

BAB II

KETERAMPILAN TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT DAN MEDIA PEMBELAJARAN

A. Deskripsi Teori

1. Olahraga Pencak Silat

Pencak silat adalah olahraga beladiri yang juga mengandung nilai - nilai seni tradisional dari Indonesia. Pencak silat sudah lama sekali diperkenalkan di Indonesia, pencak silat sendiri memiliki 4 aspek utama serta 3 tujuan utama dalam penerapannya. 4 aspek tersebut yakni 1) aspek mental spiritual, 2) aspek seni budaya, 3) aspek bela diri, 4) aspek olah raga, dan 3 tujuan utamanya antara lain 1) tujuan untuk mencapai kesehatan, (2) tujuan rekreasi dan (3) tujuan prestasi.

Pencak silat merupakan unsur - unsur kepribadian bangsa Indonesia yang dimiliki dari hasil budidaya yang turun temurun. Pencak silat sudah lama diperkenalkan di Indonesia. Hal ini bisa dilihat pada saat penjajahan Belanda, pencak silat sudah ada. Pencak silat dikala itu digunakan untuk melawan penjajah.

a. Pengertian Pencak Silat

Hampir semua daerah di Indonesia terdapat perguruan-perguruan pencak silat dengan ciri khas dan alirannya masing-masing. Pencak silat memiliki berbagai nama sesuai daerah masing-masing seperti bersilat, silek, gayong, cekak, dll. Di Indonesia, pencak silat adalah sebuah budaya dan tradisi warisan turun temurun dari nenek moyang.

Pencak silat adalah hasil budaya manusia indonesia untuk membela/mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya(manunggalnya) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa (Roni Hidayat, 2010: 23).

Pencak silat merupakan sistem bela diri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai warisan budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan (Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 13).

Pencak silat adalah warisan budaya bangsa Indonesia yang lahir sejak peradaban manusia di bumi pertiwi. Perkembangan pencak silat adalah satu rumpun dengan kebudayaan melayu. Di Indonesia terdapat lebih dari 800 perguruan pencak silat yang terdapat di beberapa daerah sesuai dengan adat istiadat setempat (Agung Nugroho, 2004: 4).

Pencak silat merupakan olahraga bela diri yang berasal dari Indonesia. Pencak silat terdiri atas gerakan jasmani yang lemah gemulai, namun penuh tenaga dan dilandasi dengan rohani yang berbudi luhur. Seperti menurut M. Atok Iskandar, Soemarjono, dan Soegiyanto M.S. (1992;2) hakikat pencak silat adalah hasil krida budi leluhur bangsa Indonesia dan telah dikembangkan secara turun temurun, hingga mencapai bentuknya seperti yang terlihat sekarang pada dasarnya merupakan perpaduan kerohanian, akal, kehendak, kesadaran pada kodratnya sebagai makhluk pribadi dan sosial ciptaan Tuhan Yang Maha Esa, meliputi empat aspek, ahlak/rohani, beladiri, seni dan olahraga. Sesuai dengan aspek-aspek tersebut fungsi pencak silat adalah seni, untuk beladiri, untuk pendidikan ahlak/rohani, dan untuk olahraga.

Dalam pencak silat mengandung unsur bela diri, olahraga, seni, dan budaya yang berisi teknik pembelaan dan penyerangan. Menurut O'ong Maryono (1998;2) pencak silat berarti permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis menyerang dan membela diri, baik dengan atau tanpa senjata. Lebih khusus, silat diartikan sebagai olahraga yang didasari ketangkasan menyerang dan membela diri, baik dengan atau tanpa senjata, sedangkan bersilat bermakna bermain dengan menggunakan ketangkasan menyerang dan mempertahankan diri.

Dari berbagai uraian di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa pencak silat adalah kemampuan manusia untuk membela diri dan mempertahankan hidup dengan tangan kosong ataupun dengan senjata, sehingga dalam mempelajari pencak silat ada beberapa aspek yang harus diperhatikan yaitu ahlak/rohani, beladiri, seni dan olahraga, sehingga bisa mengerti bahwa

pada dasarnya manusia adalah makhluk pribadi dan social yang harus mensyukuri apa yang diberikan Tuhan Yang Maha Esa.

b. Sejarah Pencak Silat

Pencak silat awal mulanya berasal dari daerah Sumatra Barat (Minangkabau), Sumatra Selatan dan Jawa Barat. Hal ini didukung pula oleh perkembangan yang terjadi pada saat kejayaan kerajaan Sriwijaya. Banyak sekali bukti sejarah yang mendukung bahwa pencak silat berasal dari minangkabau, walaupun namanya lebih dikenal dengan nama Silat.

Secara umum perkembangan pencak silat dapat dibagi dalam 4 kelompok waktu, yaitu :

1) Perkembangan Sebelum Zaman Penjajahan Belanda

Para leluhur kita sudah hidup teratur dengan tantangan hidup serta pemerintahan yang berbentuk kerajaan pada masa itu. Seni bela diri yang muncul saat itu sangat dominan pada peningkatan kemampuan individu. Para prajurit kerajaan Majapahit atau Sriwijaya harus mempunyai kemampuan individu yang baik dan tinggi dalam pasukannya, dan untuk hal ini sudah dikembangkan sistem pemupukan jiwa keprajuritan dan kesatria oleh guru-guru yang ditunjuk kerajaan.

Orang-orang yang mempunyai kemampuan tinggi dalam hal membuat senjata juga mendapatkan kedudukan yang tinggi dimasyarakat pada waktu itu. Orang yang mempunyai kemampuan tinggi dalam pembuatan senjata seperti keris biasa disebut empu.

Pada zaman sebelum penjajahan Belanda orang yang mempunyai kemampuan bela diri yang tinggi dan kemampuan membuat senjata yang khusus seperti keris atau tombak akan mendapat kedudukan terhormat dimasyarakat. Pada masa perkembangan Islam perkembangan ilmu bela diri sering dipupuk dengan bersama dengan ajaran kerohanian. Sehingga basis-basis agama Islam terkenal dengan ketinggian ilmu beladirinya. Jadi sejak masa sebelum penjajahan Belanda bangsa Indonesia sudah memiliki sistem pembelaan diri yang sesuai dengan karakter kebudayaan dan sosial masyarakatnya.

2) Perkembangan Pada Zaman Penjajahan Belanda

Pada zaman penjajahan Belanda segala aktivitas warga yang sifatnya berkumpul dan berkelompok dilarang sehingga perkembangan pencak silat mengalami surut. Perkembangan pencak silat yang tadinya sudah meluas dan mengakar tiba-tiba lemah seperti kehilangan pijakan. Pada masa ini perkembangan pencak silat hanya terjadi secara sembunyi-sembunyi dan terbatas pada lingkungan tertentu saja.

Pemerintah Belanda sebagai penjajah pada masa itu hanya mengizinkan pencak silat yang sifatnya kesenian dan digunakan sebagai hiburan pada acara-acara adat, sehingga hakekat dan semangat perkembangan bela diri yang ada saat itu menjadi tidak sepenuhnya berkembang.

3) Perkembangan Pada Zaman Penjajahan Jepang

Pada saat penjajahan Jepang politik yang diterapkan pemerintah Jepang berbeda dengan pemerintah Belanda. Perkembangan pencak silat sebagai seni bela diri Nasional didorong dan dikembangkan serta membebaskan pemuda-pemuda pribumi untuk mempelajarinya tetapi tentunya dengan syarat bahwa hal itu digunakan untuk kepentingan mereka melawan sekutu.

Perkembangan yang terjadi saat itu sudah mencapai pada tahap dibentuknya tempat-tempat latihan pencak silat bentukan pemerintah dan terdapatnya pembina pencak silat terutama di daerah Jawa. Bahkan di Jakarta sendiri sempat diusulkan gerakan-gerakan dasar pencak silat agar dijadikan gerakan olahraga yang dilakukan setiap pagi oleh siswa sekolah waktu itu, tetapi usulan tersebut ditolak oleh pemerintah Jepang karena mereka takut rasa Nasionalisme para siswa akan bangkit dan berakibat buruk bagi Jepang sendiri sebagai penjajah.

