

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### A. Hakikat Belajar dan Pembelajaran

#### 1. Pengertian Belajar dan Pembelajaran

Pendidikan di Indonesia baik di sekolah maupun di luar sekolah selalu mengarah kepada tujuan nasional, seperti yang tercantum dalam UU No.20/2003, tentang sistem pendidikan nasional berbunyi:

*“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.*

Tujuan pendidikan nasional yang tercantum di atas dapat terwujud apabila tersedianya suatu perlakuan demi mendukung terwujudnya tujuan yang ingin dicapai. Khususnya pada upaya pembinaan peserta didik melalui pendidikan jasmani sebagai bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas, emosional, keterampilan social, penalaran dan tindakan moral memlalui kegiatan jasmani.

Menurut Burton (2001:28) belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku individu melalui interaksi dengan lingkungan. Dimana tingkah laku dalam arti luas ditimbulkan atau diubah melalui praktek atau latihan.

Sedangkan menurut Husdarta dan Saputra (2002:2) belajar dimaknai dengan proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antar individu dengan lingkungan. Tingkah laku itu mencakup aspek pengetahuan, sikap dan keterampilan. Pengetahuan sikap dan keterampilan yang dimiliki oleh siswa dapat diukur penampilannya.

Menurut pendapat Dimiyati dan Mudjiono (1999:9) belajar dapat didefinisikan sebagai suatu kegiatan yang kompleks. Hasil belajar berupa kemampuan, setelah belajar orang dapat memiliki pengetahuan, sikap, dan nilai. Jadi menurut pengertian diatas berarti belajar merupakan seperangkat proses kognitif yang mengubah sifat stimulus (rangsangan) lingkungan, melewati pengolahan, menjadi kapabilitas baru.

## **2. Prinsip-Prinsip Belajar dan Pembelajaran**

Banyak teori dan prinsip-prinsip yang dikemukakan oleh para ahli yang satu dengan para ahli yang lainnya yang memiliki persamaan dan perbedaan.

Menurut Dimiyati dan Mudjiono ( 1999:42-50 ) membagi prinsip- prinsip belajar dalam 7 katagori, antara lain : 1) Perhatian dan Motivasi, 2) Keaktifan, 3) Keterlibatan Langsung atau Berpengalaman, 4) Pengulangan, 5) Tantangan, 6) Balikan atau Penguatan, 7) Perbedaan Individu. Untuk lebih jelasnya tentang prinsip-prinsip tersebut diuraikan berikut ini :

### **2.1 Perhatian dan Motivasi**

Perhatian mempunyai peranan yang sangat penting dalam kegiatan belajar. Dari teori belajar pengolahan informasi terungkap bahwa tanpa adanya perhatian tidak mungkin terjadi belajar. Sedangkan motivasi juga mempunyai peranan penting dalam kegiatan belajar. motivasi

adalah tenaga yang menggerakkan dan mengarahkan aktivitas seseorang.

- 2.2 Keaktifan  
Belajar tidak bisa dipaksakan oleh orang lain dan tidak juga dilimpahkan oleh orang lain. Belajar hanya mungkin terjadi apabila anak aktif mengalami sendiri.
- 2.3 Keterlibatan Langsung atau Berpengalaman  
Dalam belajar melalui pengalaman langsung siswa tidak sekedar mengamati secara langsung dalam perbuatan dan tanggung jawab terhadap hasil belajarnya.
- 2.4 Pengulangan  
Di dalam prinsip belajar pengulangan memiliki peranan penting, karena mata pelajaran yang kita dapat perlu diadakan pengulangan-pengulangan supaya terjadi kesempurnaan dalam belajar. Oleh karena itu prinsip pengulangan masih relevan sebagai dasar pembelajaran dan dalam belajar masih tetap diperlukan latihan-latihan atau pengulangan-pengulangan.
- 2.5 Tantangan  
Dalam situasi belajar siswa menghadapi suatu tujuan yang ingin di capai tetapi selalu terdapat hambatan dengan mempelajari bahan ajar, maka timbullah motif untuk mengatasi hambatan itu. Agar pada anak timbul motif yang kuat untuk mengatasi hambatan dengan baik, maka bahan belajar harus memiliki tantangan. Tantangan yang di hadapi dalam bahan belajar membuat siswa bergairah untuk mengatasinya. Bahan belajar yang baru mengandung masalah yang perlu dipecahkan membuat siswa tertantang untuk mempelajarinya.
- 2.6 Balikan atau Penguatan  
Prinsip belajar yang berkaitan dengan balikan dan penguatan terutama ditekankan pada stimulus (rangsangan) dan respon (reaksi).
- 2.7 Perbedaan Individu  
Perbedaan individu ini pengaruh pada cara hasil belajar siswa, karena perbedaan individu perlu diperhatikan oleh guru dalam upaya pembelajaran di sekolah.

