

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Konsep Penelitian Tindakan

Penelitian Tindakan dilakukan secara sistematis reflektif terhadap berbagai tindakan yang dilakukan bersama-sama oleh peneliti dan kolabor, sejak disusunnya suatu perencanaan sampai penilaian terhadap tindakan nyata di dalam latihan, guna untuk memperbaiki kondisi pembelajaran yang dilakukan. Metode penelitian tindakan adalah suatu penelitian yang dikembangkan bersama-sama antar peneliti dan *decision maker* (kolaborator) tentang variabel-variabel yang dapat dimanipulasikan dan dapat segera digunakan untuk menentukan kebijakan dan pembangunan.¹

Peneliti dan kolaborator bersama-sama menentukan masalah yang ada, membuat desain yang akan diberikan serta melaksanakan program-program yang telah dibuat tersebut. Penelitian tindakan dilaksanakan dalam bentuk siklus berulang yang di dalamnya terdapat empat tahapan utama kegiatan, yaitu perencanaan, pelaksanaan atau tindakan, pengamatan atau observasi, dan refleksi. Pelaksanaan penelitian tindakan dimulai dengan siklus pertama yang terdiri dari empat kegiatan. Apabila sudah diketahui letak keberhasilan dan hambatan dari tindakan yang dilaksanakan pada siklus

¹Moh. Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta : Ghalian Indonesia, 2003), hal. 79

pertama tersebut dan belum mencapai hasil yang ditargetkan maka peneliti dan kolaborator menentukan rancangan untuk siklus kedua dan seterusnya sampai mencapai target yang ditentukan.

1. Pengertian Penelitian Tindakan

Penelitian tindakan adalah cara yang dilakukan oleh kelompok dalam mengorganisasi suatu kondisi, dimana mereka, dapat mempelajari pengalaman mereka, dan membuat pengalaman mereka dapat diakses oleh orang lain.² Hasil yang diharapkan adalah berupa perbaikan terhadap apa yang terjadi dalam pelaksanaan proses pembelajaran dan pengalaman.

Penelitian tindakan merupakan suatu penelitian sangat penting untuk dilaksanakan dalam dunia pendidikan dengan maksud untuk meningkatkan praktek yang dilaksanakan dalam pembelajaran. Kemmis dan mc taggart menyatakan bahwa penelitian tindakan adalah suatu bentuk reflektif diri yang dilakukan dengan partisipan dalam praktek pendidikan.

Dengan demikian peneliti mengartikan penelitian tindakan adalah cara atau metode yang menekankan pada praktek sebagai suatu tindakan perbaikan yang sistematis untuk dapat meningkatkan kualitas penampilan dalam pembelajaran yang melibatkan kerjasama yang baik untuk meningkatkan penampilan.

² Sukardi, *Metodologi Penelitian Tindakan*, (Jakarta : Bumi Aksara, 2010), hal. 210

2. Model-model Penelitian Tindakan

Terdapat beberapa model tindakan yang sampai sekarang digunakan dalam dunia pendidikan, diantaranya : a) model Kurt Lewin, b) model Kemmis dan mc taggart, c) model John Eliot, d) model Stringer, dan e) model Ebbut.

a. Model Kurt Lewin

Rancangan model Kurt Lewin merupakan model dasar yang kemudian dikembangkan oleh ahli-ahli lain. Penelitian tindakan, menurut Kurt Lewin, terdiri dari empat komponen kegiatan yang dipandang suatu siklus, yaitu: perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), Pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*).³ Hubungan antara keempat komponen tersebut menunjukkan sebuah siklus atau kegiatan yang berulang. “siklus” inilah yang sebetulnya menjadi salah satu ciri utama dari penilaian tindakan, yaitu bahwa penelitian harus dilaksanakan dalam bentuk siklus, bukan hanya satu kali intervensi saja.

³ Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung : PT Remaja Rosdyakara, 2010), h.145

b. Model Kemmis and Mc taggart

Model yang dikemukakan kemmis dan taggart merupakan pengembangan lebih lanjut dari model Kurt Lewin. Secara mendasar tidak ada perbedaan yang prinsip antara keduanya. Model ini banyak di pakai karena sederhana dan mudah di pahami. *Kemmis and Mc Taggart (1999), for instance, present action research as a spiral of activity : plan, act, observe, reflect. Different formulations of action research reflect the diverse ways in which the same set of activities may be described, although the processes they delineate are similar. There are, after all, many ways of cutting a cake.*⁴

c. Model John Elliot

Dibandingkan dengan dua model dimuka, yaitu model Kurt Lewin dan Kemmis & Mc Taggart, penelitian tindakan model John Elliot memiliki kelebihan tampak lebih detail dan terinci dimana setiap siklus di mungkinkan untuk dilakukan beberapa aksi, yaitu antara tiga sampai lima aksi. Setiap aksi dapat terdiri dari beberapa langkah dalam kegiatan belajar mengajar. Kelemahan dari model ini adalah tidak setiap kegiatan belajar mengajar terdiri dari beberapa langkah yang detail atau terinci.

Dalam penelitian tindakan model Elliot ini, setelah di temukan ide dan permasalahan yang menyangkut upaya peningkatan secara praktis, kemudian dilakukan tahap kelapangan. Tujuan peninjauan, untuk melakukan semacam studi kelayakan guna menyamakan ide utama dan permasalahan yang sesuai dengan kondisi lapangan, sehingga di peroleh perencanaan tindakan yang lebih efektif.⁵

⁴ Ernest (Emie) T. *Stringer-action Research*, (California : SAGE Publication, 2007), h.8

⁵ Sukardi, *Op. cit*, h. 216

d. Model Stringer

Rancangan penelitian tindakan model stringer. Model Stringer memiliki kerangka dasar yang kuat yang ditandai dengan tiga kata, *look* (Melihat atau Memandang), *think* (Berpikir), dan *act* (bertindak) yang memberi dasar kepada setiap orang untuk melakukan penyelidikan secara langsung dan detail.⁶

e. Model Ebbut

Model Ebbut terdiri atas tiga tingkatan atau daur.⁷ Pada tingkat pertama ide awal dikembangkan menjadi langkah tindakan satu. Kemudian tindakan pertama tersebut dimonitor implementasi pengaruh terhadap subjek yang diteliti. Semua pengaruh tersebut dicatat secara sistematis, termasuk keberhasilan dan kegagalan yang terjadi. Catatan monitor tersebut digunakan sebagai bahan acuan dalam melakukan revisi rencana umum tahap kedua.

