

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORITIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Hakikat Pendidikan**

Pendidikan merupakan proses untuk memperbaiki, meningkatkan dan mengubah pengetahuan, keterampilan, sikap dan perilaku seseorang atau sekelompok orang dengan tujuan untuk memperbaiki kehidupan manusia melalui bimbingan pendidikan dan kegiatan pendidikan. Proses menunjukkan adanya aktivitas berupa aktivitas aktif, yang secara dinamis berinteraksi dan dilakukan secara sadar untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Pendidikan adalah usaha terencana dan sadar untuk mewujudkan suasana dan proses belajar yang diharapkan peserta didik untuk mewujudkan potensi dirinya berupa kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang menjadi kebutuhan dirinya dan masyarakat, untuk berkembang secara aktif. Karena proses pendidikan bersifat aktif dan terencana, maka pendidikan merupakan tindakan atau tindakan sadar, maka diharapkan perubahan sikap dan perilaku yaitu memanusiaikan manusia yang cerdas, berkualitas, mandiri, disiplin dan berakhlak mulia. Dasar pendidikan adalah cita-cita manusia yang universal, sehingga pemecahan masalah pendidikan yang kompleks memerlukan falsafah filsafat, sehingga solusi pemecahan masalah tersebut bermanfaat bagi semua kalangan. Tokoh dengan filosofi pendidikan yang kuat adalah Ki Hadjar Dewantara. Beliau adalah seorang bangsawan dari sekitar Kraton Yogyakarta yang sangat tertarik dengan lingkungan pendidikan. Pemikiran filosofis Ki Hajar Dewantara menjadi landasan pendidikan di Indonesia. Menurut Ki Hadjar Dewantara, hakikat pendidikan adalah upaya menanamkan nilai-nilai budaya kepada anak-anak, agar mereka menjadi manusia yang utuh baik secara mental maupun spiritual. Menurut Asiah & Laili (2021) dikemukakan bahwa:

Pendidikan memiliki peran penting dalam menciptakan generasi yang mempunyai kecerdasan spiritual serta kecerdasan intelektual. Hal ini kemudian mendorong munculnya berbagai lembaga pendidikan mulai dari tingkat dasar hingga ke perguruan tinggi. Pendidikan mempunyai peran

dalam membangun kemampuan afektif dan psikomotorik peserta didik serta membentuk sifat dan karakter yang sesuai dengan nilai luhur bangsa. (hlm. 92)

Selain itu, menurut Wahid (2022:11) hakikat pendidikan adalah melakukan perubahan pada acara berfikir, menghayati dan mengamalkan, pada aspek daya cipta, akal, rasa, perasaan, dan perbuatan atau praktik secara utuh, sehingga menolong dirinya, masyarakat dan pendidikan. Dalam pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa peranan pendidikan itu sangat berpengaruh terhadap karakter seseorang karena pendidikan didefinisikan sebagai kegiatan yang terkait dengan berbagai proses kelompok sosial. Pendidikan berfokus pada interaksi antara guru dan siswa, yang tujuannya adalah untuk membantu siswa mencapai tujuan pendidikannya.

### **2.1.2 Konsep Pembelajaran**

Proses pembelajaran merupakan tanggung jawab guru untuk mengembangkan seluruh potensi siswa. Pembelajaran adalah suatu sistem yang mendukung proses belajar siswa, yang terdiri dari rangkaian peristiwa yang direncanakan dan disusun untuk mempengaruhi dan mendukung terwujudnya pembelajaran internal siswa. Salah satu tujuan untuk meningkatkan kualitas pengajaran adalah sistem pembelajaran di kelas. Salah satu cara untuk mengetahui hasil yang dicapai guru dalam proses pembelajaran adalah melakukan evaluasi. Penilaian yang dilakukan guru dapat berupa penilaian hasil belajar dan penilaian pembelajaran. Ketika pembelajaran dipandang sebagai proses perubahan tingkah laku siswa, maka peran penilaian dan evaluasi dalam proses pembelajaran menjadi sangat penting. Menurut Magdalena dkk (2020:88) “Penilaian dalam proses pembelajaran merupakan suatu proses untuk mengumpulkan, menganalisis dan menginterpretasi informasi untuk mengetahui tingkat pencapaian tujuan pembelajaran. untuk mengetahui apakah proses yang dilakukan itu sudah sesuai dengan tujuannya maka harus dilakukan umpan balik”. Dalam pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa konsep pembelajaran tentunya harus ada sebuah perencanaan secara komprehensif untuk menciptakan pembelajaran yang baik serta pengawasan kepada siswa dalam pembelajaran sangat penting guna siswa tersebut terkontrol oleh guru dalam meningkat kognitif, afektif, dan psikomotorik.