### **3. Tujuan Belajar dan Pembelajaran**

Belajar merupakan suatu proses internal yang kompleks dan yang terlibat dalam proses internal tersebut adalah seluruh ranah-ranah afektif dan psikomotor, sehingga proses belajar yang mengaktualisasi (nyata) ranah-ranah tersebut tertuju pada bahan belajar. Menurut Sardiman (1994:27) secara umum tujuan belajar dapat dibagi menjadi tiga bagian , yaitu : 1) untuk

mendapatkan pengetahuan, 2) penanaman konsep dan keterampilan 3) pembentukan sikap.

## **B. Pengembangan Keterampilan Gerak Dasar**

Menurut Rusli Lutan (1998:367), pengembangan keterampilan gerak dapat dilakukan melalui beberapa pendekatan, antara lain :

1. Pendekatan Psikologi  
Psikologi adalah suatu bidang studi tentang perilaku manusia. Disiplin ilmu ini berupaya untuk mempelajari dan memahami perilaku manusia. Istilah perilaku diartikan dalam pengetahuan luas yaitu mencakup berbagai kegiatan manusia seperti mengindra, mempersepsi, memperhatikan, belajar, dan berbuat dengan gerak nyata.
2. Pendekatan Psikologi Behaviors  
Yaitu memfokuskan perhatiannya pada mekanisme stimulus dan respon. Tekanannya pada komponen perilaku sebagai gejala yang teramati.
3. Pendekatan Psikologi Kognitif  
Tekanannya pada ikhtiar memanipulasi lingkungan. Tekanannya tidak banyak pada proses neurofisiologis, tapi pada proses mental yang lebih tinggi.
4. Pendekatan Fisiologis-Psikologis  
Mempelajari mekanisme fisiologis yang melandasi perilaku. Yang menjadi fokus perhatiannya adalah peristiwa neurofisiologis yang berkaitan dengan psikologis seperti berfikir, belajar, mempersepsi, dan motivasi.
5. Pendekatan Fungsional-Intergratif  
Menitikberatkan pada aspek neurofisiologis dan sosial budaya.

Keterampilan merupakan gambaran kemampuan motorik seseorang yang ditunjukkan melalui penguasaan suatu gerak. Dalam meningkatkan penguasaan gerak khususnya dalam olahraga, maka diperlukan suatu proses pembelajaran untuk sampai ke tingkat terampil. Mengenai terampil sesuai dengan yang dikemukakan oleh Lutan (1998) bahwa terampil juga dinyatakan untuk menggambarkan tingkat kemahiran seseorang melaksanakan penguasaan suatu hal yang memerlukan tubuh.

Untuk mencapai pada tingkat terampil ada tahapan-tahapan yang harus dilalui.

Adapun tahapan-tahapan menurut Lutan, yaitu : (a) Tahap Kognitif (b) Tahap Asosiatif, dan (c) Tahap Otomatis. Untuk lebih jelasnya tentang tahapan tersebut diuraikan berikut ini :

a. Tahap Kognitif

Pada tahap ini siswa atau atlet baru mempelajari suatu tugas, karena itu dibutuhkan informasi bagaimana tentang cara melaksanakan tugas gerak tersebut. Pada tahap ini juga sering terjadi peningkatan yang besar dibandingkan dengan tahap-tahap berikutnya, namun sering juga terjadi kesalahan-kesalahan dan gerakannya masih lambat. Seperti yang diungkapkan Lutan (1998) bahwa pada tahap ini gerakan masih tampak kaku, kurang terkoordinasi dan kurang efektif bahkan hasilnya kurang konsisten.

b. Tahap Asosiatif

Pada tahap ini pelaksanaan tugas gerak yang dilakukan semakin efektif, dan mulai mampu penyesuaian diri. Akan nampak, gerakan yang terkoordinasi dengan perkembangan terjadi secara bertahap, dan gerakannya semakin konsisten. Pada tahap ini pendapat Lutan (1998) yaitu " Tahap verbal semakin ditinggalkan dan sipelaku memusatkan perhatian pada aspek bagaimana melakukan pola gerak yang baik, dibandingkan mencari-cari pola mana yang akan dihasilkan".

c. Tahap Otomatis

Pada tahap ini siswa sudah bisa melakukan gerakan secara otomatis, dan gerakannya tidak terpengaruh oleh kegiatan lain. Dalam tahap ini juga pelaku dapat menerima tugas lain karena konsentrasinya tidak lagi hanya pada tugas gerakannya.

Berdasarkan pada hal di atas jadi jelasnya bahwa pembelajaran merupakan proses yang sistematis dan melalui tahapan-tahapan. Dalam melaksanakan proses pembelajaran juga harus diperhatikan hal-hal lain diantaranya adalah kesiapan individu, metode yang diberikan, dan umpan balik dari proses pembelajaran berhasil dengan efektif. Berkenaan dengan model pembelajaran penulis uraikan pada penjelasan berikut ini.

### **C. Metode dan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

Beberapa faktor yang dapat menunjang keberhasilan dari proses latihan atau pembelajaran, antara lain, guru, murid, sarana, lingkungan, dan metode.

