

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran dalam kurikulum di sekolah. Mata pelajaran ini berorientasi pada pelaksanaan misi pendidikan melalui aktivitas jasmani dan pembiasaan perilaku hidup sehat sehari-hari. Tujuan yang ingin dicapai dalam mata pelajaran ini adalah “membantu peserta didik untuk kebugaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar dan berbagai aktivitas jasmani”.

Aktivitas pendidikan jasmani merupakan gejala yang kompleks, artinya kegiatan pendidikan jasmani mencakup aspek biologis, sosiologis, dan budaya. Dari aspek biologis hakekatnya adalah pola gerak fisik manusia yang terwujud dalam struktur jasmani yang perlu dipahami sebagai pola perilaku manusia. Dari aspek sosiologis dan budaya seorang pelatih atau guru dituntut memahami lingkungan belajar yang baik untuk mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani yang berdaya guna dan berhasil guna. Karena itu dalam garis-garis besar kurikulum pendidikan dasar (Depdikbud, 1993: 1) menjelaskan :

“Pendidikan jasmani di sekolah berfungsi untuk (a) merangsang pertumbuhan jasmani dan perkembangan sikap, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras, dan seimbang, (b) memberikan pemahaman tentang manfaat pendidikan jasmani dan kesehatan serta memenuhi hasrat

bergerak, (c) memacu perkembangan dan aktivitas sistem peredaran darah, pencernaan, pernapasan dan saraf, (d) memberikan kemampuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan”.

Berdasarkan paparan di atas dapat ditegaskan bahwa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih diutamakan adalah pemahaman tentang karakteristik pertumbuhan dan perkembangan yang profesional dari domain belajar yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif. Oleh karena itu program pendidikan jasmani harus merupakan suatu program yang memberikan perhatian yang cukup dan seimbang kepada ketiga domain tersebut. Jika tidak, maka program bersangkutan tidak lagi bisa disebut pendidikan jasmani.

## **B. Belajar**

Belajar merupakan suatu usaha untuk menambah dan mengumpulkan berbagai pengalaman tentang ilmu pengetahuan. Belajar juga sebuah proses yang sering diartikan penambahan pengetahuan. Menurut Oemar Hamalik (2003:57), mengatakan bahwa pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran. Menurut peneliti, pembelajaran adalah suatu proses yang dilakukan secara berkala untuk mencapai maksud tertentu. Adapun ciri kegiatan yang disebut “belajar” adalah sebagai berikut (Noehi, Nasution, 1994:2):

1. Belajar adalah aktifitas yang menghasilkan perubahan individu yang belajar, baik aktual maupun potensial.

2. Perubahan itu pada dasarnya berubah didapatkan kemampuan baru, yang berlaku yang relatif lama.
3. Perubahan itu terjadi karena usaha maksudnya belajar adalah sebagai proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungan. Tingkah laku ini mencakup pengetahuan, ketrampilan dan sikap.

Sedangkan menurut Sudjana, 2004: 7 mengatakan bahwa;

“Belajar dalam arti luas adalah suatu proses perubahan individu yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, dan penilaian terhadap atau mengenai sikap dan nilai, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang study atau lebih luas lagi dalam berbagai aspek kehidupan atau pengalaman yang terorganisasi”.

Robert M. Gagne dalam buku: *the conditioning of learning* mengemukakan

bahwa:

“Belajar adalah sebagai setiap unsur yang sistematis dan sengaja untuk menciptakan agar terjadi kegiatan intraksi edukatif antara dua pihak yaitu antara peserta didik (warga belajar) dan pendidik (sumber belajar) yang melakukan kegiatan membelajarkan.”

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku akibat adanya interaksi, perubahan itu berupa penguasaan, sikap dan cara berfikir yang bersikap menetap sebagai hasil dari latihan dan pengalaman belajar.