Kesempatan yang diberikan oleh pemerintah Jepang saat itu ternyata banyak menimbulkan dampak positif diantaranya kesadaran untuk mengembalikan posisi pencak silat sebagai warisan luhur kebudayaan Nasional yang harus dikembangkan dan dijaga beserta jati diri yang terkandung didalamnya.

4) Perkembangan Pada Zaman Kemerdekaan Dan Sesudahnya

Seiring berkembangnya semangat kebangkitan Nasional yang dikobarkan melalui pergerakan Budi Utomo, maka pemuda-pemuda Indonesia giat mencari nilai-nilai luhur bangsa yang dapat digunakan sebagai identitas Nasional. Maka melalui panitia persiapan Persatuan Pencak Silat Indonesia maka pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta terbentuklah IPSI yang diketuai oleh Mr. Wongsonegoro.

Program utama yang diusulkan pada saat itu adalah memasukan pencak silat sebagai pelajaran disekolah-sekolah disamping mempersatukan aliran-aliran dari kalangan pencak silat di seluruh Indonesia. Usaha yang dirintis pada awal kepengurusan sekitar tahun Lima puluhan kurang mendapat perhatian, maka pada tahun 1973 diadakan suatu seminar pencak silat yang diadakan ditugu Bogor oleh pemerintah. Seminar tersebut berhasil mengukuhkan istilah bagi seni bela diri bangsa Indonesia dengan nama pencak silat yang merupakan kata majemuk. Sebelumnya istilah seni bela diri yang ada didaerah jawa lebih dikenal dengan istilah pencak, sedangkan didaerah Sumatra lebih dikenal dengan istilah Silat dan keduanya mempunyai arti khusus diwilayahnya masing-masing. Pada perkembangan selanjutnya pencak silat sudah menyebar sebagai seni bela diri yang mendunia. Pengembangan dan penyebaran pencak silat dilakukan oleh perguruan-perguruan pencak silat. Setelah perang dunia ke dua, kegiatan perguruan-perguruan tersebut menyebar dikawasan Asia Tenggara meliputi Indonesia, Singapura, Malaysia dan Brunei Darussalam. Perkembangan dan penyebaran pencak silat dikordinasikan oleh organisasi Nasional pencak silat yang ada dikawasan Asia Tenggara, yakni IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) yang dibentuk pada tahun 1948, PERSISI (Persekutuan Silat Singapura) yang dibentuk pada tahun 1976, PESAKA (Persekutuan Silat Kebangsaan Malaysia) yang dibentuk pada tahun 1983 dan PERSIB (Persekutuan Silat Kebangsaan Brunei Darussalam) yang dibentuk pada tahun 1987.

Organisasi Nasional pencak silat juga dibentuk dinegara-negara lain seperti Thailand terdapat PSAT (Pencak Silat Association of

Thailand) dan di Philippine dengan PHILSILAT (Philippine Pencak Silat Association).

Untuk mengarahkan dan mengkoordinasikan upaya pengembangan dan penyebaran pencak silat secara internasional, pada tanggal 11 maret 1980 di Jakarta dibentuk persekutuan pencak silat antar bangsa (PERSILAT). Menurut konstitusinya, PERSILAT mempunyai 3 macam anggota, yakni :

- a) Anggota pendiri, yang terdiri dari IPSI, PESAKA, PERSISI dan PERSIB.
- b) Anggota gabungan, yang terdiri dari organisasi Nasional pencak silat lainnya yang telah diakui oleh suatu badan tingkat Nasional yang berwenang menangani masalah pencak silat di Negara yang bersangkutan dan telah diterima menjadi anggota PERSILAT.
- c) Anggota bersekutu, yang terdiri dari organisasi pencak silat yang belum diakui oleh badan tingkat Nasional yang berwenang menangani masalah pencak silat tetapi dinilai oleh PERSILAT dapat mewakili Negeranya dan telah diterima menjadi anggota PERSILAT.

Pengembangan dan penyebaran pencak silat seharusnya meliputi kegiatan fisik dan non-fisik (mental-spiritual dan falsafah) dan dapat dilaksanakan secara simultan. Tetapi hal ini belum sepenuhnya terlaksana, yang sudah terlaksana baru pencak silat olahraga. Inipun segi non-fisiknya belum mendapat perhatian yang serius. Upaya pengembangan dan penyebaran pencak silat olahraga dilaksanakan antara lain dengan menyelenggarakan kejuaran-kejuaran. Di Indonesia setiap tahun diadakan kejuaran Nasional pencak silat untuk pesilat dewasa dan remaja secara berselang-seling, kecuali apabila dalam tahun yang bersangkutan diadakan PON (Pekan Olahraga Nasional) dimana pencak silat juga diikutsertakan.

Sejak tahun 1987, pencak silat olahraga juga diikutsertakan dalam SEA Games. Pada tahun dimana pencak silat olahraga diikutserta dalam SEA Games, IPSI juga tidak menyelenggarakan kejuaraan nasional. Setiap kejuaraan nasional selalu dimulai dari kejuaraan tingkat kecamatan. Upaya pengembangan dan penyebaran pencak silat seni dilaksanakan dengan menyelenggarakan festival atau lomba. Di Indonesia IPSI baru melaksanakannya secara nasional pada tahun 1982. Untuk mengefisienkan penyelenggaraan, festival atau lomba tersebut diintegrasikan dengan kejuaraan pencak silat olahraga.

Lomba pencak silat beladiri sedang diusahakan untuk juga dapat diselenggarakan, yang akan diintegrasikan juga dengan kejuaraan pencak silat olahraga. Pada setiap kesempatan kejuaraan nasional pencak silat olahraga, di Indonesia selalu diadakan pertemuan dan pembicaraan dalam rangka peningkatan upaya pengembangan dan penyebaran pencak silat. Pembicaraan serupa dalam tingkat kebijaksanaan, dilakukan dalam Munas (Musyawarah Nasional) yang diadakan setiap 4 tahun sekali.

Upaya lainnya yang telah dan akan dilakukan adalah penataran pelatih dan wasit-juri, penyempurnaan peraturan pertandingan, merumuskan standar nasional pencak silat olahraga, kriteria penilaian lomba pencak silat seni dan pencak silat beladiri serta metode pendidikan dan latihan pencak silat.

Kejuaraan pencak silat olahraga yang berskala internasional telah 6 kali dilaksanakan. Yang pertama dan kedua di Jakarta pada tahun 1982 dan 1984, yang ketiga di Wina pada tahun 1986, yang keempat di Kuala Lumpur pada tahun 1987, yang kelima di Singapura pada tahun 1988 dan yang keenam di Den Haag pada tahun 1990. Pada kesempatan itu juga dilaksanakan festival dan lomba pencak silat seni dan pertempuran.

Seminar internasional tentang pencak silat pernah diadakan, yakni pada kesempatan kejuaraan internasional yang ke-IV di Kuala Lumpur. Tujuannya adalah untuk mengumpulkan informasi-informasi sekitar pencak silat di berbagai negara, antara lain tentang pengembangan dan penyebarannya. Pencak silat sekarang ini terdapat dan berkembang di 20 negara, diantaranya adalah Indonesia, Malaysia, Singapura, Brunei Darussalam, Belanda, Austria, Jerman, Belgia, Denmark, Swiss, Perancis, Yugoslavia, Spanyol, Inggris, Turki, Amerika Serikat, Suriname, Thailand, Filipina, dan Australia.

Dibeberapa negara lain sedang dirintis pengembangannya, antara lain di Myanmar, Kamboja, Laos, dan Vietnam. Negara-negara ini berkeinginan untuk mengikuti pertandingan pencak silat olahraga dalam SEA Games, diantaranya ada yang meminta bantuan pelatih dari Indonesia. Pencak silat telah berkembang pesat selama abad ke-20 dan telah menjadi olahraga kompetisi dibawah penguasaan dan peraturan Persilat (Persekutuan pencak silat antara bangsa, atau The Internasional pencak silat vederation) pencak silat sedang dipromosikan oleh persilat di beberapa negara diseluruh 5 benua, dengan tujuan membuat pencak silat menjadi olahraga olimpiade. Persilat mempromosikan pencak silat sebagai kompetisi olahraga internasional. Hanya anggota yang diakui persilat yang diizinkan berpartisipasi pada kompetisi internasional.