Sedangkan model merupakan bentuk dari suatu kegiatan pembelajaran yang mendukung keberhasilan dari pembelajaran pendidikan itu sendiri. Oleh karena itu, tidak sedikit keberhasilan dari suatu pembelajaran yang disajikan oleh guru.

#### **a. Metode**

Menurut Dumadi dan Kasiyo (1992) bahwa metode adalah cara atau jalan yang ditempuh oleh guru pada waktu menyajikan bahan ajar agar dapat diterima dengan mudah oleh siswa. Lebih lanjut Surakhmad (1982) menjelaskan bahwa metode merupakan cara utama yang dipergunakan untuk mencapai tujuan latihan. Pendapat ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Supandi (1991) bahwa kegiatan yang paling strategis dalam proses belajar mengajar adalah pemilihan dan penetapan metode pembelajaran sebelum proses tersebut dilaksanakan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa metode merupakan suatu prosedur yang dilaksanakan untuk mempermudah pencapaian tujuan latihan. Dalam pelaksanaan latihan ada berbagai macam metode yang dapat digunakan, di antaranya metode bagian dan metode global.

Metode bagian Sugiyanto dan Mahendra (1998) mengemukakan :

“Metode bagian adalah suatu cara mengajar yang membagi keterampilan menjadi bagian-bagian. Caranya dimulai dengan mengajarkan unit-unit terkecil dari suatu keterampilan dan pada akhirnya digabungkan menjadi suatu keterampilan yang utuh”.

Jadi metode bagian adalah pengajaran yang dimulai dengan mengajarkan unit-unit terkecil dari suatu keterampilan dan pada akhirnya yang utuh. Misalnya ada beberapa keterampilan yang terdiri dari beberapa gerakan yang kompleks, untuk mempelajari hal tersebut dimungkinkan untuk membagi-bagi unsur gerakan terlebih dahulu, kemudian disatukan setelah semua bagian dikuasai agar siswa memiliki keterampilan yang utuh.

Sedangkan metode keseluruhan Sugiyanto dan Mahendra (1998) menyatakan bahwa metode global atau metode keseluruhan adalah cara mengajar yang dilakukan dengan menampilkan seluruh gerakan secara langsung. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan jika suatu keterampilan merupakan suatu keterampilan yang utuh, dengan hubungan antara satu bagian dengan bagian yang lain demikian erat, maka lebih baik mengajarkannya secara utuh. Irama dan waktu dari keterampilan itu akan terjaga, maka akan lebih baik memakai metode keseluruhan dan akan lebih memberikan pengalaman yang lebih banyak terhadap suatu gerakan.

#### **b. Model Pembelajaran**

Menurut Mills (1989:4), model adalah bentuk representasi akurat, sebagai proses aktual yang memungkinkan seseorang atau sekelompok orang

mencoba bertindak berdasarkan model itu. Dengan demikian, suatu model dapat ditinjau dari aspek mana kita memfokuskan suatu pemecahan permasalahannya. Model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasi pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar tertentu, dan berfungsi sebagai pedoman bagi para perancang pembelajaran dan mengajar.

Proses dan produk pembelajaran yang semula berorientasi pada guru (*teacher centred*) berubah menjadi berpusat pada siswa (*student centred*). Oleh karena itu Mosston dalam Lutan dan Toho (1996/1997) mengklasifikasi model pembelajaran Pendidikan Jasmani antara lain; (1) model komando, (2) pembelajaran tugas, (3) pembelajaran perseorangan, (4) pembelajaran berpasangan, (5) pembelajaran kelompok, (6) penemuan terbimbing, dan (7) pemecahan masalah. Dari ketujuh model tersebut dua di antaranya yaitu model pembelajaran berkelompok dan model pembelajaran perseorangan lebih sesuai untuk digunakan.

### **1.1 Model Pembelajaran Perseorangan**

Pembelajaran perseorangan adalah kegiatan mengajar pembelajaran yang menitik beratkan bantuan dan bimbingan belajar kepada masing-masing individual.

Pengajaran perseorangan tidak berarti pengajaran harus berdasarkan atas jalannya



satu orang guru dengan satu orang murid akan tetapi pengajaran berjalan secara bersama dan guru harus memberikan pelayanan yang berbeda setiap anak sesuai dengan perbedaan-perbedaan perseorangan siswa. Dengan demikian perseorangan merupakan usaha melengkapi kondisi belajar yang optimal bagi setiap perseorangan. Setiap individu memiliki perbedaan termasuk perbedaan dalam gaya belajar peserta didik. Karena itu pengajaran perseorangan akan selalu menarik perhatian para pendidik untuk mengkaji dan menganalisisnya. Tugas-tugas yang dikerjakan para peserta didik di rumah kebanyakan menuntut kegiatan secara perseorangan, beberapa kegiatan dan pemberian tugas di sekolah juga dapat dikerjakan secara perseorangan, seperti memecahkan soal, melakukan pengamatan atau percobaan di laboratorium, dan sebagainya.