Pada tingkat kedua ini, atas dasar bahan bahan acuan tingkat pertama, rencana umum hasil revisi dibuat dan langkah tindakan dilaksanakan serta dimonitor efek tindakan yang terjadi pada subjek yang di teliti, selanjutnya di dokumentasikan efek

⁶ Nusa Putra, *Penelitian Tindakan*. (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2014), h.33.

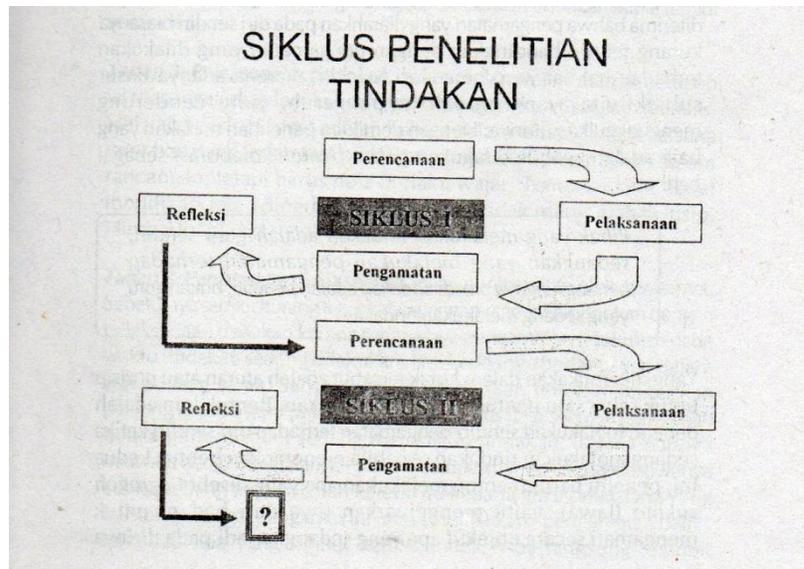
⁷ Sukardi, *Op. cit*, h.215

tindakan tersebut secara detail, untuk kemudian digunakan sebagai acuan masuk tingkat ketiga atau akhir.

Pada tingkatan ini dilakukan tindakan seperti di tingkat sebelumnya dokumentasi efek tindakan, kemudian kembali ketujuan umum penelitian tindakan, guna mengetahui apakah permasalahan yang telah dirumuskan dapat terpecahkan dan tujuan dapat dicapai.

Bedasarkan penjelelasan di atas, maka di pilih salah satu model tindakan yang relevan sesuai dengan masalah yang di hadapi, yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu model Kemmis & tanggart merupakan pengembangan konsep dasar yang diperkenalkan oleh Kurt Lewin, hanya saja komponen *acting* dan *observing* dijadikan satu kesatuan karena keduanya merupakan tindakan yang tidak tepisahkan. Dituangkan dalam bentuk gambar, rancangan Kemmis & Tanggart, yang di terjemahkan oleh Suharsimi Arikunto, sebagai berikut :

Gambar Siklus Penelitian Tindakan :



Gambar 2. Siklus Penelitian Tindakan

Sumber : Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktik*,

(Jakarta : PT Rineka Cipta 2013), hal. 137

B. Konsep Model Tindakan yang Dilakukan

Penelitian ini menggunakan siklus, siklus terdiri dari tahapan sebagai berikut :

1. Perencanaan
 - a. Peneliti dan kolabolator melihat awal dari kemampuan siswa dalam teknik Sapuan Belakang pencak silat.
 - b. Peneliti dan kolaborator menyiapkan rencana dan menyusun materi program latihan, berupa proses latihan melalui Model Latihan Sapuan belakang dengan sasaran target (Bola).
 - c. Peneliti dan kolabolator mendiskusikan hasil dari kemampuan siswa dalam teknik Sapuan Belakang Pencak Silat.
 - d. Peneliti dan kolabolator skenarioakan pelaksanaan tindakan yang akan diberikan kepada siswa.
 - e. Adapun perencanaan materi sapuan belakang pencak silat melalui Model Latihan sapuan belakang dengan media bola sebagai berikut.
- 1) Melihat kondisi awal siswa terlebih dahulu sebelum latihan teknik Sapuan Belakang:
 - a) Persiapan lapangan
 - b) Persiapan siswa

- ✚ Kemampuan sikap kaki
 - Posisi badan kedepan, kaki dibuka membentuk kuda-kuda depan.
 - Pandangan penglihatan ke arah sasaran.
 - Posisi tangan di depan dada (sikap pasang).
 - Posisi kaki dibuka membentuk kuda-kuda depan.

- ✚ Kemampuan Putaran Pinggang
 - ❖ Posisi badan memutar kebelakang, membentuk kaki 180 derajat.
 - ❖ Pandangan ke arah sasaran atau kearah kaki.

- ✚ Kemampuan lecutan kaki
 - Posisi badan pada saat kaki sesudah melakukan sapuan belakang.
 - Pandangan penglihatan ke arah sasaran.
 - Posisi tangan yang satu melakukan tangkisan kepala dan satunya berada disamping pinggang.