### **2.1.3 Prinsip-prinsip dan Tujuan Belajar dan Pembelajaran**

Pembelajaran dapat berhasil bila dapat mengubah siswa dan mengembangkan kesadaran siswa dengan cara yang membuat proses pembelajaran menjadi nyata. Menurut Muis dalam Khoiriyah dkk (2022:317) “Prinsip belajar yang menekankan perlunya pengulangan yaitu untuk melatih daya yang ada pada diri peserta didik. Daya tersebut terdiri atas daya mengingat, mengkhayal, menanggapi, berpikir dll. Lalu, mengadakan pengulangan saat proses pembelajaran cukup penting karena dapat mengembangkan daya peserta didik”. Dalam pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa Proses belajar mengajar dapat berjalan lancar jika prinsip-prinsip pembelajaran dilaksanakan dengan baik. Belajar sebagai usaha untuk menciptakan kondisi dan lingkungan belajar yang kondusif bagi siswa untuk mengubah perilakunya. Prinsip pembelajaran dapat digunakan untuk menyatakan batas kemungkinan belajar sehingga guru dapat mengambil tindakan yang tepat. Oleh karena itu, sudah menjadi tugas guru untuk dapat menunaikan tugasnya dengan baik sesuai dengan prinsip-prinsip pembelajaran. Prinsip belajar adalah perhatian dan motivasi, keaktifan, partisipasi langsung atau pengalaman, pengulangan, tantangan, dan penguatan.

Pengertian belajar menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) belajar adalah berusaha memperoleh kepandaian atau ilmu, berlatih, berubah tingkah laku atau tanggapan yang disebabkan oleh pengalaman. Selain itu, Secara umum belajar dapat dikatakan sebagai suatu proses perubahan tingkah laku sebagai hasil interaksi individu dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Menurut buku psikologi pendidikan dalam Festiawan (2023:6) “Mendefinisikan belajar dalam dua pengertian. Pertama, belajar sebagai proses memperoleh pengetahuan dan kedua, belajar sebagai perubahan kemampuan bereaksi yang relatif langgeng sebagai hasil latihan yang diperkuat”. Dalam pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa belajar merupakan kecenderungan manusia untuk berubah yang dapat dipertahankan selama proses pertumbuhan. Belajar juga merupakan peristiwa yang terjadi dalam kondisi tertentu yang dapat diamati, diubah, dan dikendalikan. Selain istilah belajar, ada istilah lain yaitu pembelajaran. Pada dasarnya pembelajaran terjadi dalam kehidupan sehari-hari, akan tetapi sangat sedikit orang yang mengerti

apa makna pembelajaran itu, karena pembelajaran memiliki beberapa sifat yang tidak dapat disamakan dengan kegiatan lain jika tidak tepat. Dengan kualitas-kualitas ini seseorang tidak dapat berbicara tentang pembelajaran.

Tujuan pembelajaran adalah tujuan yang ingin dicapai setelah selesai penyampaian materi pembelajaran. Menurut Ginting dalam Syahputra (2022) mengemukakan bahwa:

Kemampuan dalam merencanakan pembelajaran diperlukan supaya pembelajaran yang dilakukan terarah dan tujuan pembelajaran dapat dicapai. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) merupakan suatu perencanaan pembelajaran yang didalamnya berisi langkah-langkah yang harus dilakukan dalam suatu proses pembelajaran agar memberikan dampak belajar bagi anak didik sesuai dengan tujuan yang telah dirumuskan. Dalam suatu RPP harus memuat identitas sekolah, mata pelajaran, kelas/semester, materi pokok dan alokasi waktu, kemudian harus mencantumkan Kompetensi Inti (KI), Kompetensi Dasar (KD), Tujuan Pembelajaran, Materi Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Media/Alat dan Sumber Pembelajaran, Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran serta Penilaian (Permendikbud Nomor 81A Tahun 2013) (hlm. 124).