Walaupun setiap guru hanya menghadapi satu orang murid, karena ketidakmungkinan guru mengetahui dengan tepat kebutuhan perseorangan murid dan memberikan perlengkapan sesuai dengan kebutuhannya.

Pembelajaran perseorangan merupakan suatu siasat (strategi) untuk mengatur kegiatan belajar mengajar sedemikian rupa sehingga setiap siswa memperoleh perhatian lebih banyak dari pada yang dapat diberikan dalam rangka pengelolaan kegiatan belajar mengajar dalam kelompok siswa yang besar. Dalam buku *Konsep dan Makna Pembelajaran* disebutkan ada empat bentuk-bentuk belajar mandiri yaitu: (1) *self instruction* semacam modul; (2) *independent study*; (3) *individualized prescribed instruction*, dan (4) *self paced learning*. Untuk itu belajar meningkatkan kemampuan kognitif dan psikomotorik lebih banyak

ditempuh dengan belajar mandiri. Pada model pembelajaran secara perseorangan, guru memberikan bantuan belajar kepada masing-masing pribadi peserta didik sesuai mata pelajaran yang diajarkan oleh guru yang bersangkutan. Prilaku pembelajaran perseorangan ini guru akan memberikan kesempatan dan keleluasaan masing-masing individu untuk dapat belajar sesuai dengan kemampuan mereka masing-masing.

Istilah pembelajaran perseorangan atau pembelajaran perseorangan (Perseorangan Instruction) merupakan suatu siasat (strategi) untuk mengatur kegiatan belajar mengajar sedemikian rupa sehingga setiap siswa memperoleh perhatian lebih banyak dari pada yang dapat diberikan dalam rangka pengelolaan kegiatan belajar mengajar dalam kelompok siswa yang besar. Menurut Duane (Dalam Mbulu, 2001:1) pembelajaran perseorangan merupakan suatu cara pengaturan program belajar dalam setiap mata pelajaran, disusun dalam suatu cara tertentu yang disediakan bagi tiap siswa agar dapat memacu kecepatan belajarnya di bawah bimbingan guru. Pengajaran perseorangan dapat mencakup cara-cara pengaturan sebagai berikut:

1. Rencana Studi Mandiri (Independent Study Plans)  
Guru dan siswa bersama-sama mengadakan perjanjian mengenai materi pelajaran yang akan dipelajari dan apa tujuannya. Para siswa mengatur belajarnya sendiri dan diberikan kesempatan untuk berkonsultasi secara berkala kepada guru untuk memperoleh pengarahannya atau bantuan dalam menghadapi tes dan menyelesaikan tugas-tugas perseorangan.
2. Studi Yang Dikelola Sendiri (Self Directed Study)  
Siswa diberi sejumlah daftar tujuan yang harus dicapai serta materi pelajaran yang harus dipelajari untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dandilengkapi dengan daftar kepustakaan. Pada waktu-waktu tertentu siswa menempuh tes dan dinyatakan lulus apabila telah memenuhi kriteria yang ditetapkan.

3. Program Belajar Yang Berpusat Pada Siswa (Learner Centered Program)  
Dalam batas-batas tertentu siswa diperbolehkan menentukan sendiri materi yang akan dipelajari dan dalam urutan yang bagaimana. Setelah siswa menguasai kemampuan-kemampuan pokok dan esensial, mereka diberi kesempatan untuk belajar program pengayaan.
4. Belajar Menurut Kecepatan Sendiri (Self Pacing)  
Siswa mempelajari materi pelajaran tertentu untuk mencapai tujuan pembelajaran khusus yang telah ditetapkan oleh guru. Semua siswa harus mencapai tujuan pembelajaran khusus yang sama namun mereka mengatur sendiri laju kemajuan belajarnya dalam mempelajari materi pelajaran tersebut.
5. Pembelajaran Yang Ditentukan Oleh Siswa Sendiri (Student Determined Instruction)  
Pengaturan pembelajaran tersebut menyangkut penentuan tujuan pembelajaran (umum dan khusus), pilihan media pembelajaran dan nara sumber, penentuan lokasi waktu untuk mempelajari berbagai topik, penentuan laju kemajuannya sendiri, mengevaluasi sendiri pencapaian tujuan pembelajaran, dan kebebasan untuk memprioritaskan materi pelajaran tertentu.
6. Pembelajaran Sesuai Diri (Individual Instruction)  
Strategi pembelajaran ini mencakup enam unsur dasar yaitu (a) kerangka waktu yang luwes, (b) adanya tes diagnostik yang diikuti pembelajaran perbaikan (memperbaiki kesalahan yang dibuat siswa atau memberi kesempatan kepada siswa untuk melangkah bagian materi pelajaran yang telah dikuasainya), (c) pemberian kesempatan kepada siswa untuk memilih bahan belajar yang sesuai, (d) penilaian kemajuan belajar siswa dengan menggunakan bentuk-bentuk penilaian yang dapat dipilih dan penyediaan waktu mengerjakan yang luwes, (e) pemilihan lokasi belajar yang bebas, dan (f) adanya bentuk-bentuk kegiatan belajar bervariasi yang dapat dipilih.
7. Pembelajaran Perseorangan Tertuntun (Individually Prescribed Instruction)  
Sistem pembelajaran ini didasarkan pada prinsip-prinsip pembelajaran terprogram. Setiap siswa diarahkan pada program belajar masing-masing berdasarkan rencana kegiatan belajar yang telah disiapkan oleh guru atau guru bersama siswa berdasarkan tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan dan dirumuskan secara operasional. Rencana kegiatan ini berkaitan dengan materi pelajaran yang harus dipelajari atau kegiatan yang harus dilakukan siswa.