### **C. Gerak**

Proses belajar gerak berlangsung dalam suatu rangkaian kejadian dari waktu ke waktu dan dalam prosesnya melibatkan SSP, otak, dan ingatan. Dengan demikian

tugas utama peserta didik dalam proses belajar gerak adalah menerima dan menginterpretasikan informasi tentang gerakan-gerakan yang akan dipelajari kemudian mengolah dan menginformasikan informasi tersebut sedemikian rupa sehingga memungkinkan realisasi gerakan secara optimal dalam bentuk keterampilan.

Pengertian gerak adalah kegiatan atau proses perubahan tempat atau posisi ditinjau dari titik pandang tertentu, sekali hal ini sudah dilakukan maka gerak itu, tanpa memikirkan gerak itu translasi atau rotasi maka dengan itu dapat ditentukan jarak dan arah dari titik pangkalnya. Jadi pengertian gerak adalah adanya perubahan atau perpindahan tempat ketempat lain sesuai dengan tujuan tertentu. Gerak dalam beladiri adalah gerak yang dilakukan dalam kegiatan, baik yang berkaitan dengan aktivitas dasar itu mencakup gerakan lokomotor dan keterampilan manipulatif.

#### **D. Gerak Dasar**

Gerak dasar adalah gerak yang berkembangnya sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan. Gerak dasar merupakan pola gerak yang menjadi dasar untuk ketangkasan yang lebih kompleks. Rusli (1998) membagi tiga gerakan dasar yang melekat pada individu yaitu, 1) lokomotor, (2) gerak non lokomotor, (3) manipulatif.

Rusli (1998) mendefinisikan gerak lokomotor adalah “gerak yang digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau memproyeksikan tubuh ke atas misalnya: jalan, lompat dan berguling”. Gerak non lokomotor

“adalah keterampilan yang dilakukan tanpa memindahkan tubuh dari tempatnya, misalnya membungkuk badan, memutar badan, mendorong dan menarik”.

Sedangkan gerak manipualtif adalah keterampilan memainkan suatu proyek baik yang dilakukan dengan kaki maupun dengan tangan atau bagian tubuh yang lain. Gerak manipulatif ini bertujuan untuk koordinasi mata-kaki, mata-tangan, misalnya melempar, menangkap, menendang, dan memukul.

### **E. Belajar Motorik**

Belajar motorik adalah menghasilkan perubahan yang relatif permanen. Seorang yang ingin memiliki keterampilan yang baik harus terlebih dahulu mengembangkan unsur gerak, kemudian hal ini dapat dilakukan melalui proses belajar dan berlatih. Lutan (1998) mengatakan “belajar adalah sebuah prilaku yang relatif permanen sebagai akibat latihan atau pengalaman masa yang lampau”. Berkaitan dengan belajar keterampilan motorik suatu proses yang berkaitan dengan latihan atau pengalaman yang relatif permanen dalam reabilitasinya untuk merespon suatu gerak. Menurut Lutan belajar motorik adalah “seperangkat proses yang berkaitan dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan dalam prilaku terampil”.

Adapun tahap dalam keterampilan motorik yaitu sebagai berikut:

1. Tahap kognitif “merupakan tahap awal dalam belajar motorik” dalam tahap ini peserta didik harus memahami hakikat kegiatan yang akan dilakukan, kemudian harus memperoleh gambaran yang jelas baik secara verbal maupun visual.

2. Tahap fiksasi pada tahap ini pengembangan keterampilan dilakukan peserta didik melalui latihan praktik secara teratur agar perubahan perilaku gerak menjadi permanen, selama latihan peserta didik membutuhkan semangat dan umpan balik untuk mengetahui apa yang dilakukan itu benar atau salah.
3. Tahap otomatis. Pada tahap otomatis, kontrol terhadap gerak semakin tepat dan penampilan semakin konsisten serta cermat. Menurut girimijoyo dalam priyono mengatakan “Secara psikologi hal ini dapat diartikan bahwa pada diri peserta didik telah terjadi suatu kondisi refleks bersyarat yaitu terjadi pengerahan tenaga mendekati pola gerak reflek yang sangat efisien dan hanya akan melibatkan unsur unit yang benar diperlukan untuk gerakan yang diinginkan”.