Dalam pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa Proses pembelajaran hendaknya mempertimbangkan perbedaan individu sehingga dapat memberikan kenyamanan dalam mencapai tujuan pembelajaran. Pembelajaran yang hanya membahas satu aspek saja dan tidak memperhatikan yang lainnya tidak akan memenuhi kebutuhan semua siswa. Oleh karena itu, guru harus memperhatikan latar belakang, perasaan, motivasi dan kemampuan individu dan lain sebagainya untuk mencapai sebuah tujuan pembelajaran.

#### **2.1.4 Komponen-komponen Pembelajaran**

Dalam kamus bahasa Indonesia, komponen adalah bagian dari keseluruhan. Sedangkan pembelajaran merupakan sebuah perubahan yang bertahan lama dalam perilaku, atau kemampuan untuk berperilaku dengan cara tertentu, yang dihasilkan dari latihan atau bentuk pengalaman lainnya. Komponen pembelajaran untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan untuk tujuan umum dan tujuan khusus. Pengenalan materi lokal melalui komponen pembelajaran dilaksanakan melalui model terpadu (*integrative*). Penerapan bahan lokal pada komponen pembelajaran seperti model, media, sumber belajar dan bahan ajar telah

teruji secara empiris dapat memperkuat karakter, pengetahuan, dan keterampilan siswa secara positif. Menurut Damayanti, Rusilowati dan Linuwih dalam Lidi (2020:15) “Dalam pengembangan suatu model pembelajaran, pengembang harus mengacu pada delapan komponen berikut, yakni komponen tujuan, sintaks, fondasi, sistem sosial, prinsip reaksi, sistem pendukung, dampak instruksional dan pengiring”. Dalam pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa media pembelajaran sebagai komponen pembelajaran harus disesuaikan dengan komponen pembelajaran lainnya dalam penggunaannya. Beberapa faktor yang mempengaruhi penggunaan media dalam pembelajaran, yaitu: tujuan pembelajaran yang akan dicapai, karakteristik siswa atau mata pelajaran, jenis motivasi belajar yang diinginkan, asal atau lingkungan dan kondisi lokal atau luas wilayah yang akan ditawarkan. Pembelajaran memiliki beberapa komponen yang saling berhubungan dan saling melengkapi untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Selain itu, pentingnya komponen pembelajaran juga menunjukkan betapa pentingnya setiap komponen tersebut, pembelajaran tidak akan berhasil jika salah satu komponen tidak terpenuhi. Dan komponen pembelajaran juga merupakan sistem yang saling berhubungan dan berinteraksi dalam perkembangan pembelajaran.

#### a) Tujuan pendidikan

Komponen paling mendasar dalam proses desain pembelajaran adalah tujuan dan standar kompetensi yang hendak dicapai dalam pelaksanaan pembelajaran. Penentuan ini penting untuk dilakukan mengingat pembelajaran yang tidak diawali dengan identifikasi dan penentuan tujuan yang jelas akan menimbulkan kesalahan sasaran. Dalam hubungannya dengan pelaksanaan pembelajaran, rumusan tujuan merupakan aspek fundamental dalam mengarahkan proses pembelajaran yang baik. Untuk merumuskan tujuan pembelajaran kita harus mengambil suatu rumusan tujuan dan menentukan tingkah laku siswa yang spesifik yang mengacu ketujuan tersebut. Tingkah laku yang spesifik harus dapat diamati oleh guru yang ditunjukkan oleh siswa, misalnya membaca lisan, menulis karangan, untuk mengoperasionalkan tujuan suatu tingkah laku harus didefinisikan dimana guru dapat mengamati dan menentukan kemajuan siswa sehubungan dengan tujuan tersebut. Salah satu yang menjadi kunci dalam rangka menentukan tujuan

pembelajaran adalah kebutuhan siswa, mata ajar, dan guru itu sendiri. Perumusan tujuan itu sendiri, dimana yang merumuskan tujuan itu adalah guru dalam hal ini adalah pendidik yang juga merupakan salah satu komponen dalam pembelajaran. Selain itu, anak didik juga memiliki relevansi yang kuat terhadap tujuan, dimana saat pendidik merumuskan tujuan, maka yang menjadi pertimbangan disini adalah tingkah laku dan spesifik anak didik. Sebagaimana kita ketahui bahwa anak didik juga merupakan salah satu komponen yang ada dalam pembelajaran.