Menurut Duane (1973) pengajaran perseorangan merupakan suatu cara pengaturan program belajar dalam setiap mata pelajaran, disusun dalam suatu cara tertentu yang disediakan bagi tiap siswa agar dapat memacu kecepatan belajarnya di bawah bimbingan guru. Model pembelajaran perseorangan pada dasarnya model pembelajaran yang bepusat siswa. Siswa diberi kesempatan untuk menilai dirinya sendiri, menentukan kekurangannya sendiri dan mencoba untuk memperbaiki. Latar belakang timbulnya pengajaran perseorangan menurut Duane (dalam Mbulu, 2001:4) dengan sebuah ungkapan sebagai berikut.

1. Memiliki tingkat prestasi belajar yang sama
2. Mencapai taraf prestasi belajar dengan menggunakan cara belajar yang sama
3. Memecahkan masalah yang sama dengan cara yang sama pula
4. Memiliki pola tingkah laku dan minat yang sama
5. Dimotivasi untuk mencapai prestasi belajar pada taraf yang sama
6. Mencapai tujuan belajar yang sama
7. Siap untuk belajar pada waktu yang sama
8. Mempunyai kemampuan yang sama untuk belajar

Menurut (Joesafira,2010), pembelajaran secara perseorangan adalah kegiatan mengajar guru yang menitikberatkan pada bantuan dan bimbingan belajar kepada masing-masing perseorangan.

Menurut teori yang dikenal dengan Reinforcement Theory pada tahun 1954, tiap anak memiliki karakteristik yang berbeda antara yang satu dengan lainnya. Anak sejak dilahirkan memiliki sejumlah potensi namun dalam perkembangannya dan pertumbuhannya tidak semua potensi dapat berkembang dengan baik. Penganut teori ini berpendapat bahwa tiap-tiap anak memiliki kepribadian yang unik. Keunikan ini terbentuk oleh perpaduan faktor keturunan (heredity), faktor lingkungan (Environment) dan faktor diri (self). Di sekolah dalam satu kelas anak berasal dari latar belakang keluarga yang berbeda,

lingkungan sosial budaya yang berbeda, serta memiliki potensi yang berbeda pula. Agar potensi pribadi anak dapat berkembang secara wajar (potensi jasmaniah, pikir, rasa, karsa, cipta, karya dan budi nurani) maka para ahli memikirkan, melakukan pengkajian, dan penelitian yang terus-menerus serta menemukan pola pembelajaran yang cocok untuk mengembangkan kemampuan potensial setiap perseorangan anak (siswa).

Para siswa dalam suatu kelas diharapkan dapat mengubah secara mendasar dalam hal kemampuan mentalnya (mental ability), prestasi belajar yang dicapai terdahulu (past achievement), kecepatan belajar (learning rate), motivasi (motivation), minat (interest), dan gaya belajar (learning style). Apabila beragam kemampuan belajar dan prestasi belajar dikombinasikan dengan perbedaan perseorangan siswa dan motivasi, minat dan gaya belajar, maka menjadi kenyataan bahwa pembelajaran kelas regular tidak dapat diharapkan merupakan pembelajaran yang efektif sesuai dengan kebutuhan siswa. Satu solusi terhadap permasalahan yang ditimbulkan oleh kesenjangan perbedaan perseorangan yang luas dikalangan siswa yakni penggunaan kriteria kemampuan secara kelompok. Meskipun pengurangan berjalan satu dimensi (prestasi belajar) hal ini tidak memberikan suatu pengurangan yang seimbang dengan dimensi-dimensi yang lain. Dengan demikian tidak hanya kemampuan belajar yang diharapkan yang dapat memberikan suatu solusi yang memuaskan bagi perbedaan perseorangan. Dalam teori pengurangan sejumlah bantuan yang dibutuhkan perseorangan agar guru dapat memberikan perhatian lebih kepada perseorangan yang sangat membutuhkan. Jelas bahwa pengajaran perseorangan mencakup penyesuaian prosedur pembelajaran dengan kebutuhan siswa, dapat menggunakan variasi bentuk pembelajaran.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran perseorangan adalah pembelajaran yang dilakukan oleh guru yang berpusat pada siswa dan siswa tersebut diberi kesempatan untuk menilai kekurangannya sendiri dan mencoba untuk memperbaikinya

Model pembelajaran juga memperhatikan perbedaan perseorang anak. Model pembelajaran perseorangan adalah pembelajaran yang dilakukan oleh siswa itu sendiri tanpa bantuan teman tetapi masih diawasi oleh guru. Sedangkan model pembelajaran perseorangan dalam pelaksanaan pembelajaran gerak dasar *tendangan depan* yaitu berlatih sendiri gerak dasar tendangan depan pada dinding atau cermin dan alat bantu lainnya.