#### **F. Pembelajaran**

Pembelajaran diartikan sebagai prosedur sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar. Dapat juga diartikan suatu pendekatan yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran. Memiliki arti yang sama dengan *pendekatan, strategi atau metode pembelajaran*. Saat ini telah banyak dikembangkan berbagai *macam pembelajaran*, dari yang sederhana sampai yang agak kompleks dan rumit karena memerlukan banyak alat bantu dalam penerapannya.

Ciri-ciri Pembelajaran: Ada beberapa ciri-ciri pembelajaran secara khusus diantaranya adalah :

1. Rasional teoritik yang logis yang disusun oleh para pencipta atau pengembangnya.
2. Landasan pemikiran tentang apa dan bagaimana siswa belajar.

3. Tingkah laku mengajar yang diperlukan agar model tersebut dapat dilaksanakan dengan berhasil.
  4. Lingkungan belajar yang diperlukan agar tujuan pembelajaran dapat tercapai.
- Pembelajaran yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pembelajaran kelompok dan berpasangan tujuannya agar siswa dapat saling mengoreksi setiap kesalahan gerak yang dilakukan.

### **G. Pencak Silat**

Pencak silat atau silat adalah suatu seni bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia. Seni bela diri ini secara luas dikenal di Indonesia, Malaysia, Brunei, dan Singapura, Filipina selatan, dan Thailand selatan sesuai dengan penyebaran suku bangsa Melayu Nusantara. Berkat peranan para pelatih asal Indonesia, kini Vietnam juga telah memiliki pesilat-pesilat yang tangguh. Induk organisasi pencak silat di Indonesia adalah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Organisasi yang mewadahi federasi-federasi pencak silat di berbagai negara adalah Persekutuan Pencak Silat Antara Bangsa (Persilat), yang dibentuk oleh Indonesia, Singapura, Malaysia dan Brunei Darussalam.

Pencak silat adalah bela diri yang memerlukan banyak konsentrasi. Ada pengaruh budaya Cina, agama Hindu, Budha, dan Islam dalam pencak silat. Biasanya setiap daerah di Indonesia mempunyai aliran pencak silat yang khas. Misalnya, daerah Jawa Barat terkenal dengan aliran Cimande dan Cikalong, di Jawa Tengah ada aliran Merpati Putih dan di Jawa Timur ada aliran Perisai Diri. Setiap empat tahun di Indonesia ada pertandingan pencak silat tingkat nasional dalam Pekan

Nasional. Pencak silat juga dipertandingkan dalam SEA Games sejak tahun 1987. Di luar Indonesia juga ada banyak penggemar pencak silat seperti di Australia, Belanda, Jerman, dan Amerika.

Di tingkat nasional melalui permainan dan pencak silat menjadi salah satu alat pemersatu nusantara, bahkan untuk mengharumkan nama bangsa, dan menjadi identitas bangsa. Pencak silat sudah dipertandingkan di skala internasional. Di Indonesia banyak sekali aliran-aliran dalam pencak silat, dengan banyaknya aliran ini menunjukkan kekayaan budaya masyarakat yang ada di Indonesia dengan nilai-nilai yang ada didalamnya.

#### **H. Jurus Tangan Kosong dalam Pencak silat**

Jurus ialah rangkaian gerakan dasar untuk tubuh bagian atas dan bawah, yang digunakan sebagai panduan untuk menguasai penggunaan teknik-teknik lanjutan pencak silat, saat dilakukan untuk berlatih secara tunggal atau berpasangan. Penggunaan langkah, atau gerakan kecil tubuh, mengajarkan penggunaan pengaturan kaki. Saat digabungkan, itulah dasar Perasan, atau aliran seluruh tubuh. Dibawah ini gambar keterampilan jurus dasar tangan kosong dalam beladiri pencak silat.