- ✚ Kemampuan Menutup badan dengan kaki (blok)
 - Posisi badan pada saat sesudah melakukan sapuan belakang.
 - Pandangan penglihatan ke arah sasaran.

- Posisi tangan dan kaki bersamaan melakukan pembelaan diri(Blok).

2) Merencanakan dan mempersiapkan rangkaian penyajian teknik sapuan belakang Menggunakan media Bola sesuai penjelasan tujuan program yang akan digunakan :

- a) Melakukan proses latihan di lapangan dengan latihan Teknik Sapuan Belakang.
- b) Pelaksanaan langkah-langkah penjelasan materi teknik Sapuan Belakang :

 Tahap persiapan

- Sikap awal

Sikap badan berdiri tegak pandangan mata ke sasaran, kedua tangan berada di depan dada (sikap pasang) dan kaki dibuka membentuk kuda-kuda depan.

- Gerakan awal

Sikap pandangan kearah sasaran.Kemudian melakukan penempatan kaki bergeser ke depan dan di tekuk kelantai di ikuti dengan

pinggang yang memutar sehingga posisi badan membelakangi lawan .

- Gerakan melecutkan kaki

Sikap pandangan ke arah bawah. Kemudian melakukan putaran kaki dengan cara dilecutkan kearah kaki lawan, posisi tangan yang satu berada di depan dada sedangkan tangan satunya menumpuh di matras

- Gerakan akhir

Menarik kaki dari sasaran kemudian melakukan sikap blok untuk memblok serangan lawan.

- 3) Pelatih menyiapkan metode latihan yang akan digunakan dalam proses latihan.
 - a) Memberikan pengarahan kepada siswa.
 - b) Memberikan program latihan tentang teknik latihan sapuan belakang Pencak Silat.
 - c) Pelatih menerangkan dan memperagakan secara langsung teknik sapuan belakang Pencak Silat.
 - d) Atlet mempraktekkan teknik Sapuan Belakang Pencak Silat dengan menggunakan media alat bantu bola yang telah di programkan oleh peneliti.

2. Pelaksanaan atau Tindakan
 - a. Peneliti dan kolabolator mengidentifikasi materi teknik Sapuan Belakang yang akan diberikan kepada siswa.
 - b. Peneliti melakukan implementasi dari semua perencanaan yang telah dibuat melalui media alat bantu tameng..
 - c. Peneliti dan kolaborator memberikan masukan terhadap materi teknik Sapuan Belakang.
 - d. Mengamati siswa di lapangan melalui materi teknik Sapuan Belakang yang diberikan melalui model latihan tehnik sapuan belakang dengan sasaran target(Bola).
3. Pengamatan atau Observasi
 - a. Peneliti dan kolabolator mengamati proses pelaksanaan melalui proses penggunaan model latihan tehnik sapuan dengan sasaran target (Bola).
 - b. Peneliti dan kolabolator melakukan pengamatan dan penilaian terhadap kemampuan siswa.