Model pembelajaran perseorangan memiliki kelebihan sebagai berikut : a) siswa memiliki intensitas dalam pembelajaran yang lebih banyak, b) tidak memerlukan ruang yang luas, c) siswa lebih berkonsentrasi terhadap pembelajarannya. Model pembelajaran perseorangan juga memiliki kelemahan sebagai berikut : a) timbulnya kejenuhan pada siswa, b) tidak ada interaksi dengan teman, c) dalam model pembelajaran perseorangan memerlukan alat-alat yang banyak.

## **2.2 Model Pembelajaran Kelompok**

Pembelajaran kelompok mengacu pada model pengajaran, siswa bekerja bersama dalam kelompok kecil saling membantu dalam belajar (Nur dan Wikandari,

2000). Eggen dan Kauchak (1993) mendefinisikan pembelajaran kelompok sebagai sekumpulan strategi mengajar yang digunakan guru agar siswa saling membantu dalam mempelajari sesuatu. Model pembelajaran kelompok adalah pembelajaran yang dilakukan oleh siswa dengan cara berkelompok. Sedangkan model pembelajaran kelompok dalam pelaksanaan pembelajaran keterampilan gerak dasar *tendangan depan* yaitu berinteraksi dengan teman dalam kelompok-kelompok kecil.

Model pembelajaran kelompok memiliki kelebihan sebagai berikut : a) dapat memupuk rasa kerjasama, b) latihan lebih menyenangkan karena dilakukan bersama, c) adanya persaingan yang sehat, d) tidak memerlukan alat-alat yang banyak. Model pembelajaran kelompok juga memiliki kelemahan sebagai berikut: a) adanya sifat-sifat pribadi yang ingin menonjolkan diri, b) bila kecakapan tiap anggota tidak seimbang, akan menghambat latihan atau didominasi oleh seseorang, c) dalam kelompok ini siswa mendapat porsi yang sedikit dalam pembelajaran, d) memerlukan ruang yang cukup luas.

#### **D. Teknik Dasar Tendangan Depan**

Tendangan depan merupakan salah satu bentuk tendangan dalam olahraga beladiri pencak silat, yang disebut juga tendangan lurus yang arah sasarannya adalah daerah perut dan uluhati.

Menurut Johansyah Lubis (2003:26) tendangan depan adalah serangan pada lawan dengan menggunakan salah satu kaki dengan lintasan ke arah depan

dengan posisi badan menghadap ke depan, dengan kenaan pangkal jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasaran uluhati dan dagu.

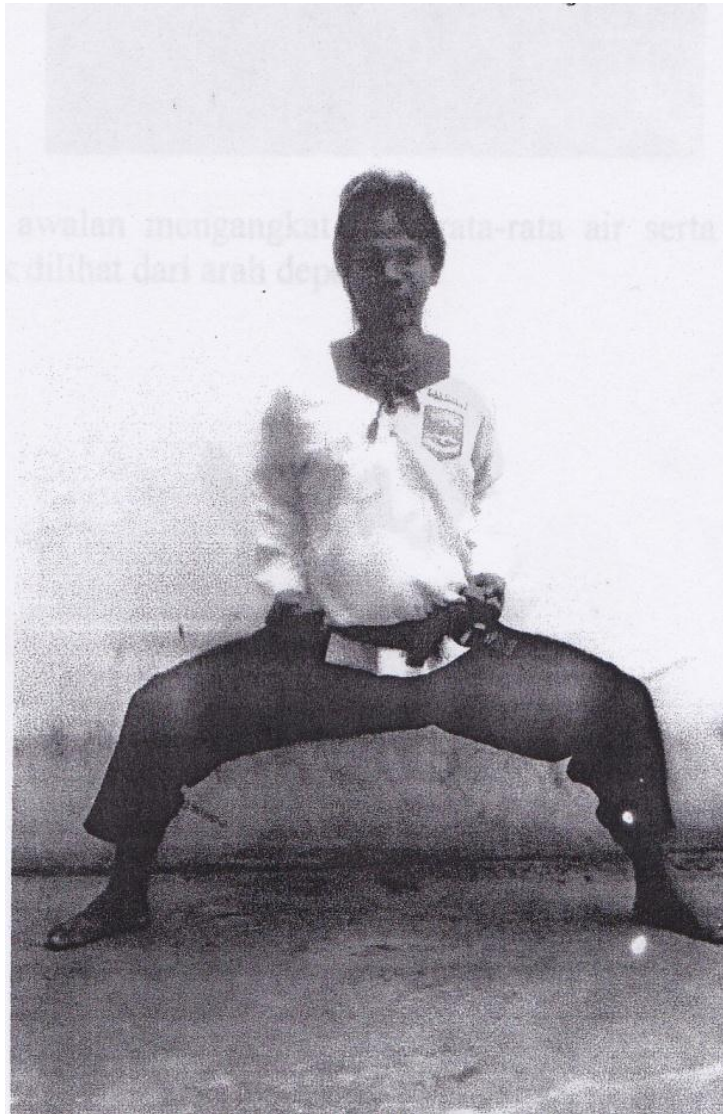
Tendangan depan merupakan tendangan lurus yang sesuai jika sasaran berposisi lurus ke depan ataupun meyamping dan biasanya tendangan ini menggunakan ujung kaki atau dengan sebelah kaki atau tungkai. Tendangan ini dilaksanakan dari posisi sehadap (sikap tanding) atau kuda-kuda tengah.

