

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang ditunjukkan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerak fisik. Menurut Toho Cholik dan Rusli Lutan (2001), bahwa pendidikan jasmani merupakan serangkaian materi pelajaran yang memberikan kontribusi nyata dalam kehidupan sehari-hari dalam upaya meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani rohani peserta didik. Oleh karena itu pendidikan jasmani harus diutamakan mengingat mempunyai tujuan yang penting dalam pengembangan pembelajaran. Banyak yang menganggap, kurang penting mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani, dikarenakan belum mengerti peran dan fungsi pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang utama untuk menunjang prestasi siswa. Untuk menciptakan proses pembelajaran yang sehat dalam dunia pendidikan harus meliputi beberapa hal sebagai berikut. Menurut Kristiyanto (2010:112) adalah: 1) Anak Didik, 2) Pendidik, 3) Tujuan Pendidikan, 4) Alat Pendidikan, dan 5) Lingkungan Pendidikan.

Komponen-komponen di atas harus ada di dalam berlangsungnya suatu pendidikan, jadi pendidikan tidak akan berarti apabila tidak ada yang di didik, demikian pula dengan pendidikan juga tidak akan berjalan apabila tidak ada yang menjalankan pendidikan tersebut, serta pendidikan tidak ada gunanya kalau tidak ada tujuan. Pendidikan jasmani di sekolah harus memenuhi konsep-konsep di atas dan mempunyai tujuan tertentu yang mengarah ke tujuan pendidikan, yaitu meningkatkan kesegaran jasmani dan daya tahan tubuh siswa. Dengan bugarnya kondisi siswa dapat mempengaruhi tingkat belajar siswa serta minat dalam mengikuti pembelajaran. Pendidikan jasmani merupakan pendidikan tunggal yang cakupannya cukup luas dalam upaya mencapai tujuan pendidikan jasmani.

Maka di dalam kurikulum pendidikan jasmani diajarkan berbagai macam cabang olahraga. Namun materi yang diajarkan dalam pendidikan jasmani didasarkan pada jenjang pendidikan masing-masing. Ini artinya, materi

pendidikan jasmani antara jenjang pendidikan paling bawah (Sekolah Dasar) berbeda dengan Sekolah Menengah Pertama (SMP) maupun Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Kejuruan (SMK).

Guna mewujudkan tujuan pendidikan jasmani tersebut, salah satu upaya yang hendaknya dilakukan adalah dengan mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga. Salah satunya melalui cabang olahraga pencak silat yaitu teknik dasar pencak silat. Untuk mengembangkan teknik dasar pencak silat menuju prestasi yang optimal diperlukan usaha-usaha pembinaan dan pelatihan keterampilan dasar pencak silat. Gugun Arif Gunawan (2007: 8) menjelaskan “pencak silat adalah beladiri tradisional Indonesia yang berakar dari budaya melayu, dan bisa ditemukan hampir diseluruh wilayah Indonesia. Setiap daerah memiliki kekhasan ciri geraknya sendiri-sendiri.

Penguasaan teknik dasar pencak silat merupakan faktor yang utama yang harus diajarkan kepada siswa agar mampu berpencak silat dengan baik. Menurut Gugun Arif Gunawan (2007: 8) “teknik dalam pencak silat sangat beragam. Kadang, antara aliran atau perguruan berbeda satu sama lain. Secara umum, teknik pencak silat antara pukulan, tendangan, kuncian, tangkisan, dan hindaran. Setiap teknik masih dipecah-pecah lagi, misalnya pukulan di bagi menjadi pukulan telapak tangan, punggung tangan, cakaran, colokan dan lain-lain”. Teknik dasar yang akan dikaji dan diteliti dalam penelitian ini adalah Tendangan Sabit Pencak silat.