Kini, beberapa vederasi pencak silat nasional Eropa bersama dengan persilat telah mendirikan vederasi pencak silat Eropa. Pada 1986 kejuaraan dunia pencak silat pertama diluar Asia, mengambil tempat di Wina, Austria. Pada tahun 2002 pencak silat diperkenalkan sebagai bagian program pertunjukan Asean Games di Bussan, Korea Selatan untuk pertama kalinya. Kejuaraan dunia terakhir ialah pada 2002 mengambil tempat di Penang, Malaysia pada desember 2002.

c. Tujuan Pencak Silat

1) Bela Diri

Pencak silat mempunyai unsur seni dan bela diri yang di dalamnya terdapat unsur pengembangan keterampilan, sikap, kepribadian, dan rasa

kebangsaan, yang berguna untuk membentuk manusia seutuhnya (sehat jasmani maupun rohani). Kepercayaan dan ketekunan diri sangat penting dalam menguasai ilmu beladiri dalam pencak silat. Berdasarkan kegunaannya, komponen tubuh utama dengan fungsi yang bergantian menurut keperluan menjadi empat, yaitu komponen penyangga, komponen gerak, komponen penyerang dan komponen bela, yang tiap-tiap komponen digunakan dalam rangka pelaksanaan sikap pasang, gerak langkah, serangan dan bela (Notosoejitno 1997:64).

2) Olahraga

Aspek fisik dalam pencak silat sangat penting, gerakan-gerakan pencak silat melibatkan otot-otot tubuh, sehingga dapat berpengaruh baik dalam kemampuan daya otot maupun daya tahan kardiovaskuler, kecepatan, keleturan, keseimbangan, maupun dalam mengambil keputusan secara singkat dan tepat. Fungsi pencak silat sebagai olahraga ini meliputi pertandingan dan demonstrasi bentuk-bentuk jurus, baik untuk tunggal, ganda atau beregu.

3) Ajaran Kerohanian

Biasanya pencak silat mengajarkan pengenalan diri pribadi sebagai insan atau makhluk hidup yang percaya adanya kekuasaan Tuhan Yang Maha Esa. Pencak silat juga membangun dan mengembang kepribadian dan karakter mulai mulia seseorang untuk melakukan kebaikan dalam lingkungan. Seringkali harus melewati tahapan semadi, tapa, atau aspek kebantinan untuk mencapai tingkat tertinggi ilmunya.

Bagi siswa yang telah lanjut belajar pencak silat, ajaran kerohanian ini diberikan kepada mereka untuk mencapai keselarasan dan keseimbangan alam sekitar guna membangun bangsa Indonesia yang seutuhnya.

4) Seni

Di daerah tertentu, pencak silat dimainkan dengan diiringi dengan musik yang khas dan gerakannya disertai dengan irama musik khusus. Pencak silat sebagai seni harus mengikuti ketentuan-ketentuan dan keserasian antara irama, rasa, dan raga. Selain diiringi dengan musik, ada beberapa daerah di Indonesia yang menampilkan pencak silat

semata-mata sebagai seni tari yang sama sekali tidak mirip dengan olahraga maupun beladiri.

d. Teknik Dasar Pencak Silat

Pada zaman dahulu, teknik dan jurus pencak silat diciptakan dari hasil pengamatan lingkungan sekitar sehingga membentuk pola gerak yang mirip dengan kondisi alam sekitarnya, misalnya dari hasil mengamati binatang yang sedang berkelahi (Mulyono, 2013: 111). Namun seiring berkembangnya zaman, pencak silat terutama sebagai beladiri memiliki teknik-teknik dasar atau fundamental. Menurut Agung Nugroho (2001: 103) teknik dasar adalah fondamen dimana gerakan-gerakan itu masih mudah dan sederhana. Berkaitan dengan keterampilan dasar, maka dalam pencak silat ada beberapa teknik dasar. Berikut ini adalah teknik-teknik dasar pencak silat:

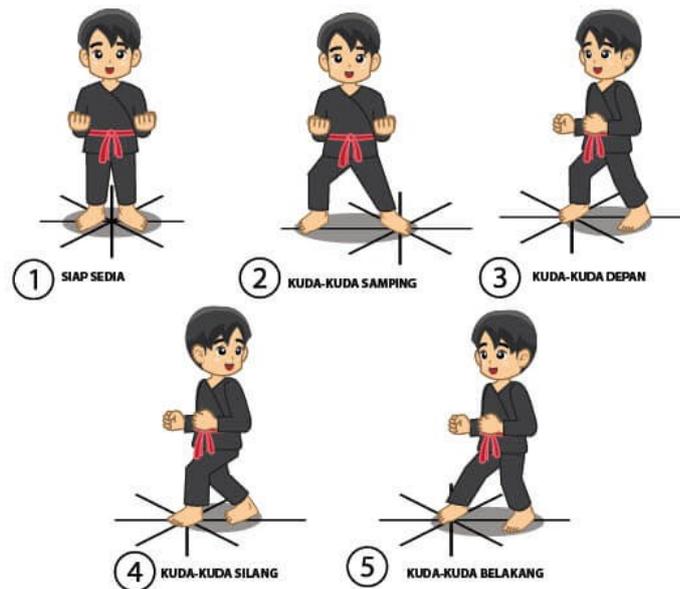
1) Kuda-Kuda

Kuda-kuda adalah suatu posisi yang menjadi tumpuan untuk melakukan sikap pasang, teknik-teknik serangan, dan teknik pembelaan diri (Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 43).

Kuda-kuda adalah teknik yang memperlihatkan sikap dari kedua kaki dalam keadaan statis. Teknik ini digunakan untuk mendukung sikap pasang pencak silat. Kuda-kuda juga digunakan sebagai latihan dasar pencak silat untuk memperkuat otot-otot kaki. Otot yang dominan dalam melakukan kuda-kuda adalah *quadriceps femoris* dan *hamstring* (Johansyah Lubis, 2004: 18).

Kuda-kuda adalah posisi kaki tertentu sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerak serang bela (Mulyono, 2013: 113).

Dari beberapa pendapat di atas disimpulkan bahwa kuda-kuda adalah sikap dasar sebagai tumpuan dalam melakukan gerakan lain seperti sikap pasang, serangan, bela, dll.



Gambar 2.1 Kuda-Kuda

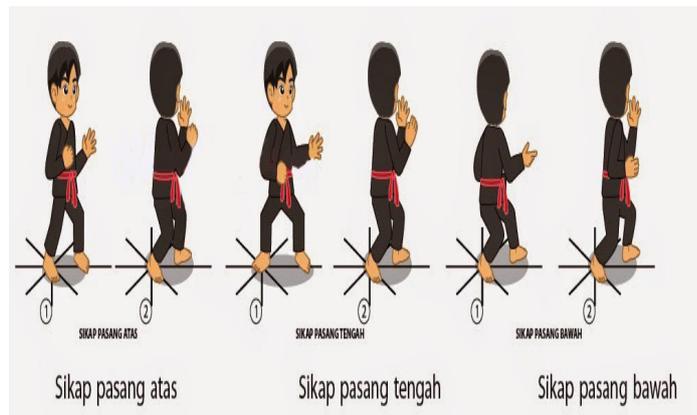
Sumber : Volimaniak.blogspot.com

2) Sikap Pasang

Sikap pasang adalah teknik berposisi siap tempur optimal dalam menghadapi lawan yang dilaksanakan secara taktis dan efektif (Mulyono, 2013: 114). Sikap pasang atau pasangan adalah sikap standar atau sikap permulaan untuk menghadapi lawan, yang bisa berpola menyerang atau menyambut (Joko Subroto, 1996: 13).

Pengertian lain dari sikap pasang adalah sikap taktik untuk menghadapi lawan yang berpola menyerang atau menyambut (Johansyah Lubis, 2004:20). Menurut Erwin Setyo Kriswanto (2015: 37), sikap pasang adalah sikap awal untuk melakukan serangan atau bela.

Dari pengertian yang dikemukakan para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa sikap pasang adalah sikap permulaan atau sikap siap untuk menghadapi lawan.