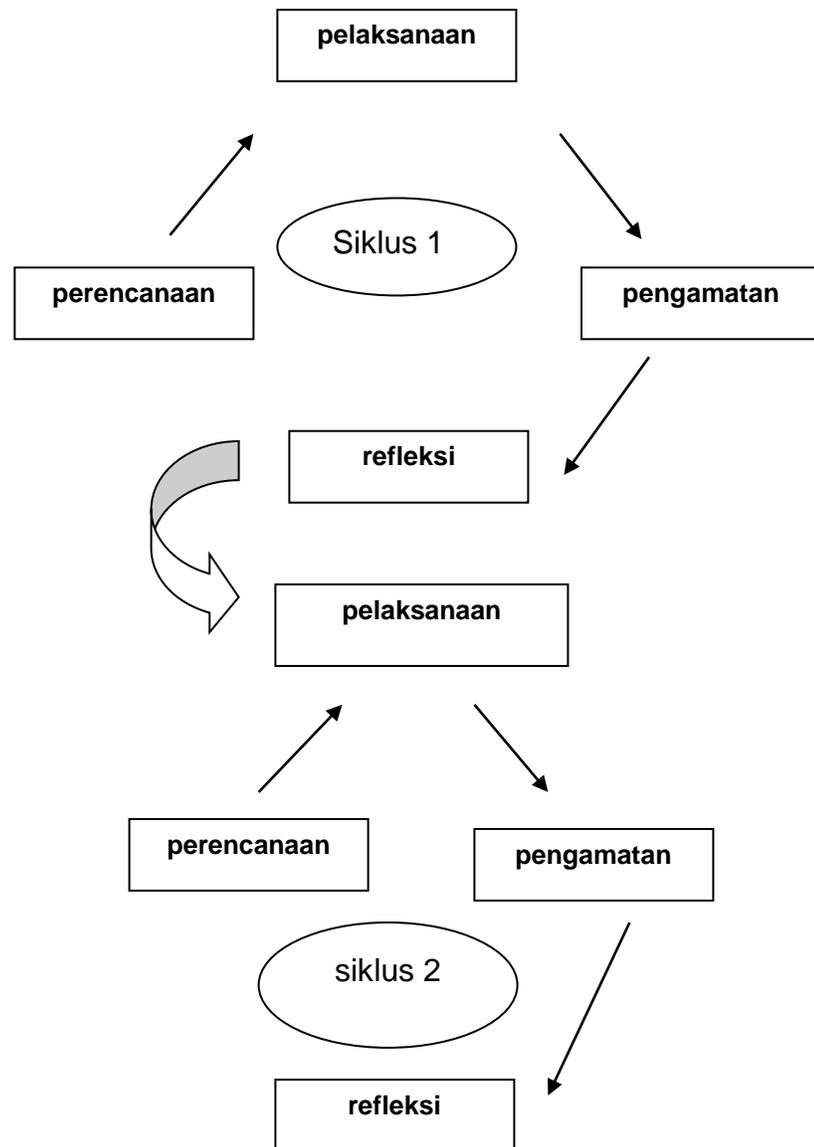
4. Refleksi

Refleksi terhadap tindakan merupakan tahapan untuk memproses data yang didapat pada saat dilakukan pengamatan. Mendiskusikan pelaksanaan proses latihan teknik Sapuan Belakang menggunakan media alat bantu bola pada siswa dan kolabor. Kemudian peneliti dan kolabolator mendiskusikan pelaksanaan evaluasi dalam proses pengkajian data dengan menggunakan umpan balik dan hasil dari tindakan yang diberikan. Dalam penelitian ini proses refleksi ini segala pengalaman, pengetahuan dan teori latihan yang dilaksanakan sebelumnya menjadi bahan pertimbangan dan perbandingan sehingga dapat ditarik kesimpulan yang sah.

C. Penelitian yang Relevan

Seiring berjalannya waktu pencak silat mengalami perkembangan, mulai banyak ditemukan teknik-teknik praktis tetapi pada dasarnya tidak sesuai dengan teknik dasar yang ada. Penelitian ini dilakukan agar tendangan lurus dengan teknik yang benar lebih efektif dan efisien.

Peneliti menemukan di lapangan tendangan lurus yang di pakai saat ini tidak dapat mengangkat kaki dengan baik yang menyebabkan tendangan rendah tidak pada sasaran. Untuk itu penelitian ini dibuat agar tendangan lurus dapat dilakukan dengan efektif dan efisien.

SIKLUS PENELITIAN TINDAKAN

Gambar 2.1. Proses Dasar Penelitian Tindakan

Sumber : Suwarsi Madya, *Teori dan Praktek Tindakan Penelitian*,
(Jogjakarta: Alfabeta, 2006) h.67

D. Kerangka Teoretis

1. Hakikat Pencak Silat

Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia. Para pendekar pencak silat meyakini bahwa masyarakat melayu menciptakan dan menggunakan ilmu beladiri ini sejak masa prasejarah. Karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras untuk tujuan *survive* dengan melawan binatang buas, pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak bela diri.⁸ Pencak Silat merupakan cabang olahraga bela diri asli dari negara Indonesia, Silat diartikan sebagai olahraga (permainan) yang didasari ketangkasan menyerang dan membela diri, baik dengan atau tanpa senjata. Bersilat adalah bermain (atau berkelahi) dengan menggunakan ketangkasan menyerang dan mempertahankan diri. Sedangkan Pencak Silat bermakna, kepandaian bertarung dalam pertandingan (atau perkelahian) seni bela diri khas Indonesia.

Pencak Silat sebagai ketrampilan dan ilmu tentang pola gerak bertenaga yang efektif, indah dan menyehatkan tubuh, yang di jiwai budi pekerti luhur berdasar ketaqwaan kepada Tuhan YME, serta bertujuan untuk membentuk ketahanan diri dan memupuk rasa tanggung jawab sosial. Menurut kamus besar Bahasa Indonesia terbitan Balai Pustaka, Pencak Silat berarti permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri

⁸ Johansyah Lubis, *Pencak Silat Panduan Praktis* (Jakarta: PT Grafindo Persada, 2004), h.1

dengan kepandaian menangkis, menyerang dan membela diri, baik dengan atau tanpa senjata.⁹ Pada masa awal kelahirannya, Pencak Silat lebih berfungsi pada upaya mempertahankan diri dari berbagai ancaman, khususnya yang datang dari sesama manusia. Dengan demikian tekanan utamanya adalah pada unsur pembelaan diri. Namun dengan seiring perkembangan zaman, fungsi Pencak Silat pun semakin meluas. Pencak Silat bukan lagi hanya sebagai alat bela diri (teknis), namun juga sebagai sarana berolahraga, sarana mencurahkan kecintaan pada rasa keindahan (estetika) dan sebagai alat pendidikan mental dan rohani (etika). Fungsi praktis yakni beladiri, kini telah berkembang lebih jauh lagi meliputi aspek-aspek mental spiritual, bela diri, seni dan olahraga.

Pencak Silat memiliki teknik dasar yang kompleks, mulai dari sikap pasang, gerak langkah, serangan, dan belaan. Menurut Engkos Kosasih, teknik adalah suatu proses melahirkan dan pembuktian dalam praktek sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas. Dalam Kamus Pelajar dijelaskan bahwa teknik adalah pengetahuan atau kepandaian membuat segala sesuatu yang berguna untuk meringankan beban manusia. Sedangkan dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia diberi pengertian sebagai sesuatu bagian paling bawah. Dari definisi-definisi yang telah disebutkan dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan teknik dasar adalah bagian paling bawah

⁹ O'ong Maryono, *Pencak Silat Merentang Waktu*, (Yogyakarta : Yayasan Galang, Cetakan Kedua 2000), hal. 4

(dasar, fundamental) dari suatu pengetahuan yang berguna untuk menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan tertentu.¹⁰

Memiliki teknik dasar yang baik dan benar (sempurna) memungkinkan seorang pesilat atau siswa mampu menerapkan teknik menyerang dan bertahan dengan lebih efektif, efisien, dan produktif. Untuk pemula atau siswa, teknik dasar harus dilakukan dengan baik dan benar sebagai dasar merangkai suatu gerakan-gerakan yang unik dalam sistem bertahan atau pembelaan diri. Untuk dapat melakukan suatu teknik dasar yang baik dan benar dibutuhkan koordinasi tubuh yang baik. Oleh karena itu dalam memberikan teknik dasar, pelatih harus benar-benar memperhatikan gerakan yang dilakukan oleh siswa.