Tendangan merupakan bagian penting dalam teknik dasar pencak silat. Menurut Mulyana, (2013: 120) “tendangan dibagi beberapa jenis berdasarkan lintasan dan perkenaannya meliputi: tendangan taji, tendangan depan, tendangan samping sabit) tendangan cangkul, tendangan linglar, tendangan kuda, dan tendangan belakang”. Tendangan sabit merupakan salah satu cara bagi petarung untuk menyerang lawan. Menurut Johansyah Lubis “Tendangan sabit adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, tendangan dengan menggunakan punggung kaki, dikaji dari analisis keterampilan serangan, maka tendangan merupakan komponen yang paling domina digunakan dalam pertandingan pencak silat dan nilai atau poin

untuk tendangan yaitu 2 (dua), sedangkan pukulan 1 (satu) sedangkan jatuhnya nilainya 3 (tiga).

Kelebihan tendangan kaki memiliki jangkauan yang panjang serta mempunyai kekuatan yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan tangan. Teknik tendangan busur (tendangan sabit) dan lainnya. Dalam pembelajaran cabang olahraga beladiri pencak silat diajarkan bermacam-macam teknik dasar pencak silat. Johansyah (2004: 7) menyatakan: teknik yang perlu dikembangkan dalam pencak silat meliputi : (1) Langkah dan pola, (2) sikap pasang dan pengembangan, (3) teknik bela, (4) Teknik jatuhnya, (5) teknik serangan (6) teknik kunci.

Pencak silat memiliki keunikan dibandingkan dengan olahraga bela diri lainnya yakni terdapat lima pola dalam pertandingan pencak silat (1) sikap pasang (2) pola langkah (3) serang bela (4) bantingan dan (5) kembali kesikap pasang. Kelima pola tersebut merupakan satu kesatuan gerak yang membentuk suatu rangkaian gerak sehingga menjadi pola gerak ketentuan dalam pertandingan. Sikap pasang digunakan sebagai sikap awal dari gerakan, pola langkah merupakan sebagai penerapan posisi yang tepat untuk menyerang maupun bertahan, serang dan bela merupakan inti keterampilan pencak silat, sedangkan bantingan merupakan upaya untuk menjatuhkan lawan dan untuk mengakhiri gerakan pesilat kembali ke sikap pasang.

Tendangan sabit merupakan salah satu bentuk serangan kaki yang mudah untuk dilakukan, serangan ini merupakan jenis tendangan yang banyak digunakan untuk membuka pertahanan lawan atau memasukan serangan kepada lawan. Untuk melakukan tendangan sabit yang baik memerlukan keterampilan yang baik. Untuk mencapai suatu keterampilan ada beberapa faktor yang mempengaruhi dalam pelaksanaannya yaitu : (1) faktor Proses pembelajaran (*Learning Process*), (2) faktor Pribadi (*Personal Factor*), (3) faktor situasional dan (*Situasional Factor*) (Agus Mahendara dan Amung Ma'mun, 1998 : 138-140). Ketiga faktor ini sangat berpengaruh terhadap tercapai atau tidaknya keterampilan yang dipelajarinya.

Untuk mencapai tujuan pembelajaran, seorang guru harus kreatif dalam menyajikan materi pembelajaran dengan berbagai cara agar bahan pembelajaran yang disajikan dapat diterima dengan baik oleh siswa. Husdarta dan Yudha M. Putra (2000: 61) mengemukakan, "keterampilan memvariasikan metode dalam

proses belajar mengajar meliputi tiga aspek (1) variasi dalam mengajar, (2) variasi dalam menggunakan media dan bahan pembelajaran, (3) variasi dalam interaksi antara guru dan siswa”.