Gambar 2.2 Sikap Pasang

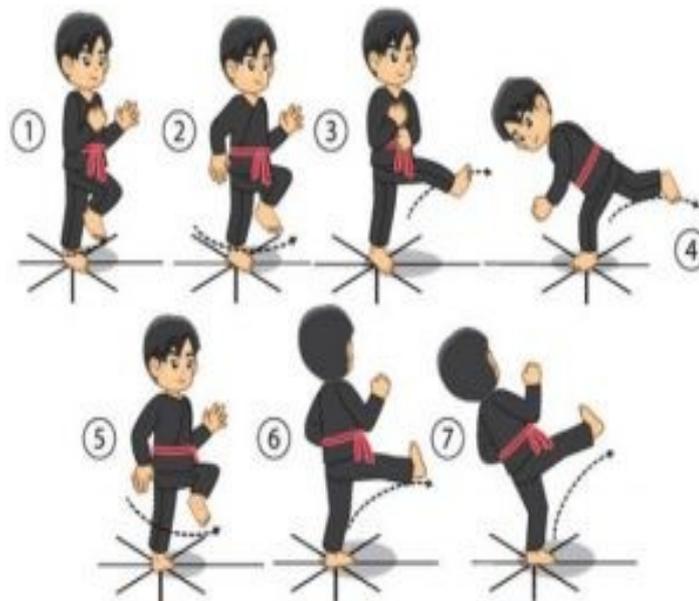
Sumber : Volimaniak.blogspot.com

3) Pola Langkah

Langkah merupakan teknik gerak kaki dalam pemindahan dan pengubahan posisi untuk mendekati atau menjauhi lawan guna mendapatkan posisi yang lebih baik atau menguntungkan yang dikombinasikan dan dikoordinasikan dengan sikap tubuh dan sikap tangan (Johansyah Lubis, 2004: 24).

Sedangkan menurut Mulyono (2013: 116) yang menyebutkan dengan gerak langkah, adalah teknik pemindahan atau perubahan posisi disertai kewaspadaan mental dan indera secara optimal untuk mendapatkan posisi yang menguntungkan dalam rangka mendekati atau menjauhi lawan untuk kepentingan serangan dan bela. Erwin Setyo Kriswanto (2015: 56) mengemukakan bahwa langkah adalah perubahan injakan kaki dari satu tempat ke tempat yang lain.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa Langkah adalah perpindahan atau gerak kaki dari satu tempat ke tempat lain untuk mendekati atau menjauhi lawan yang memiliki pola-pola tertentu.



Gambar 2.3 Pola Langkah

Sumber : Volimaniak.blogspot.com

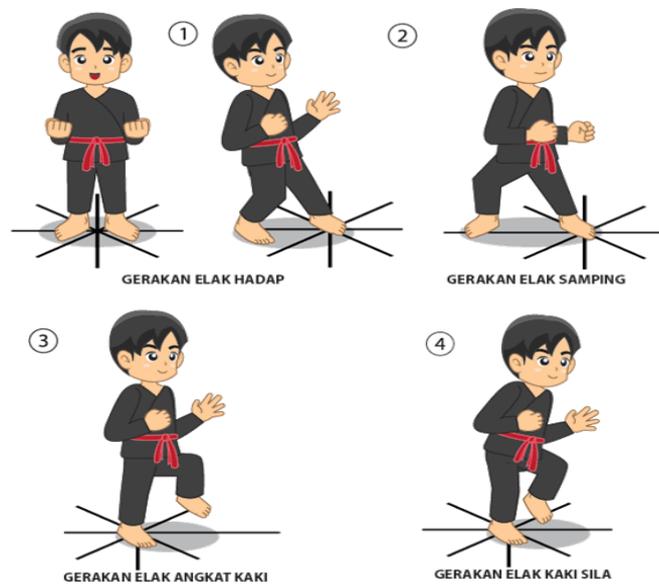
4) Bela'an

Membela adalah menggerakkan anggota tubuh dari arah lintasan serangan lawan atau mengalihkan serangan lawan hingga tidak mengenai tubuh/anggota tubuh (Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 77).

Bela'an adalah upaya untuk mengagalkan serangan, yang terdiri dari dua macam yaitu tangkisan dan hindaran. Tangkisan adalah suatu teknik bela'an untuk mengagalkan serangan lawan dengan melakukan tindakan menahan serangan lawan dengan tangan, kaki, dan tubuh. Hindaran adalah suatu teknik mengagalkan serangan lawan yang dilakukan tanpa menyentuh tubuh lawan (alat serang) (Johansyah Lubis, 2004: 28).

Sedangkan menurut Mulyono (2013: 123) hindaran adalah upaya menggagalkan serangan lawan dengan cara menghindari serangan lawan tanpa ada kontak dengan anggota tubuh lawan.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa bela'an adalah upaya menggagalkan serangan lawan dengan cara menghindari atau dengan menangkisnya.



Gambar 2.4 Belaian

Sumber : Volimaniak.blogspot.com

5) Serangan

Serangan adalah teknik untuk merebut inisiatif lawan dan atau membuat lawan tidak dapat melakukan serangan atau belaian yang dilakukan secara taktis. Serangan dapat dikatakan sebagai balaian atau pertahanan aktif (Mulyono, 2013: 118).

Menurut Johansyah Lubis (2004: 28), serangan terdiri dari dua jenis, yaitu serangan tangan dan serangan kaki. Serangan tangan terdiri dari beberapa jenis seperti: pukulan depan, pukulan samping, pukulan sangkol, pukulan lingkar, tabasan, tebangan, sangga, tamparan, kepret, tusukan, totokan, patukan, cengkraman, gentusan, sikuan, dan dobrakan. Serangan tungkai dan kaki, terdiri dari tendangan (tendangan lurus, tusuk, kepret, jejag, gajul, tendangan T/samping, dll), sapuan, dan dengkulan.

6) Tangkapan

Tangkapan adalah suatu teknik menangkap tangan, kaki, ataupun anggota badan lawan dengan satu atau dua tangan an akan dilanjutkan dengan gerakan lain (Johansyah Lubis, 2004: 43).

Tangkapan adalah belaian dengan cara menahan lengan atau tungkai dari serangan lawan dengan cara ditangkap. Tangkapan merupakan teknik dan taktik serangan pada jarak jangkau dekat dan sedang yang

dilaksanakan dengan menangkap salah satu komponen tubuh lawan (Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 96).

Dari pendapat-pendapat di atas disimpulkan bahwa tangkapan adalah teknik untuk menangkap anggota tubuh lawan yaitu lengan atau pun tungkai pada jarak dekat atau sedang.

7) Kunci

Kunci adalah suatu teknik untuk menguasai lawan atau membuat lawan tidak berdaya dengan menggunakan kaki, tangan, ataupun anggota badan lainnya yang diawali dengan teknik tangkapan (Johansyah Lubis, 2004: 43).

Kunci adalah menguasai lawan dengan tangkapan sempurna untuk melumpuhkan lawan agar tidak berdaya, tidak dapat bergerak, atau untuk melucuti senjata musuh (Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 113).

Dari pengertian-pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kunci adalah teknik yang diawali atau menggunakan tangkapan untuk membuat lawan tidak berdaya

8) Jatuh

Jatuh adalah teknik dan taktik serangan pada jarak jangkauan jauh dan sedang yang dilaksanakan dengan menggunakan tungkai atau kaki untuk menjatuhkan lawan (Erwin Setyo Kriswanto, 2015: 104).

Menurut Agung Nugroho (2001: 19) jatuh adalah usaha menjatuhkan lawan sebagai tindakan lanjut dari tangkapan, jatuh terdiri dari dua macam, yaitu langsung dan tidak langsung. Jatuh langsung yaitu menghilangkan tumpuan badan lawan dengan cara: sapuan, lingkaran, dan gantungan. Jatuh tidak langsung yaitu jatuh dari proses tangkapan yang dilanjutkan dengan ungkitan, kaitan, dorongan, tarikan, dan sapuan atas.

Dapat disimpulkan bahwa jatuh adalah teknik untuk menjatuhkan lawan dengan cara langsung yaitu dengan sapuan, lingkaran, dan gantungan; dan tidak langsung yaitu jatuh yang diawali dengan tangkapan dan dilanjutkan dengan ungkitan, kaitan, dorongan, tarikan, dan sapuan atas.

e. Tendangan Sabit

Menurut R. Kotot Slamet Hariyadi (2003: 71) tendangan menempati posisi istimewa dalam pencak silat, tendangan yang dilancarkan oleh pesilat dan masuk pada sasaran, akan memperoleh nilai 2. Pada setiap pertandingan pencak silat, kita melihat 100% pesilat menggunakan teknik ini dengan berbagai variasinya untuk mencari kemenangan. Namun pada umumnya untuk mendapatkan hasil yang maksimal, semua teknik tendangan sering menggunakan metode lecutan tungkai bawah bersumbu pada lutut, diikuti perputaran pinggang dan dorongan pinggul untuk menambah eksplosifitas tendangan.