Dasar-dasar atau langkah bentuk dasar tendangan depan pencak silat menurut Agung Nugroho (2004:27) adalah sebagai berikut :

1. Dari posisi kuda-kuda tengah, kaki diangkat sedemikian rupa hingga lutut berada di depan perut dan tungkai bawah menggantung.
2. Tendangan ke depan dengan lintasan kaki dihentikan (ditendang) ke depan agak ke atas atau tergantung sasaran.
3. Arah perkenaan adalah uluhati lawan.
4. Perkenaan pada kaki yang menendang adalah pada tumit atau ujung kaki.

Setelah dikemukakan tinjauan uraian tentang beberapa bentuk gerakan-gerakan dasar tendangan depan secara tertulis, maka sekarang dikemukakan dalam bentuk gambar :



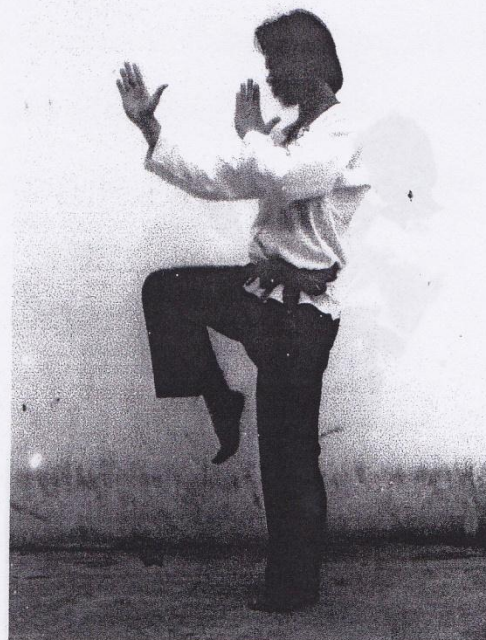


Gambar 1. Sikap awal / posisi kuda-kuda , dilihat dari arah depan dengan posisi kaki dibuka selebar bahu . kemudian kaki agak direndahkan dengan tumpuan kedua kaki serta tangan di letakkan didekat pinggang melindungi rusuk dan pandangan ke arah depan.