Ditinjau dari pelaksanaan pembelajaran pencak silat di SMP Negeri 1 Selakau secara konvensional. Kenyataan di lapangan selama ini pada umumnya guru penjas kes jas jarang sekali mengulang-ulang gerakan teknik dasar pencak silat tendangan sabit dalam pembelajaran. Sebagai contoh guru jarang sekali menerapkan model-model pembelajaran dan gaya mengajar, tidak memvariasikan atau melakukan modifikasi pembelajaran seperti merubah pola pembelajaran, menggunakan media pembelajaran dan lain-lain. Kenyataan yang sering dijumpai di lapangan, pada umumnya siswa seringkali diintruksikan langsung melakukan teknik dasar tendangan pencak silat. Secara psikologi pembelajaran ini juga mempunyai manfaat terhadap kondisi anak yaitu, hasrat gerak dan kemauan siswa dapat terpenuhi. Namun dilihat dari faktor yang memadai mengakibatkan kualitas tendangan jauh dengan apa yang diharapkan, sehingga tidak jarang dari mereka saat melakukan tendangan sabit sering kali sasaran tendangan melenceng dari sasaran atau jauh dari target.

Kurangnya sarana atau media alat khususnya samsak dan pecing mengakibatkan anak kurang aktif melakukan tugas ajar yang diberikan oleh guru. Hanya mereka yang bergerak yang mempunyai kesempatan lebih banyak untuk melakukan tendangan, sedangkan lainnya menjadi penonton atau bersenda gurau, memberikan aba-aba siswa melakukan tendangan sabit yang dilakukan secara klasik atau bersama-sama. Dari pembelajaran yang dilakukan secara konvensional ternyata sebagian besar siswa kurang senang, siswa merasa jenuh dan bosan, justru siswa banyak yang bercanda dan tertawa dengan siswa lainnya. Kondisi demikian mengakibatkan proses pembelajaran tidak dapat tercapai, siswa kurang menguasai teknik tendangan sabit sehingga evaluasi/penilaian yang di berikan tidak tuntas. Media yang digunakan guru pendidikan jasmani di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Selakau masih sangat terbatas dan belum mampu membangkitkan kesenangan siswa terhadap materi ajar. Keterbatasan media dan tingginya kesulitan siswa dalam memahami materi ajar memaksa guru harus lebih banyak menggunakan metode, agar siswa dapat memahami materi ajar meskipun hanya dengan dukungan media yang terbatas.

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang terpenting dari proses secara keseluruhan yang pola pencapaiannya menggunakan aktivitas jasmani, sedangkan sasaran tujuan pendidikan jasmani yang ingin dicapai meliputi tujuan dari segi afektif, kognitif, dan psikomotorik. Psikomotorik dapat diartikan sebagai aspek yang menyangkut keterampilan motorik seperti gerak tubuh, perilaku bicara melihat pendidikan jasmani baik dari segi pola tujuan yang ingin dicapai, maka perlu peninjauan yang lebih mendalam tentang pendidikan jasmani supaya nantinya tujuan pendidikan jasmani tersebut benar-benar memenuhi sasaran. Sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani maka faktor anak didik (siswa) merupakan faktor yang dijadikan objek dalam pelaksanaan proses belajar mengajar pendidikan jasmani.

Berdasarkan hasil observasi dan konsultasi dengan guru pendidikan jasmani yang mengajar di SMP Negeri 1 Selakau peneliti menemukan bahwa kemampuan siswa kelas VIII A masih belum tuntas khususnya dalam melakukan gerak tendangan sabit dalam pencak silat. Setiap siswa saat melakukan tendangan sabit pencak silat masih kurang mampu dan menunjukkan kemampuan yang berbeda-beda ketika melakukan tendangan sabit, dimana nilai rata-rata siswa masih di bawah nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 75. Hal ini dibuktikan dari proses pembelajaran oleh guru penjas kes di SMP Negeri 1 Selakau yang mana jumlah siswa di kelas VIII A yang berjumlah 31 siswa, hanya 10 siswa saja yang tuntas atau mencapai KKM berarti hanya 29% siswa yang berhasil mencapai nilai KKM di kelas tersebut sedangkan 21 siswa lain atau 71% siswa tidak mencapai nilai KKM. Mulyasa (2013:13) yang menyatakan bahwa suatu pembelajaran dikatakan berhasil apabila sekurang-kurangnya 75% dari seluruh siswa mencapai KKM. Dengan demikian bahwa pembelajaran dikatakan belum berhasil, karena persentase siswa yang tuntas tidak mencapai 75%.