Pentingnya menggunakan metode yang tepat bagi siswa pemula sebagai bekal dalam proses latihan. Sehingga proses tersebut akan membentuk otot-otot yang diperlukan dalam sikap dan gerak Pencak Silat. Dengan demikian akan memperkecil terjadinya cedera yang menjadikan trauma bagi siswa dan dapat membantu meningkatkan teknik keterampilan Sapuan Belakang.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Pencak Silat merupakan keahlian mempertahankan diri dalam menghadapi alam, binatang maupun manusia. Dalam upaya mempertahankan diri, Pencak Silat memiliki banyak

¹⁰ R. Kotot Slamet Hariyadi, *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*, (Jakarta : Dian Rakyat 2003), hal. 4

teknik dasar yang dapat dipelajari, salah satunya yaitu Teknik Sapuan Belakang. Teknik ini memiliki tingkat kesulitan yang tinggi terutama untuk para pemula. Untuk itu diperlukan metode yang tepat dalam proses latihan sehingga dapat membantu meningkatkan keterampilan teknik Sapuan Belakang.

2. Teknik Sapuan Belakang

Teknik Sapuan belakang adalah teknik menjatuhkan lawan yang dilaksanakan menggunakan tungkai kaki bagian bawah dengan posisi rebah kebelakang dan kaki diayunkan berputar kearah kaki lawan.¹¹

Teknik ini merupakan salah satu teknik yang banyak digunakan dalam pertandingan Pencak Silat. Sapuan belakang ini selain untuk menyerang, dapat pula digunakan untuk menahan laju serangan lawan, yaitu dengan memutar seluruh anggota badan dengan posisi kaki menggunakan tungkai untuk pembelaan kepada lawan yang akan melakukan suatu serangan. Sapuan belakang merupakan teknik yang istimewa, karena sifatnya yang dapat menjatuhkan lawan dengan posisi tubuh memutar kebelakang, maka daya putaran pinggang dan kaki menjadi sangat cepat dan juga sulit diantisipasi oleh lawan.

Melakukan teknik sapuan belakang dengan benar akan sangat membantu mengoptimalkan kinerja teknik tersebut. Teknik sapuan

¹¹ Johansyah Lubis, *Pencak Silat Panduan Praktis*, (Jakarta : RajaGrafindo Persada 2004), h. 28

belakang yang sempurna akan menghasilkan efisiensi gerak serta efektifitas dan produktifitas dalam penggunaannya.

Teknik sapuan belakang dapat diberikan kepada siswa dengan awalan melatih putaran badan dan pinggang. Putaran badan dan pinggang merupakan hal yang penting yang harus diperhatikan ketika akan melatih teknik sapuan. Kesalahan umum ketika melakukan teknik ini adalah melakukan putaran pinggang yang diikuti putaran kaki dan penempatan jarak tembak lawan sehingga serangan sapuan belakang banyak yang tidak mengenai sasaran yang dituju atau serangan tidak bertenaga sehingga tidak dapat menjatuhkan lawan. .

Putaran kaki harus benar-benar sempurna dan selaras dengan putaran pinggang karena putaran kaki tidak akan berdampak besar terhadap sasaran atau lawan tanpa diikuti peran dari putaran pinggang dan diikuti dengan penempatan jarak sasaran, karena dengan putaran pinggang, putaran kaki dan jarak sasaran yang tepat terhadap sasaran, siswa dapat memperoleh efisiensi gerak dan hasil yang maksimal. Sebaliknya jika sapuan belakang dilakukan dengan putaran pinggang dan kaki yang tidak selaras, maka sapuan belakang yang dihasilkan tidak sempurna dan terlalu lemah sehingga tidak terlalu berdampak terhadap sasaran. dan juga sangat menguras tenaga.¹²

¹² R. Kotot Slamet Hariyadi, *Op. Cit.*, hal. 81

Salah satu cara untuk melatih sapuan belakang dengan baik dan benar dapat dilakukan melalui media alat bantu. Media alat bantu yang akan digunakan untuk membantu peningkatan keterampilan sapuan belakang adalah bola. Agar mempermudah siswa dalam meningkatkan keterampilan sapuan belakang, peneliti mencoba membantu mengatasi kesulitan tersebut melalui alat bantu bola sebagai media latihan.

Langkah-langkah Melakukan Sapuan Belakang :

a. 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 2.2 Sikap Awal Sapuan Belakang

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

b. Sikap gerakan melecutkan kaki

- Sikap pandangan siswa fokus ke arah sasaran.
- Sikap tangan siswa satu tangan berada di lantai dan posisi
- Badan merebah dan tangan satunya melindungi kepala.
- Sikap kaki siswa menendang / melecut lurus ke arah
- Sasaran menggunakan punggung kaki.
- Sikap badan siswa menghadap ke sasaran.

