang olahraga sepak bola dan sudah dikenalkan atau diketahui secara umum. Maka media ini digunakan lebih kepada kemiripan yang spesifik terhadap teknik tendangan sabit. Penggunaan alat sebagai media teknik menendang dan memukul memang sudah banyak

diciptakan oleh para praktisi beladiri sebagai tujuan media itu diciptakan. Tujuan dari bagaimana sebagai penggunaan media tersebut apakah dapat memberikan daya guna sebagai sarana yang ada, juga menjauhi kesan kemungkinan saja media akan berbahaya untuk digunakan dengan sebagai sudut pandang kuno secara tradisional yang mungkin tidak terujikan secara valid, serta menjadikan ketertarikan yang kurang terhadap motivasi latihan.



Gambar 9. Media Bola Gantung (Dokumen penelitian)

Sebagai tujuan adanya media adalah bagaimana menemukan cara agar siswa lebih senang untuk melakukan aktivitas gerak tendangan yang baik secara metode dan aman secara pelaksanaannya. Peneliti mencoba demikian, apakah dengan menggunakan bola gantung dapat memberikan serta mengatasi kesulitan penguasaan teknik tendangan yang baik melalui model latihannya berdasarkan minat siswa, dengan perlakuan berdasarkan cara pembelajaran keterampilan dan latihan yang dilakukan oleh siswa dengan tujuan adanya perbaikan juga peningkatan didalam proses yang berlangsung terhadap penguasaan keterampilan yang terus dilatih melalui keterlibatan media didalamnya.