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan di atas maka terlihat jelas bahwa kondisi tersebut menarik minat peneliti untuk melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul “Meningkatkan Keterampilan Dasar Tendangan Sabit Pencak Silat Melalui Media Alat Bantu Pada Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 1 Selakau Kabupaten Sambas”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang menjadi masalah umum di dalam penelitian adalah “Bagaimanakah Meningkatkan Keterampilan Dasar Tendangan Sabit Pencak Silat Melalui Media Alat Bantu Pada Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 1 Selakau Kabupaten Sambas” ?

Sub masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah perencanaan pembelajaran tendangan sabit pencak silat dengan media alat bantu pada siswa kelas VIII SMP 1Selakau Kabupaten Sambas ?
2. Bagaimanakah pelaksanaan pembelajaran tendangan sabit pencak silat dengan media alat bantu pada siswa kelas VIII SMP 1Selakau Kabupaten Sambas ?
3. Apakah terdapat peningkatan pembelajaran tendangan sabit dengan media alat bantu pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Selakau Kabupaten Sambas ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar Tendangan Sabit Pencak Silat Melalui Media Pembelajaran Pada Siswa Kelas VIII A di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Selakau.

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Perencanaan pembelajaran tendangan sabit pencak silat dengan media alat bantu pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Selakau Kabupaten Sambas
2. Pelaksanaan pembelajaran tendangan sabit pencak silat dengan media alat bantu pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Selakau Kabupaten Sambas.
3. Peningkatan pembelajaran tendangan sabit pencak silat dengan media alat bantu pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Selakau Kabupaten Sambas.

D. Manfaat Penelitian

Pentingnya masalah untuk diteliti adalah untuk mendapatkan suatu data dan informasi yang bermanfaat baik bersifat teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Kemampuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi bacaan, informasi, dan referensi bagi rekan mahasiswa program studi penjaskes untuk melakukan kegiatan penelitiannya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Dengan diterapkannya model pengajaran langsung dengan media pembelajaran maka siswa akan lebih bersemangat dan antusias dalam mengikuti pembelajaran teknik tendangan sabit pada pencak silat.

b. Bagi Guru

Sebagai bahan acuan untuk menumbuhkan penerapan dalam pembelajaran dan mempermudah proses pembelajaran dan juga hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi guru pendidikan jasmani dalam memahami sistem pembelajaran melalui media pembelajaran.

c. Bagi Sekolah

Dengan adanya penelitian tersebut memberikan acuan kepada sekolah yang diteliti untuk mengembangkan model pengajaran yang lebih kreatif dan inovatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

d. Bagi Peneliti

Untuk meningkatkan dan membuktikan ilmu pengetahuan selama perkuliahan baik teori maupun praktek pengalaman lapangan.

e. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat menjadi bahan pembelajaran pencak silat materi tendangan sabit.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian meliputi variabel penelitian dan definisi operasional yang dijelaskan sebagai berikut:

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian diartikan sebagai suatu objek atau subjek yang menjadi perhatian atau pengamatan penelitian. Menurut Sugiyono (2006:60) “variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya”. Sedangkan menurut

Sugiyono (2011:61) mengatakan bahwa: “variabel adalah suatu kualitas (*qualities*) dimana peneliti mempelajari dan menarik kesimpulan darinya. Penelitian ini terdapat dua variabel yaitu:

a. Variabel Tindakan

Variabel tindakan adalah variabel yang ada atau muncul di tentukan atau di pengaruhi oleh variabel masalah, ada atau pun munculnya variabel ini karena variabel tindakan tertentu seperti di ungkapkan Agus Kristiyanto (2010:83) bahwa: “Tindakan dalam penelitian tindakan kelas dapat berupa apa saja, mungkin berupa inovasi atau rekayasa dalam penggunaan pendekatan atau metode, media, atau penilaian”. Yang menjadi variabel tindakan dalam penelitian ini adalah menggunakan media alat bantu.