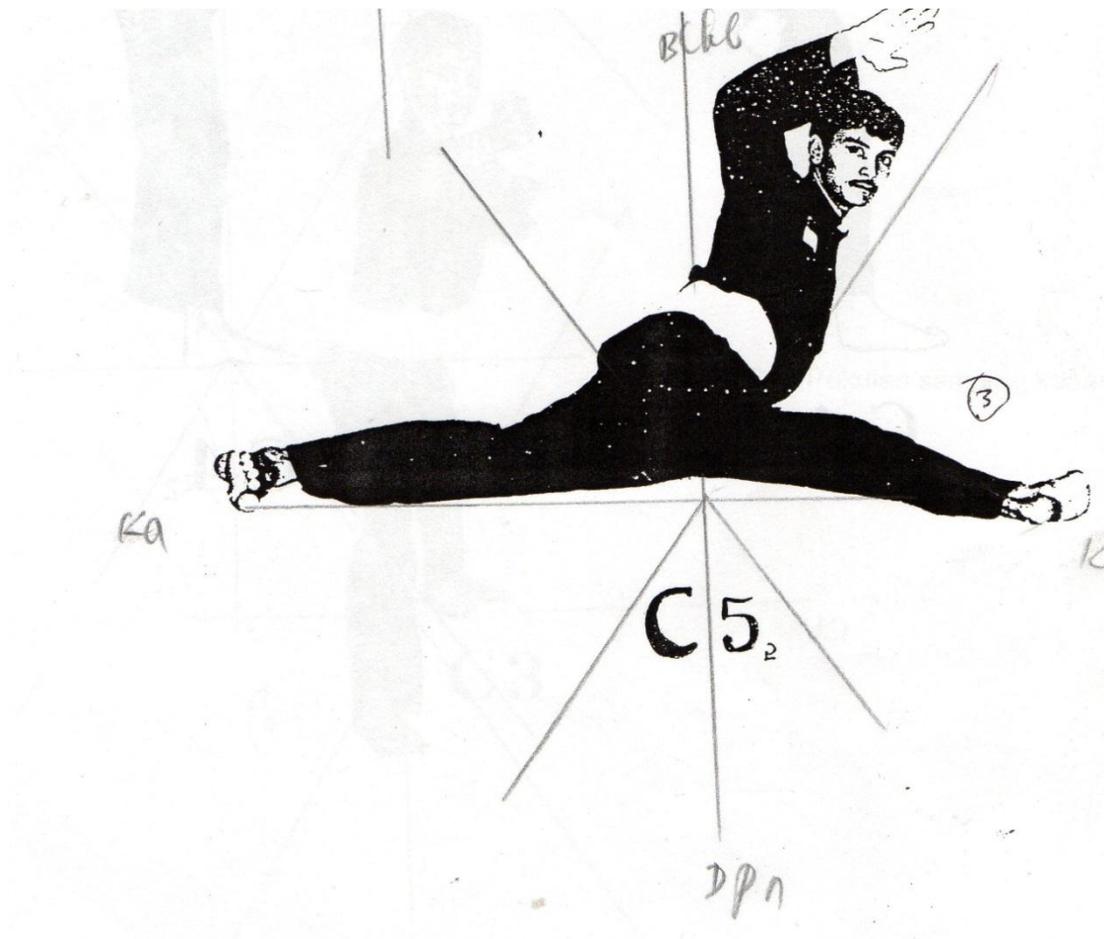


Gambar 2.3 gerakan melecutkan kaki

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

c. Gerakan akhir

- Sikap pandangan siswa fokus ke sasaran
- Sikap tangan siswa satu tangan berada di lantai untuk menopang dan satunya mengepal melindungi kepala.
- Menopang dan satunya mengepal melindungi kepala.
- Sikap kaki menekuk melindungi badan.



Gambar 2.4 Gerakan akhir

Sumber : dokumentasi peneliti

3. Prinsip Belajar

Prinsip-prinsip belajar, yaitu prinsip belajar yang dapat dilaksanakan dalam situasi dan kondisi yang berbeda, dan oleh setiap siswa secara individual.¹³ Namun demikian marilah kita susun prinsip-prinsip belajar itu, sebagai berikut :

- a) Berdasarkan prasyarat yang di perlukan untuk belajar.
- b) Sesuai hakikat belajar.
- c) Sesuai materi/bahan yang harus dipelajari.
- d) Syarat keberhasilan belajar.¹⁴

Menurut Nana Sujana hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki setelah ia menerima pengalaman belajarnya.¹⁵ Hasil belajar itu sendiri adalah hasil seseorang siswa yang telah melakukan kegiatan belajar dalam jangka waktu tertentu dan memperoleh nilai yang diberikan gurunya. Tentu setelah dalam proses belajar akan diketahui sebuah hasil yang dicapai nantinya atau dengan berarti hasil belajar siswa dapat dibuktikan melalui tes, tugas-tugas yang dinilai oleh guru.

¹³ Slameto, *Belajar dan factor-faktor yang mempengaruhinya*, (Jakarta: PT Rineka Cipta 2013), h.27

¹⁴ Ibid, h.28

¹⁵ Nana Sudjana. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. (Bandung: PT Remaja Rosda Karya 2001) h.22

Belajar selalu membawa perubahan yang nyata dalam 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 sebuah hasil serta tindakan yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atau *skill*, pada metode yang diberlakukan untuk mencapai hal tersebut dengan perlakuan atau tindakan yang dilakukan terfokus terhadap perbaikan-perbaikan yang ada keterampilan dasar atau tekniknya. fokus pembelajaran yang di khususkan bukan terhadap sebuah pembelajaran yang dilakukan pada ruang lingkup kelas, melainkan sebuah perbaikan pada sebuah aktifitas keterampilan gerak pada kemampuan siswa untuk melakukan sebuah teknik untuk dikuasai dengan baik.

Penguasaan teknik gerak yang akan menjadi fokusnya ialah pada kemampuan teknik sapuan Belakang, pada permasalahan yang terjadi bahwa keadaan siswa dalam penerapan pembelajaran sebelumnya penguasaan teknik yang diberikan tidak memberikan hasil yang signifikan, juga didasari pada metode melakukan sebuah aktivitas pembelajaran gerak teknik sapuan Belakang. untuk itu perlakuan pada siswa didasari pada hal demikian dengan perbaikan gerak dengan

metode pembelajaran di dalamnya. Fokusnya melalui metode alat bantu pembelajaran gerak melalui penggunaan media alat bantu bola sebagai media alat bantu terhadap perbaikan teknik sapuan belakang, bertujuan adanya sebuah perbaikan keterampilan gerak yang diinginkan oleh pelatih atau guru dengan hasil keterampilan gerak yang signifikan. Penelitian ini didasari dengan tujuan bahwa dengan menggunakan media alat bantu sebagai ranah perbaikan mutu keterampilan teknik gerak keterampilan sapuan belakang.