Tendangan merupakan salah satu jenis serangan dalam pencak silat. Serangan dipandang sebagai alat dalam kontak yang berkaitan dan terpadu dalam pembelaan diri, serangan dapat dibagi jenisnya berdasarkan alat yang digunakan untuk melakukan serangan dan berdasarkan kegunaannya dibagi menjadi dua, yaitu serangan lengan/tangan yang lazim disebut pukulan dan serangan kaki/tungkai yang lazim disebut tendangan. Berdasarkan uraian diatas dapat dikemukakan bahwa, tendangan merupakan serangan dengan menggunakan tungkai dan kaki di dalam pencak silat, yang bertujuan untuk meraih poin dan menjatuhkan lawan dalam suatu pertandingan pencak silat.

Menurut R. Kotot Slamet Hariyadi (2003: 75) mengatakan bahwa tendangan sabit merujuk pada namanya, merupakan teknik tendangan yang lintasan geraknya membentuk garis setengah lingkaran, atau tendangan ini cara kerjanya mirip dengan sabit (clurit/arit) yaitu diayun dari samping luar menuju samping dalam. Untuk tendangan samping dilakukan jika lawan ada diposisi sisi kanan atau sisi kiri, dimana pesilat mengangkat salah satu tungkai dan diluruskan kearah samping serta posisi badan menjaga keseimbangan dengan condong kesisi sebaliknya, perkenaan pada sisi tumit kaki. Seperti yang dinyatakan oleh R. Kotot Slamet gerakan dimulai dari sikap pasang, angkat lutut setinggi sasaran. Putar pinggang mengikuti arah lintasan tendangan dan serentak diikuti oleh lecutan tungkai bawah, berpusat pada lutut.

Jika dianalisa dari teknik gerakannya, bahwa benturan yang terjadi pada sasaran dari arah samping luar menuju arah dalam, dengan perkenaan punggung kaki. Sementara itu, efisiensi gerak serta tenaga maksimal

diperoleh melalui koordinasi tungkai atas dan tungkai bawah yang dilecutkan pada lutut dengan perputaran pinggul searah gerakan kaki.

Berdasarkan kesimpulan di atas maka dapat disimpulkan bahwa tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan sebelah kaki dari arah samping mengarah kedalam yang gerakannya mirip dengan sabit atau clurit, dengan perkenaan punggung kaki dan jari-jari kaki.

f. Hakikat Keterampilan

Ketrampilan adalah gerakan yang mengikuti pola atau bentuk tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh, yang dapat dikuasai melalui proses belajar, sehingga seseorang dapat dikatakan trampil apabila mampu melakukan gerak dengan efektif dan efisien (Husein Argasasmita, dkk, 2007 : 88),

Menurut Barbara Golfrey dkk dalam Agus Mahendra dan Amung Ma'mun, (1998: 145) mengatakan keterampilan gerak lebih berupa kegiatan yang dibatasi dalam keluasaan dan melibatkan suatu gerak tunggal atau sekelompok kecil gerak tertentu yang ditampilkan dengan ketepatan dan kecermatan yang tinggi.

Suryobroto, (2001: 34) menyatakan membagi keterampilan menjadi dua bagian yaitu : keterampilan tertutup dan keterampilan terbuka.

- 1) Keterampilan tertutup merupakan motorik yang terjadi dalam lingkungan yang relatif stabil dan penggerak biasanya menguasai pelaksanaan gerak. Contohnya melakukan servis dalam bulutangkis, tembakan dalam hukuman dalam basket dan melempar lembing.
- 2) Keterampilan terbuka merupakan motorik yang berubah-ubah dan penggerak tidak menguasai pelaksanaan gerak dan harus menduga apa yang akan dapat berhasil dengan baik, contohnya mengembalikan pukulan bulutangkis, menggiring bola di daerah lawan.

Berdasarkan pendapat para ahli yang mendefinisikan keterampilan yang telah diuraikan di atas maka penulis menarik kesimpulan sebagai berikut: keterampilan adalah derajat untuk mencapai efektif dan efisien dalam melakukan gerakan baik terbuka atau tertutup yang dilakukan dengan sengaja atau pun tidak sengaja dan mendapatkan hasil yang maksimal.

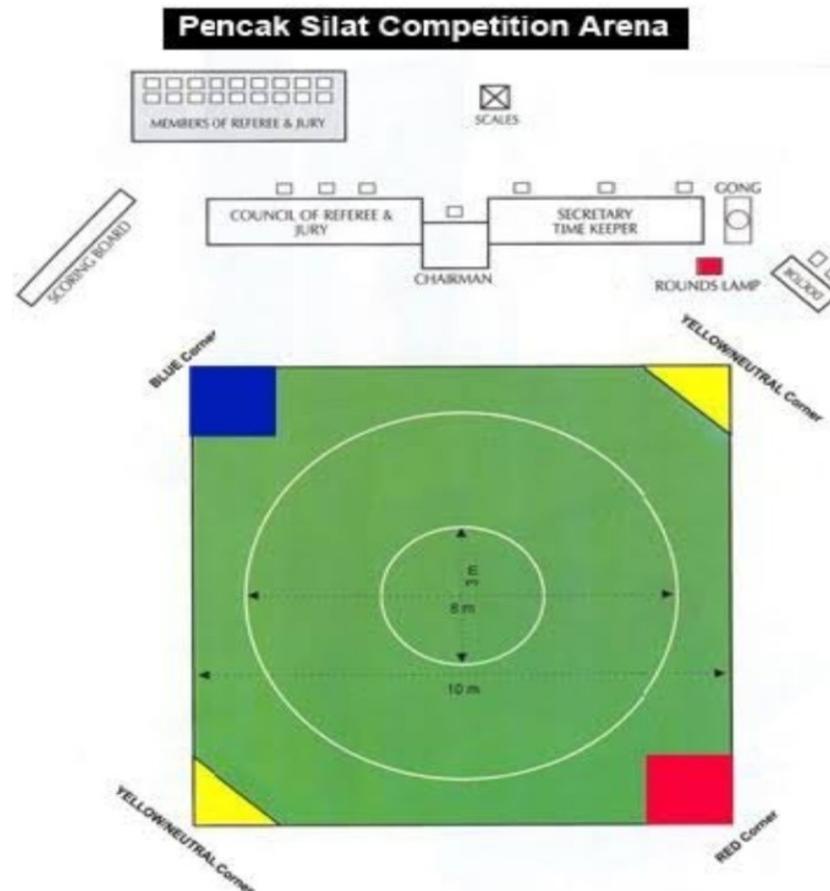
2. Sarana dan Prasarana Pencak Silat

a. Lapangan

Lapangan atau gelanggang dapat dilantai atau di panggung dan dilapisi matras standar PERSILAT dengan ketebalan antara 2,5 (dua koma lima) cm sampai 5 (lima) cm, permukaan rata-rata tidak memantul, boleh ditutup dengan alas yang tidak licin, berukuran 10 m x 10 m dengan warna dasar hijau terang dan garis bewarna putih sesuai dengan keperluannya, disediakan oleh komite pelaksana dengan penjelasan sebagai berikut :

Untuk kategori tanding, gelanggang pertandingan terdiri :

- 1) Bidang gelanggang berbentuk segi empat bujur sangkar dengan ukuran 10 m x 10 m. Bidang tanding berbentuk lingkaran dalam bidang gelanggang dengan garis tengah 8 m.
- 2) Batas gelanggang dan bidang tanding dibuat dengan garis bewarna putih selebar ± 5 cm kearah alam.
- 3) Pada tengah-tengah bidang tanding dibuat lingkaran dengan garis tengah 3 m, lebar garis 5 cm bewarna putih sebagai batas pemisah sesaat akan dimulai pertandingan.
- 4) Sudut pesilat adalah ruang pada sudut bujur sangkar gelanggang yang berhadapan yang dibatasi oleh bidang tanding. Sudut bewarna biru yang berada disebelah ujung kanan meja pertandingan. Sudut bewarna merah yang berada diarah diagonal sudut biru. Sudut bewarna putih yaitu kedua sudut lainnya sebagai sudut netral.