## Salam pembuka

## Jurus 1



## Keterangan:

1. Mundur kaki kiri, sikap pasang selup kanan.
2. Maju kaki kiri, tepuk-sisir kedua kaki rapat.
3. Maju kaki kanan dobrak.
4. Tangkapan tangan kanan, tarik ke rusuk kanan.
5. Angkat lutut kiri-patahkan dengan dua tangan.
6. Tendangan loncat kanan lurus-depan (gambar tampak dari samping)
7. Taruh kaki kanan di samping kanan-ubah badan ke arah kiri-pukul depan kanan tangan kiri menangkis samping.
8. Tolak tangan kiri, pasang rendah kaki kiri depan.

## Jurus 2



## Keterangan:

- a. Interval balik arah kiri-sikap pasang kuda – kuda belakang.
- b. Maju kaki tangkapan tangan- siku kiri arah samping kiri slewah.
- c. Tendangan depan kiri.
- d. Pencar kaki kiri puklan depan kanan, tangan kiri tangkis samping, kaki kiri depan slewah.
- e. Maju kaki kanan tangkap tangan kanan-sikuan atas kiri.
- f. Putar badan ke samping kiri gedung bawah duduk, lutut kanan di bawah.

## **I. Kerangka Pikir**

Pemahaman dan pengembangan keterampilan gerak-gerak dasar yang dilakukan sejak dini akan menambah kemampuan gerak seorang dan dapat menjadi landasan yang kuat untuk penyempurnaan suatu keterampilan gerak yang lebih khusus secara matang.

Proses pembelajaran keterampilan gerak yang efektif dan efisien hanya dapat dicapai dengan memberikan tahanan pada tingkat keterampilan, mulai dari yang paling sederhana hingga yang paling kompleks. Tingkat keterampilan tersebut hanya mungkin dapat diperoleh dengan pengulangan yang berulang-ulang dengan melibatkan semua pengalaman gerak yang diperoleh sebelumnya.

Pencak silat adalah salah satu cabang beladiri yang dipelajari di sekolah.

Berbagai macam teori yang berhubungan dengan pencak silat telah peneliti uraikan dan diharapkan dapat menambah masukan yang baik dalam pembelajaran aktifitas beladiri pencak silat.

Dalam mengajarkan keterampilan jurus tangan kosong dalam beladiri pencak silat dapat menggunakan pembelajaran berkelompok dan berpasangan, tujuannya adalah agar proses belajar dapat disampaikan dengan mudah karena didukung oleh penggunaan metode-metode yang menunjang.

Dengan pembelajaran berkelompok dan berpasangan diharapkan pembelajaran keterampilan jurus tangan kosong dalam beladiri pencak silat dapat lebih efektif, agar siswa lebih leluasa dan nyaman dalam melakukan gerakan sehingga dapat

meningkatkan nilai siswa dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan pengembangan prestasi dalam bidang .

Dari latar belakang dan tinjauan pustaka dimungkinkan jika pembelajaran itu diadakan dengan menggunakan pembelajaran berkelompok dan berpasangan khususnya hasil belajar keterampilan jurus tangan kosong dalam beladiri pencak silat akan efektif.

## **J. Hipotesis**

Hipotesis berasal dari bahasa Yunani yaitu “hupo” ( sementara ) dan “thesis” (pernyataan atau teori) karena merupakan pernyataan sementara yang masih lemah keberadaanya, hipotesis dapat menjadi penuntun ke arah proses penelitian untuk menjelaskan permasalahan yang harus dicari pemecahanya. Menurut Suharsimi Arikunto ( 2006 : 71 ) hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

Hipotesis adalah dugaan atau jawaban sementara yang harus diuji lagi kebenarannya melauai penelitian ilmiah, berdasarkan uraian di atas maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Dengan Pembelajaran kelompok Dan Berpasangan, Keterampilan Jurus Tangan Kosong Dalam Beladiri Pencak Silat Pada Siswa Kelas XI IPA SMA Muhammadiyah Bandar Lampung Tahun Perlajaran 2013/2014 akan meningkat.