4. Keterampilan

Proses latihan pencak silat dapat dikemas dalam bentuk yang berbeda sesuai dengan perkembangan dan kebutuhannya. Proses latihan tersebut dapat dilakukan dengan menggunakan bola dalam melakukan keterampilan sapuan belakang yang benar. Dengan melakukan gerakan yang benar maka akan terjadi peningkatan keterampilan sesuai yang diharapkan.

keterampilan adalah kapasitas yang dibutuhkan untuk melaksanakan beberapa tugas yang merupakan pengembangan dari hasil training dan pengalaman yang didapat.

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.¹⁶ 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 gerakan tidak banyak mengeluarkan tenaga tanpa membuang tenaga yang seharusnya tidak dikeluarkan. Sedangkan dikatakan efektif apabila pelaksanaan gerakan sesuai dengan apa yang dikehendaki atau sesuai dengan tujuannya. Ada beberapa tahap dalam belajar gerak keterampilan yakni :

¹⁶ Widiastuti, *Tes Dan Pengukuran Olahraga*, (Jakarta : Bumi Timur Jaya 2011), h. 196

a. Tahap Kognitif : Dalam tahap ini, pembelajaran hamper sepenuhnya bergantung pada memori deklaratif, dan informasi secara sadar dimanipulasi dan dilatih dalam merumuskan perintah motorik. Pembelajaran secara harfiah mencoba untuk “berfikir” melalui kinerja keterampilan dalam tahap ini.¹⁷ 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, kuran efisien, bahkan hasilnya tidak konsisten. Pada tahap ini seseorang siswa harus diberikan sebuah persepsi yang sesuai kepada gambaran kognitif dirinya, yang memudahkan respon tindakan akan dilaksanakan sesuai dengan instruksi guru atau pelatih.

b. Tahap Asosiatif : Pada tahap asosiatif, Pembelajaran telah memahami tujuan dasar keterampilan. Akibatnya, sejumlah perubahan perilaku diamati. Kesalahan menjadi kurang sering, dan variabilitas antara kesalahan, baik dalam jenis dan besarnya

¹⁷ William H. Edwards Motor Learning and Control : (California : Sacramento State University 2010), h.253

menurun.¹⁸ 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. Tahap otomatisasi : Ketika seseorang telah melakukan sebuah aktivitas pengulangan gerak maka secara tidak langsung respon kognitif akan mempengaruhi tingkat otomatisasi geraknya. Dikatakan demikian karena keterampilan motoric 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 kepada mekanisme sebenarnya dari keterampilannya.¹⁹ Dengan kata lain proses ini akan terjadi peningkatan kemampuan apabila di respon

¹⁸ William H. Edward, Ibid h.253

¹⁹ William H. Edwards, OP.cit. h.253

kemampuan kognitifnya dengan pemahaman yang baik, dengan itu proses pengulangan yang sesuai dibebankan hingga dikuasai kemampuan dan keterampilan yang sehingga dikuasai dengan baik.

5. Model Latihan

a. Model

Model adalah suatu gambaran tentang suatu yang dapat memperjelas berbagai kaitan diantara unsur-unsur yang ada.²⁰ Model dirancang untuk menjelaskan aspek-aspek suatu persoalan atau ruang lingkup persoalan dan dapat menjelaskan pula hubungan-hubungan yang penting.

Melatih yang efektif memerlukan perencanaan yang baik. Begitu pula pemilihan model yang akan digunakan dalam proses latihan pun juga memerlukan perencanaan yang baik. Menggunakan materi dan model yang tepat dapat menunjang peningkatan pemahaman keterampilan siswa. Dengan begitu pemilihan model latihan harus sesuai dengan kebutuhan sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

Proses latihan merupakan proses komunikasi dan berlangsung dalam suatu sistem, maka pemilihan model latihan menempati posisi yang cukup penting sebagai salah satu komponen sistem latihan. Tanpa model,

²⁰Rosdiani Dini, *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* (Bandung : Alfabeta 2012).h.4

komunikasi tidak akan terjadi dan proses latihan sebagai proses komunikasi juga tidak akan bisa berlangsung secara optimal.

Model banyak di gunakan dalam berbagai kegiatan guna menganalisis atau mendesain, karena yang model dibuat itu dapat membatu memperjelas prosedur, hubungan, serta keadaan keseluruhan dari apa yang didesain tersebut.

Maka dengan adanya model, dapat diidentifikasi secara tepat cara-cara untuk mengadakan perubahan jika terdapat adanya ketidaksesuaian dari apa yang telah di rumuskan. Walaupun banyak kegunaan suatu model namun terdapat pula kelemahannya, yaitu dapat menjadikan seseorang kurang berinisiatif dalam mengkreasikan apa yang ia pikirkan.

Melalui model diharapkan latihan lebih efektif dan efisien, serta dapat memotivasi dan membangkitkan keinginan dan minat siswa untuk lebih memahami informasi materi yang akan disampaikan, sehingga tujuan latihan dapat tercapai.

b. Latihan

Latihan dalam terminology asing sering disebut dengan training, exercise, practice. Beberapa ahli mengemukakan pendapatnya tentang pengertian latihan (training) olahraga sebagai berikut:

1. Proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan Ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan (Hare,1982)
2. Program pengembangan atlet untuk meningkatkan bertanding, berupa peningkatan keterampilan dan kapasitas energy (Bompa,1999:394)

3. Proses yang sistematis untuk meningkatkan kebugaran atlet sesuai cabang olahraga yang dipilih (Thomson,1993:61)²¹

Semua upaya yang mengakibatkan terjadinya peningkatan kemampuan dalam pertandingan olahraga atau sebagai latihan intensif secara sistematis untuk meningkatkan prestasi olahraga²². Menjelaskan dalam pengertian yang luas, keseluruhan proses persiapan yang sistematis bagi atlet untuk mencapai prestasi tinggi.