Gambar 4. Tendang kaki ke samping (ditendang) kedepan

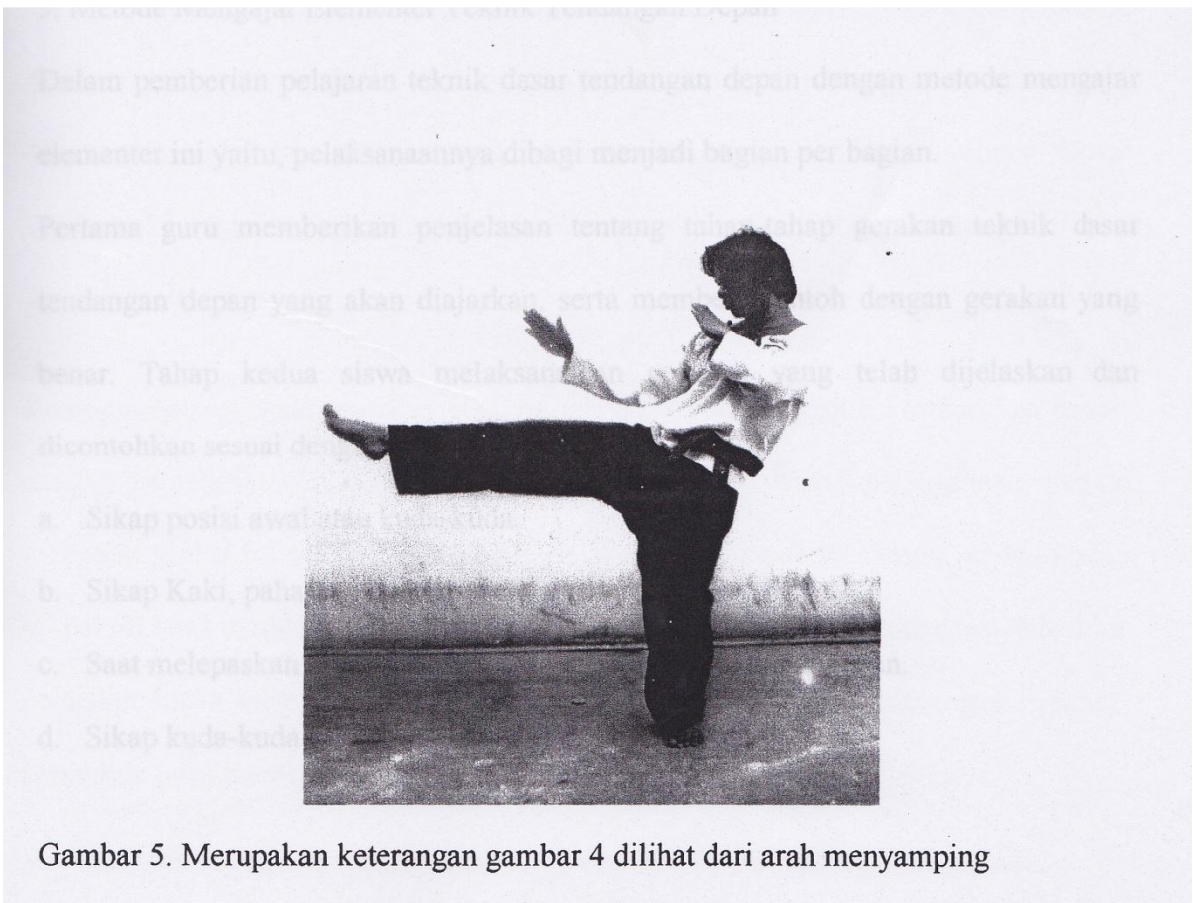
Gambar 2. Sikap awalan mengangkat kaki rata-rata air serta ujung jari-jari kaki ditekuk dilihat dari arah depan.



Gambar 3. Sikap awalan mengangkat kaki yang dilihat dari arah samping.



Gambar 4. Tendangan ke depan dengan lintasan kaki dihentikan (ditendang) ke depan agak keatas atau tergantung pada sasaran.



Gambar 5. Merupakan keterangan gambar 4 dilihat dari arah menyamping

## **E. Kerangka Pikir**

Berdasarkan uraian landasan teori yang telah di kemukakan dapat diungkapkan tentang penting beberapa faktor dalam pencapaian tujuan pengajaran. Faktor itu adalah metode, model atau bahan pembelajaran dan siswa itu sendiri. Penggunaan metode yang tepat merupakan suatu masalah yang harus dipecahkan guna mempermudah tujuan pembelajaran. Seperti halnya dalam proses pembelajaran, bentuk dasar tendangan depan bisa digunakan dua bentuk metode pengajaran yaitu metode pengajaran berkelompok dan metode pengajaran perseorangan.

Faktor penting dalam melakukan gerak dasar tendangan depan adalah gerakan awal mengangkat kaki dan putaran badan (poros) serta akhir pada saat melakukan tendangan dan kembali lagi ke kuda-kuda awal. Tujuan utama belajar gerak dasar adalah untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar yaitu perubahan perilaku yang bersifat psikomotor dan perubahan penguasaan keterampilan gerak suatu cabang olahraga.

Bila siswa dapat melakukan gerak dasar tendangan depan dengan baik menggunakan model pembelajaran perseorangan ataupun model pembelajaran kelompok dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar tendangan depan, maka dengan demikian model pembelajaran tersebut dapat dibandingkan model manakah yang lebih baik digunakan untuk meningkatkan gerak dasar tendangan depan pencak silat pada siswa kelas X SMA YP UNILA Bandar Lampung.

## K. HIPOTESIS

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya masih harus di uji secara empiris (Sumadi S, 1983). Dari pendapat tersebut artinya hipotesis merupakan anggapan sementara yang kemungkinan benar, tetapi masih perlu dibuktikan kebenarannya melalui penelitian lapangan. Pada penelitian ini digunakan dua jenis model pembelajaran, gerak tendangan depan pencak silat dengan menggunakan model pembelajaran berkelompok dan perseorangan, kedua model pembelajaran gerak tendangan depan pencak silat pada siswa SMA YP Unila

Berdasarkan uraian diatas maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- H<sub>1</sub>** : Model pembelajaran berkelompok memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar gerak dasar tendangan depan pencak silat pada siswa kelas X SMA YP UNILA Bandar Lampung.
- H<sub>2</sub>** : Model pembelajaran perseorangan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar gerak dasar tendangan depan pencak silat pada siswa kelas X SMA YP UNILA Bandar Lampung.
- H<sub>0</sub>** : Model pembelajaran perseorangan memberikan pengaruh yang lebih besar daripada model pembelajaran berkelompok terhadap hasil belajar gerak dasar tendangan depan pencak silat.