Gambar 2.5 Lapangan Pencak Silat

Sumber : Pengurus Besar (PB) IPSI

b. Perlengkapan Pertandingan

1) Perlengkapan Gelanggang

Perlengkapan gelanggang yang wajib disediakan oleh komite pelaksana terdiri dari : (1) meja dan kursi pertandingan, (2) meja dan kursi wasit-juri, (3) formulir pertandingan dan alat tulis, (4) jam pertandingan, gong, bel, peluit, (5) lampu babak atau tanda lain untuk menentukan babak.

2) Perlengkapan Bertanding Pencak Silat

Pakaian menggunakan pakain pencak silat warna hitam sabuk putih, bedge IPSI disebelah kiri. Pelindung badan (body protector) warna hitam sesuai standar IPSI pesilat putra menggunakan pelindung kemaluan (genetile potector) Gum shil (pelindung gigi).

a) Pelindung badan (*body protector*)

Body protector berfungsi sebagai pelindung bagian tubuh yang vital saat terjadi kecelakaan untuk meminimalisir dampak kerusakan yang terjadi pada tubuh.



Gambar 2.6 *Body Protector*

Sumber : Alrisgusnanda17.blogspot.com

b) Pelindung kemaluan (*genetile potector*)

Genetile potector berfungsi untuk melindungi area/daerah kemaluan dari serangan pukulan maupun tendangan yang berakibatkan terjadinya cedera.



Gambar 2.7 *Genetile Potector*

Sumber : Alrisgusnanda17.blogspot.com

c) Pelindung gigi (*Gum shil*)

Gum shil/pelindung gigi sangat bermanfaat dalam olahraga yang banyak benturannya. Bukan sekedar menjaga agar gigi tidak rontok atau gigi meluakai bagian dalam mulut kita, gumshield mempunyai manfaat yang jauh lebih didalam setiap pertandingan.



Gambar 2.8 *Gum Shil*

Sumber : Alrisgusnanda17.blogspot.com

c. Waktu Pertandingan

tahapan pertandingan menggunakan tahapan pertandingan mulai dari babak penyisihan, seperempat final, semi final dan final tergantung pada jumlah peserta pertandingan, berlaku untuk semua kelas.

3. Alat atau Media Pembelajaran

a. Pengertian Alat atau Media Pembelajaran

Alat bantu merupakan alat-alat yang digunakan oleh pendidikan dalam menyampaikan materi pembelajaran. Media atau alat sering disebut dengan alat peraga karena berfungsi untuk membantu guru dalam proses kegiatan belajar mengajar dan dalam pelaksanaan praktek sesuai dengan program

pendidikan. Srijono Brotosuryo, Sunardi dan M. Furqon. H (1994:297) menyatakan : dengan menggunakan alat bantu mengajar atau media pembelajaran, pengajaran dapat menjadi lebih konkrit dan menarik, sehingga mudah untuk dimengerti dan dipahami anak didik.

Media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan minat serta perhatian siswa sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi (Sudiman, 2002 : 6).

Berdasarkan definisi tersebut, bahwa media pembelajaran adalah bahan, alat atau teknik yang digunakan dalam kegiatan belajar mengajar maksud agar proses interaksi antara guru dengan siswa dapat berlangsung secara tepat berdaya guna. media pembelajaran memiliki manfaat yang besar dalam memudahkan siswa mempelajari materi.

Media atau alat bantu yang digunakan dalam pembelajaran yang sangat penting untuk mendukung pencapaian pembelajaran melalui media atau alat yang di gunakan dalam pembelajaran materi pembelajaran lebih konkrit dan mudah dipahami oleh siswa serta menarik perhatian siswa, media yang digunakan dalam untuk membantu pembelajaran tendangan sabit pencak silat antara lain : tali Palstik atau tali rapi'ah, bantalan atau pecing dan kursi duduk.

b. Fungsi Media Pembelajaran

Media pembelajaran berfungsi sebagai :

- 1) Media pembelajaran dapat mengatasi keterbatasan pengalaman yang dimiliki oleh para peserta didik.
- 2) Media pembelajaran dapat melampaui batasan ruang kelas.
- 3) Melalui media pembelajaran yang tepat, maka semua obyek itu dapat disajikan kepada peserta didik.
- 4) Media pembelajaran memungkinkan adanya interaksi langsung antara peserta didik dengan lingkungan.
- 5) Media memiliki keseragaman pengamatan.
- 6) Media pembelajaran dapat menambahkan konsep dasar yang benar, konkrit, dan realistik.

- 7) Media pembelajaran dapat membangkitkan motivasi dan merangsang anak untuk belajar.
- 8) Media memberikan pengalaman yang integral/menyeluruh dari dari yang konkrit sampai yang abstrak.

c. Pembelajaran Keterampilan Tendangan Sabit Pencak Silat Menggunakan Media Pembelajaran

Belajar tendangan sabit pencak silat pada siswa kelas VIII A SMP Negeri 1 Selakau hendaknya sesuai dengan karakteristik siswa. Pada dasarnya belajar pencak silat cenderung lebih suka bentuk pembelajaran yang bersifat menyenangkan, menarik atau mengembirakan siswa dalam kegiatan pembelajaran. Dalam proses pembelajaran suasana gembira dan menarik adalah faktor penting dalam kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga di SMP. Untuk itu membelajarkan tendang sabit pencak silat hendaknya berupa gerakan-gerakan yang menyenangkan atau dengan media atau alat yang telah dimodifikasi mengarak pada karakteristik gerakan tendangan sabit pencak silat.

d. Bentuk-Bentuk Pembelajaran Tendangan Sabit Pencak Silat

Menurut Johansyah Lubis, (2004 : 29) bahwa tendangan sabit yaitu tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan menggunakan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki, media-media pembelajaran yang digunakan dalam pencak silat antara lain :

- 1) Pembelajaran awal tendangan sabit menggunakan media atau alat Pecing tendang atau bantalan tendangan.

Pembelajaran menggunakan media pecing tendangan atau bantalan mempunyai kelebihan berupa :

- a) Dapat meningkatkan ketepatan tendangan pada sasaran atau lawan.
- b) Gerakan dapat dilakukan dengan cepat dan akurat sehingga pembelajaran yang diberikan lebih efektif.

- 2) Pembelajaran tendangan sabit menggunakan media samsak.

Dalam pembelajaran menggunakan samsak mempunyai kelebihan yaitu :

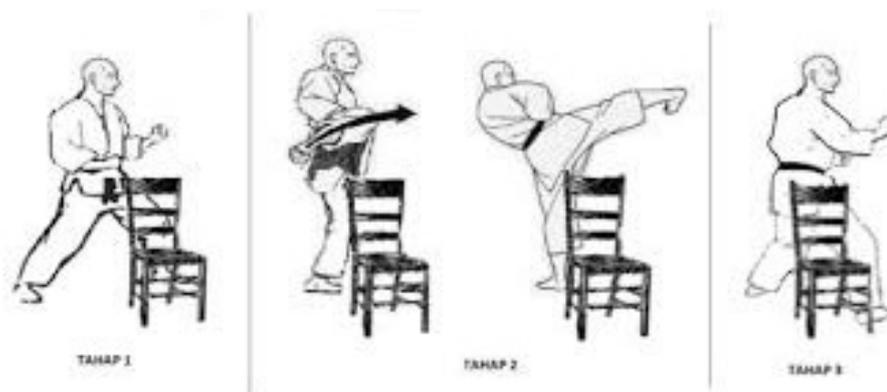
- a) Power tendangan sabit semakin berbobot atau lebih keras bilah mengenai sasaran atau lawan.
 - b) Power tendangan sabit semakin berbobot atau lebih keras bilah mengenai sasaran atau lawan.
- 3) Media pembelajaran menggunakan tali dan kursi.