Salah satu unsur komponen latihan yaitu komponen fisik. Unsur komponen fisik yang perlu di latih dalam keterampilan teknik Sapuan Belakang adalah kecepatan dan kekuatan atau juga di sebut daya ledak (*power*). Namun selain itu keseimbangan juga sangat di butuhkan guna mendapatkan ketepatan serangan terhadap sasaran dalam melakukan teknik ini. Oleh sebab itu posisi penempatan kaki terhadap sasaran perlu di perhatikan dalam melakukan teknik Sapuan Belakang.

Untuk melatih posisi penempatan kaki terhadap sasaran dalam melakukan Sapuan Belakang perlu dilakukan berulang-ulang dan sistematis hingga mendapatkan hasil yang sesuai dengan tujuan yang dicapai. Di mana tujuan latihan adalah untuk meningkatkan kapasitas kinerja siswa, keterampilan efektifitas serta kualitas psikologis guna meningkatkan kinerja

²¹ Kementrian Pemuda dan Olahraga, *Pelatihan Fisik Level 1*(Jakarta : Tahun 2007) h. 1

²²Ibid. h.7

siswa dalam kompetisi. Latihan ini merupakan proses upaya jangka panjang yang berkelanjutan. Siswa tidak akan mungkin dapat berkembang dalam waktu sekali latihan dan pelatih tidak dapat membuat keajaiban dengan memotong serta mempersingkat dari metodologi teori-teori ilmiah.

Adapun prinsip-prinsip latihan adalah pengembangan multilateral, spesialisasi, individualisasi, variasi latihan, model latihan, dan peningkatan beban latihan.²³ Maka kesimpulan dari makna latihan adalah merupakan suatu aktifitas olahraga yang sistematis serta ditingkatkan dengan progresif yang mengarah pada fungsi fisiologis dan psikologis sesuai dengan prinsip-prinsip latihan.

6. Media Alat Bantu Bola

a. Media

Media menurut Gerlach&Ely (1971) mengatakan bahwa media apabila dipahami secara garis besar adalah manusia, materi, atau kejadian yang membangun kondisi yang membuat siswa mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan, atau sikap.²⁴

Melatih yang efektif memerlukan perencanaan yang baik. Media yang akan digunakan dalam proses latihan pun juga memerlukan perencanaan yang baik. Menggunakan materi dan media yang tepat dapat menunjang peningkatan pemahaman keterampilan siswa. Dengan begitu pemilihan

²³ Ibid, h9

²⁴ Azhar Arsyad, *Media Pembelajaran*, (Jakarta : RajaGrafindo Persada 2011), h. 3

media alat bantu harus sesuai dengan kebutuhan sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

Proses latihan 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 proses latihan sebagai proses komunikasi juga tidak akan bisa 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 Technology)* memberi batasan tentang media sebagai segala bentuk dan saluran yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi.²⁵ Di samping sebagai sistem penyampaian 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 di mana informasi yang terdapat dalam media itu harus melibatkan atlet dalam bentuk aktifitas yang nyata sehingga latihan dapat terjadi.²⁶ Materi harus dirancang secara sistematis. Di

²⁵ Azhar Arsyad, *Media Pembelajaran*, (Jakarta : RajaGrafindo Persada 1996), h. 3

²⁶ Ibid., h. 21

samping menyenangkan, media pengajaran harus dapat memberikan pengalaman yang menyenangkan dan memenuhi kebutuhan perorangan siswa.

Melalui media diharapkan latihan lebih efektif dan efisien, serta dapat memotivasi dan membangkitkan keinginan dan minat siswa untuk lebih memahami informasi materi yang akan disampaikan, sehingga tujuan latihan dapat tercapai.

b. Alat Bantu Bola

Memilih media alat bantu yang tepat sesuai dengan kebutuhan merupakan suatu hal yang penting dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Pemilihan tersebut harus dapat disesuaikan dengan materi yang akan disampaikan karena materi dan media alat bantu saling berkaitan. Agar dapat membantu proses pembelajaran latihan secara efektif, media alat bantu harus selaras dan sesuai dengan kebutuhan program latihan. Meskipun demikian, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa seorang pelatih memilih salah satu media dalam kegiatannya berdasarkan pertimbangan antara lain :

- Merasa sudah akrab dengan media tersebut.
- Merasa bahwa media yang dipilih dapat menggambarkan dengan baik daripada dirinya sendiri.

- Media yang dipilih dapat menarik minat dan perhatian siswa, serta menuntutnya pada penyajian yang lebih terstruktur dan terorganisasi.²⁷

Untuk meningkatkan keterampilan Sapuan Belakang, peneliti memilih alat bantu Bola sebagai media untuk mendukung program latihan yang telah disiapkan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, Bola adalah benda bulat yang dibuat dari karet.

Bola merupakan media alat bantu latihan yang aman, tidak berbahaya apabila siswa tidak dapat melakukan teknik dengan benar. Karena media Bola yang digunakan adalah berupa karet sehingga terasa elastis dan nyaman. Teknik gerakan sapuan belakang melalui alat bantu Bola, yaitu posisi kaki dibuka selebar bahu seperti kuda – kuda menyamping atau serong kekanan kemudian badan dan pinggang memutar 180 derajat dan melakukan merebahkan, waktu merebahkan badan tangan yang satu berada di lantai dan tangan satunya mengepal melindungi kepala. Kaki belakang melecutkan ke arah Bola tersebut sehingga menghasilkan gerakan yang maksimal. Jadi metode latihan melalui alat bantu Bola dapat membantu meningkatkan keterampilan tehnik Sapuan Belakang dengan mengulang-ulang teknik yang benar.

²⁷ Syaiful Bahri Djamarah dan aswan zain, *Strategi Belajar mengajar* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2006) hal.126