b. Variabel Masalah

Variabel masalah adalah variabel yang tidak tergantung pada variabel lain atau bisa berdiri sendiri, variabel ini sengaja dimunculkan atau dipelajari pengaruhnya untuk mengetahui akibat yang ditimbulkan terhadap variabel tindakan. Variabel masalah adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel depeden tindakan Sugiyono, (2006:39). Amirul Hadi, (2005:205-206) variabel masalah adalah sering disebut variabel pengaruh sebab berfungsi mempengaruhi variabel lain. Jadi secara bebas berpengaruh terhadap variabel tindakan. Berdasarkan pendapat di atas, variabel masalah adalah variabel yang memberikan pengaruh pada variabel lain, sehingga tanpa variabel ini tidak akan muncul variabel tindakan. Adapun yang menjadi variabel masalah dalam penelitian ini adalah “tendangan sabit pencak silat”.

2. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam menafsirkan pengertian variabel dalam penelitian ini, maka akan diperlukan definisi operasional tentang variabel sebagai berikut.

a. Keterampilan Tendangan Sabit

Tendangan sabit adalah tendangan dengan arah lintasan setengah lingkaran kedalam dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan telapak

kaki atau jari telapak kaki. Adapun tahap-tahap melakukan tendangan sabit teknik dasar adalah sikap pemulaan, tahap gerakan, dan tahap gerak lanjutan. Tahap-tahapan melakukan tendangan sabit secara rinci adalah sebagai berikut:

- 1) Gerakan awalan posisi sikap pasang kuda-kuda dengan kaki kiri di depan, sikap tangan berada di depan dada, pandangan lurus ke arah sasaran.
- 2) Ayunan posisi sikap pasang, lutut diangkat terlebih dahulu sebelum lurus. Posisi badan saat angkatan kaki dalam keadaan seimbang Kaki lainnya melakukan tendangan dengan perkenaan di punggung kaki atau pangkal jari kaki.
- 3) Kontak melepaskan kaki dengan keadaan lurus ke depan, hentakan telapak kaki sejajar dengan bahu. Lintasannya berbentuk busur dengan tumpuan satu kaki dan perkenaan pada punggung kaki. Posisi badan seimbang, kedua tangan merapat dengan badan.
- 4) Gerak lanjutan menarik kaki dengan lutut merapat, posisi badan saat lutut merapat seimbang.
- 5) Gerak akhiran posisi kedua tangan di depan dada, kembali ke sikap pasang dalam keadaan seimbang.

b. Media Pembelajaran

Media pembelajaran secara umum adalah alat bantu proses belajar mengajar, segala sesuatu yang dapat dipergunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemampuan atau keterampilan pembelajar sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar. Batasan ini cukup luas dan mendalam mencakup pengertian sumber, lingkungan, manusia dan metode yang dimanfaatkan untuk tujuan pembelajaran.

Media pembelajaran menggunakan tali dan kursi. Kursi dan tali diikat kemudian kursi dipisahkan satu dengan jarak 2 (dua) meter, sehingga membentuk satu garis lintang yang tinggi 90 (cm) centimeter dari permukaan tanah atau alas bawah, kemudian siswa disuruh melakukan tendangan 1 (satu) persatu melakukan tendangan sabit. Pembelajaran menggunakan kursi dan tali adalah alat bantu pembelajaran yang menarik

perhatian dan minat siswa untuk melakukan tendangan sabit dalam pembelajaran.

Pembelajaran menggunakan alat atau media kursi dan tali mempunyai kelebihan yaitu :

- 1) Tendangan sabit yang dilakukan siswa akan lebih tepat pada sasaran dan terarah.
- 2) Gerakan lintasan tendangan akan lebih jelas dilihat.