Kursi dan tali diikat kemudian kursi dipisahkan satu dengan jaarak 2 (dua) meter, sehingga membentuk satu garis lintang yang tinggi 90 cm dari permukaan tanah atau alas bawah, kemudian siswa di suruh melakukan tendangan 1 (satu) persatu melakukan tendangan sabit.



Gambar 2.9 Media Tali

Sumber : Alrisgusnanda17.blogspot.com



Gambar 3.0 Media Kursi

Sumber : Alrisgusnanda17.blogspot.com

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 :

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

4. Belajar dan Pembelajaran

a. Pengertian Belajar

Darsono, (2000:4) mengemukakan bahwa belajar diartikan sebagai perubahan tingkah laku pada individu berkat adanya interaksi antara individu dengan yang lain, di antara individu dengan lingkungannya. Faktor lingkungan sangat mempengaruhi dalam proses belajar. Perubahan tingkah laku seseorang terjadi akibat interaksi dengan orang lain. Proses belajar pada anak sangat dipengaruhi dari pihak keluarga, pergaulan sekolah, dan lingkungan masyarakat sekitarnya.

Berikut ini akan dijabarkan beberapa tentang apa yang dimaksud dengan belajar.

1) Prinsip Belajar

Dalam pelaksanaan pembelajaran, prinsip-prinsip belajar dapat mengungkap batas-batas kemungkinan dalam pembelajaran, pengetahuan tentang teori dan prinsip-prinsip belajar dapat membantu guru dalam memilih tinakan yang tepat. Banyak teori dan prinsip-prinsip belajar yang dikemukakan oleh para ahli yang satu dengan yang lain memiliki persamaan dan perbedaan. Dari berbagai prinsip belajar tersebut terdapat beberapa prinsip yang relatif berlaku umum yang dapat kita pakai sebagai dasar dalam upaya pembelajaran, baik bagi siswa yang perlu meningkatkan upaya belajarnya maupun bagi guru dalam upaya meningkatkan pengajarannya. Dimiyati dan Mudjiono, (2013:43) mengemukakan prinsip-prinsip sebagai berikut:

- a) Perhatian dan motivasi
- b) Keaktifan

- c) Keterlibatan langsung
- d) Pengulangan
- e) Tantangan
- f) Balikan dan penguatan perbedaan individual

2) Hasil Belajar

Pada Pendidikan jasmani, keterampilan gerak menjadi pembeda dengan ilmu pengetahuan lainnya. Aktivitas yang melibatkan fisik menjadi ciri khas dalam pendidikan jasmani. Aktivitas tersebut tentu hasil dari pendidikan jasmani, oleh karena itu hasil belajar dalam pendidikan jasmani akan dipengaruhi oleh aktivitas fisik siswa. Menurut Dedi Supriadi dan Akhmad Sobarna (2008:27), tujuan utama pembelajaran keterampilan gerak adalah perkembangan gerak yang terampil. Tiga indikator gerak terampil sebagai berikut:

- a) Efektif, artinya gerakan tersebut sesuai dengan produk yang diinginkan.
- b) Efisien, artinya gerakan tersebut sesuai dengan proses yang seharusnya dilakukan.
- c) Adaptif, gerakan itu sesuai dengan situasi dan kondisi lingkungan dimana gerak tersebut dilakukan.

b. Pengertian Pembelajaran

1) Konsep Pembelajaran

Pembelajaran adalah suatu proses interaksi peserta didik dengan peserta didik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemrolehan ilmu dan pengetahuan penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seseorang manusia serta dapat berlaku kapanpun dan dimana pun.

Pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan belajar, walaupun mempunyai konotasi yang berbeda. Dalam konteks pendidikan, guru mengajar supaya peserta didik dapat belajar dan

menguasai isi pelajaran sehingga mencapai suatu objektif yang ditentukan (aspek kognitif), juga dapat mempengaruhi sikap (aspek afektif), serta keterampilan (aspek psikomotor) seorang peserta didik.

a) Hakikat Pembelajaran

Untuk menjalankan proses pendidikan kegiatan belajar dan pembelajaran merupakan suatu usaha yang amat strategis untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Wina Sanjaya (2006:74) bahwa mengajar diartikan sebagai penyampaian informasi dari guru kepada siswa. Menurut pasal 1 butir 20 UU tahun 2003 tentang sisdiknas pembelajaran adalah “proses interaksi peserta didik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar” jadi kita dapat mengetahui bahwa ciri pembelajaran inisiasi, fasilitasi, dan peningkatan proses belajar siswa ini menunjukkan bahwa unsur kesengajaan dari pihak diluar individu yang melakukan proses belajar, dalam hal ini pendidik secara perorangan atau kolektif dalam suatu sistem merupakan ciri utama dalam pembelajaran.

Menurut para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah suatu proses interaksi antara peserta didik dan pendidik dalam sebuah wadah yang membentuk peserta didik dilingkungannya, sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik.

b) Prinsip-Prinsip Pembelajaran

Prinsip belajar merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi agar kegiatan belajar tersebut dapat berjalan dengan baik. Belajar membawa suatu perubahan pada individu yang belajar. Perubahan akibat dari belajar adalah menyeluruh pada diri siswa untuk mencapai perubahan atau peningkatan pada diri siswa, maka dalam proses pembelajaran harus diterapkan prinsip-prinsip pembelajaran yang tepat. Menurut Wina Sanjaya (2011: 131) bahwa sejumlah prinsip yang harus diperhatikan dalam pengelolaan kegiatan pembelajaran diantaranya:

(1) Berorientasi Pada Tujuan

Dalam sistem pembelajaran tujuan merupakan komponen yang utama. Segala aktivitas guru dan siswa, mestilah diupayakan untuk

mencapai tujuan yang telah ditentukan. Ini sangat penting, sebab mengajar adalah proses yang bertujuan. Oleh karenanya keberhasilan suatu strategi pembelajaran dapat ditentukan dari keberhasilan siswa mencapai tujuan pembelajaran.

(2)Aktivitas

Pembelajaran harus dapat mendorong aktivitas siswa. Aktivitas tidak dimaksudkan terbatas pada aktivitas fisik, akan tetapi juga meliputi aktivitas yang bersifat psikis seperti aktivitas mental.

(3)Individualitas

Mengajar adalah usaha mengembangkan setiap individu siswa. Walaupun kita mengajar sekelompok siswa, namun pada hakikatnya yang ingin kita capai adalah perubahan perilaku setiap siswa.

(4)Integritas

Mengajar bukan hanya mengembangkan kemampuan kognitif saja, akan tetapi juga meliputi pengembangan aspek afektif dan psikomotor. Oleh karena itu, strategi pembelajaran harus dapat mengembangkan seluruh aspek kepribadian siswa secara terintegrasi.

Sedangkan Menurut Dimiyati dan Mudjiono (2009:42) menjelaskan prinsip-prinsip pembelajaran tersebut diuraikan secara singkat sebagai berikut:

(1)Perhatian dan Motivasi

Perhatian mempunyai peran yang penting dalam kegiatan belajar untuk mencapai hasil belajar yang optimal. Perhatian terhadap pelajaran akan timbul pada siswa apabila bahan pelajaran sesuai dengan kebutuhan siswa. Apabila pelajaran yang diterima siswa dirasakan sebagai kebutuhan, maka akan membangkitkan motivasi siswa untuk mempelajarinya. Dengan motivasi belajar yang tinggi, maka siswa akan lebih bersemangat dalam belajar. Belajar yang dilakukan dengan penuh semangat akan dapat mencapai hasil belajar yang optimal.

(2)Keaktifan Siswa

Proses kegiatan belajar mengajar akan berjalan dengan baik jika siswa sebagai obyek belajar mempunyai keaktifan yang tinggi. Sehingga kegiatan belajar mengajar akan berjalan lancar dan tujuan dari kegiatan pembelajaran pun dapat tercapai.

Keaktifan-keaktifan siswa dalam proses pembelajaran tersebut tidak terpisah satu dengan lainnya. Misalnya dalam keaktifan motoris terkandung keaktifan mental dan disertai oleh perasaan tertentu. Dalam setiap pelajaran dapat dilakukan bermacam-macam keaktifan.

(3) Keterlibatan Langsung

Keterlibatan langsung siswa dalam belajar tidak semata-mata diartikan sebagai sebuah keterlibatan fisik, namun juga keterlibatan secara mental emosional, keterlibatan dengan kegiatan kognitif dalam pencapaian dan perolehan pengetahuan, dalam penghayatan dan internalisasi nilai-nilai dalam pembentukan sikap dan nilai, dan juga pada saat mengadakan latihan-latihan dalam pembentukan keterampilan. Belajar adalah suatu proses yang terjadi dalam diri siswa. Dalam proses belajar sangat kompleks. Belajar adalah suatu proses yang memungkinkan organ-organ siswa mengubah tingkah lakunya sebagai hasil pengalaman yang diperolehnya. Dapat dikatakan bahwa, belajar merupakan hasil pengalaman, sebab pengalaman-pengalaman yang diperoleh itulah yang menentukan kualitas perubahan tingkah laku siswa. Jadi peristiwa belajar terjadi apabila terjadi perubahan tingkah laku pada diri siswa.

(4) Pengulangan

Salah satu prinsip belajar adalah melakukan pengulangan. Dengan melakukan pengulangan yang banyak, maka suatu keterampilan atau pengetahuan akan dikuasai dengan baik. Mengulang materi pelajaran atau suatu keterampilan adalah sangat penting. Dengan melakukan pengulangan gerakan secara terus menerus, maka gerakan keterampilan dapat dikuasai dengan secara otomatis. Suatu keterampilan yang dikuasai dengan baik, maka gerakan yang dilakukan lebih efektif dan efisien. Prinsip

pengulangan dalam belajar mempunyai tujuan, yang pertama untuk melatih daya-daya jiwa sedangkan yang kedua dan ketiga untuk membentuk respon yang benar dan membentuk kebiasaan-kebiasaan.

(5) Tantangan

Adanya tantangan terhadap suatu hal yang membuat siswa tertantang untuk menjalani segala sesuatu tersebut akan berdampak positif terhadap keberhasilan belajar siswa. Sehingga tantangan tersebut akan memotivasi seorang siswa untuk menyelesaikan atau melampaui hambatan yang dihadapinya.

Memberikan tantangan dalam proses belajar mengajar adalah sangat penting. Dengan adanya tantangan yang harus dihadapi atau dipecahkan siswa dalam belajar, maka siswa akan berusaha semaksimal mungkin untuk memecahkan masalah tersebut. Jika siswa mampu memecahkan masalah yang dipelajarinya, maka siswa akan memperoleh kepuasan dan mencapai hasil belajar yang optimal.

(6) Balikan dan Penguatan

Balikan (*feedback*) diberikan sebagai salah satu penguatan yang dilakukan oleh guru terhadap siswa atas unjuk kerja yang dilakukan oleh siswa. Balikan selain digunakan sebagai koreksi ataupun evaluasi terhadap unjuk kerja dan tingkah laku yang dilakukan juga sebagai motivasi terhadap kualitas belajar siswa. Pemberian balikan pada umumnya memberi nilai positif dalam diri siswa, yaitu mendorong siswa untuk memperbaiki tingkah lakunya dan meningkatkan usaha belajarnya. Tingkah laku dan usaha belajar serta penampilan siswa yang baik, diberi balikan dalam bentuk senyuman ataupun kata-kata pujian yang merupakan penguatan terhadap tingkah laku dan penampilan siswa.

Penguatan (*reinforcement*) adalah respon terhadap tingkah laku yang dapat meningkatkan kemungkinan berulangnya kembali tingkah laku tersebut. Memberi penguatan dalam kegiatan belajar kelihatannya sederhana sekali, yaitu tanda persetujuan guru

terhadap tingkah laku siswa. Namun demikian, penguatan ini sangat besar manfaatnya terhadap peningkatan hasil belajar siswa.

(7)Perbedaan Individual

Perbedaan individu disini memuat arti bahwa, setiap siswa memiliki karakteristik sendiri-sendiri yang berbeda satu dengan lainnya. Karena hal inilah, setiap siswa belajar menurut tempo atau kecepatannya masing-masing. Kesadaran bahwa dirinya berbeda dengan siswa lain akan membantu siswa menentukan cara belajar serta sasaran belajar bagi dirinya sendiri. Oleh karena itu guru dalam menentukan sistem pembelajaran hendaknya disesuaikan dengan kemampuan dan karakteristik siswa tersebut.

B. Penelitian Relevan

Dalam beberapa penelitian, telah banyak yang menggunakan media alat bantu dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan siswa. Sebagai perbandingan, disampaikan beberapa hasil penelitian yang telah dilakukan terdahulu untuk memperkuat hipotesis yang disusun penulis, yaitu:

1. Mursidi (2013). Dalam jurnal yang berjudul “Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Depan Dalam Pencak Silat Melalui Penggunaan Alat Bantu Pembelajaran”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penelitian ini menghasilkan suatu data peningkatan siswa dalam mempelajari tendangan depan menggunakan media alat bantu pembelajaran. Ketercapaian ketuntasan hasil belajar tendangan depan pencak silat dari pra siklus ke siklus 1 sebesar 38.71%. Dari siklus 1 ke siklus 2 sebesar 12.91%. Peningkatan ketuntasan hasil belajar secara keseluruhan dari kondisi awal ke siklus 2 sebesar 51.62%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Penggunaan media alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar tendangan depan pencak silat pada siswa kelas VII A SMP Muhammadiyah 2 Masaran Sragen tahun pelajaran 2011/2012.
2. Aminudin (2018). Dalam jurnal yang berjudul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Sabit Pada Cabang Olahraga Pencak Silat Melalui Media Bantu Statis”. Berdasarkan hasil belajar penelitian ini dapat disimpulkan, terdapat perubahan atau peningkatan dari observasi awal, siklus I dan siklus II.

Peningkatan tersebut terlihat progresif dari setiap siklusnya. Untuk ketuntasan belajar siswa dari hasil tes awal siswa yang dinyatakan tuntas sejumlah 9 siswa (27%), siklus I siswa yang dinyatakan tuntas sejumlah 28 siswa (85%), dan siklus II siswa yang dinyatakan tuntas sejumlah 33 siswa (100%). Dengan demikian melalui media bangku sekolah dapat meningkatkan kemampuan dan hasil belajar tendangan sabit pencak silat siswa-siswi kelas VIII SMPN 1 Jatisari.

3. Supriatna (2015). Dalam jurnal yang berjudul “Meningkatkan Keterampilan Tendangan “T” Pencak Silat Melalui Pendekatan Media Tongkat”. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut: Terjadi peningkatan yang dilihat dari observasi awal rata-rata kemampuan siswa melakukan tendangan “T” pencak silat yaitu, 15%. Setelah dilakukan tindakan siklus I terjadi peningkatan sebesar 30% yaitu menjadi 42,5%. Pada siklus II meningkat lagi sebesar 77,5% yaitu menjadi 90%. Dengan demikian rata-rata peningkatan dari observasi awal sampai siklus II sebesar 77,5%.

C. Hipotesis Tindakan

Hipotesis adalah dugaan yang masih bersifat sementara mengenai suatu objek-objek yang akan dibuktikan kebenarannya dengan melalui suatu tindakan penelitian. Hamid Darmadi (2011:43) “hipotesis adalah penjelasan yang bersifat sementara untuk tingkah laku, kejadian dan peristiwa yang sudah atau akan terjadi. Oleh Fred N. Kerlinger secara singkat hipotesis didefinisikan sebagai pernyataan yang merupakan terkaan mengenai hubungan antara dua variabel atau lebih. Sugiyono (2006:70) “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan adalah peneliti telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”. Suharsimi Arikunto (2006:71) mengatakan hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa, hipotesis adalah hubungan antara dua variabel atau lebih dengan mencari jawaban sementara

yang masih bersifat praduga masih harus dibuktikan kebenarannya terhadap masalah yang akan diteliti. Hipotesis dalam penelitian kelas ini direncanakan menggunakan dua siklus, dari masing-masing siklusnya nanti akan diamati peningkatan hasil belajar, langkah-langkah dan evaluasinya. Melalui kerangka berfikir dan uraian di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis terhadap penelitian yaitu: “Melalui Media Alat Bantu dapat Meningkatkan Keterampilan Dasar Tendangan Sabit Pencak Silat Pada Siswa Kelas VIII A SMP Negeri 1 Selakau Kabupaten Sambas”.