#### b) Peserta didik

Peserta didik adalah setiap orang yang menerima pengaruh dari seseorang atau sekelompok orang yang menjalankan kegiatan pendidikan. Anak didik adalah unsur manusiawi yang sangat penting dalam kegiatan interaksi edukatif. Beliau dijadikan sebagai pokok persoalan dalam semua gerak kegiatan pendidikan dan pengajaran. Sebagai pokok persoalan, anak didik memiliki kedudukan yang menempati posisi yang menentukan dalam sebuah interaksi. Guru tidak mempunyai arti apa-apa tanpa kehadiran anak didik sebagai subjek pembinaan. Jadi, anak didik adalah kunci yang menentukan terjadinya interaksi edukatif. Memahami keberagaman peserta didik memberikan dampak yang begitu besar pada keunikan bahan ajar dan system pembelajaran yang dikembangkan dan diimplementasikan. Oleh Karen itu, menganalisis karakteristik umum peserta didik adalah langkah strategis dalam mendesain pembelajaran yang dapat mengakomodasi kebutuhan masing-masing peserta didik. Relevansi komponen peserta didik terhadap komponen lainnya sangat terlihat pada interaksi edukatif dengan pendidik, bahwa tanda adanya peserta didik maka seorang pendidik tidak akan memiliki subjek dalam aplikasi ilmu yang didapatkan. Selain itu, juga dikatakan bahwa metode pembelajaran yang merupakan salah satu komponen pembelajaran sangat erat hubungannya Karena seorang pendidik harus bisa melihat karakteristik dalam menentuka metode yang akan digunakan dalam pembelajaran.

#### c) Pendidik

Pendidik atau guru adalah orang yang bertanggungjawab mencerdaskan kehidupan anak didik. Pendidik harus mempersiapkan perangkat pembelajaran sebelum melaksanakan tugas profesinya, merumuskan tujuan, menentukan metode,

menyampaikan bahan ajar, menentukan sumber belajar dan yang paling terakhir ketika pendidik akan melihat hasil pembelajarannya adalah melaksanakan evaluasi. Dari seluruh rangkaian kegiatan yang dilakukan oleh pendidik merupakan komponen pembelajaran. Jadi, sangat jelas bagaimana relevansi antara pendidik dengan komponen lainnya.

d) Bahan atau materi pelajaran

Bahan ajar adalah segala bentuk bahan yang digunakan untuk membantu guru dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar. Bahan ajar merupakan informasi alat dan teks yang diperlukan guru untuk perencanaan dan penelaahan implementasi pembelajaran. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan diantaranya adalah:

1. Petunjuk belajar;
2. Kompetensi yang akan dicapai;
3. Informasi pendukung;
4. Latihan-latihan;
5. Petunjuk kerja, dapat berupa lembar kerja soal; dan
6. Evaluasi

Relevansi antara komponen bahan ajar dengan komponen lainnya yang ada dalam komponen pembelajaran sangat jelas yakni bahwa dalam menyampaikan bahan ajar harus memperhatikan metode atau cara yang digunakan dalam penyampaian tersebut agar peserta didik dapat lebih mudah memahami materi ajar yang dibawakan oleh pendidik.

e) Metode

Proses belajar mengajar merupakan interaksi yang dilakukan antara guru dengan peserta didik dalam suatu pengajaran untuk mewujudkan tujuan yang ditetapkan. Tidak semua metode cocok digunakan untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu. Hal ini tergantung dari karakteristik peserta didik, materi pembelajaran, dan konteks lingkungan dimana pembelajaran itu berlangsung. Metode pengajaran atau pendidikan adalah suatu cara yang digunakan pendidik untuk menyampaikan materi pelajaran, keterampilan atau sikap tertentu agar

pembelajaran dan pendidikan berlangsung efektif dan tujuannya tercapai dengan baik.

f) Media

Media tidak bisa dipisahkan dari metode yang digunakan oleh seorang pendidik dalam menyampaikan bahan ajar karena metode merupakan rangkaian dari media tersebut.

g) Evaluasi

Evaluasi hasil belajar adalah keseluruhan kegiatan pengukuran (pengumpulan data dan informasi), pengolahan, dan penafsiran dan pertimbangan untuk membuat keputusan tentang tingkat hasil belajar yang dicapai oleh siswa setelah melakukan kegiatan belajar dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Evaluasi dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar atau hasil belajar memiliki tujuan-tujuan tertentu, diantaranya:

1. Informasi tentang kemajuan siswa dalam upaya mencapai tujuan-tujuan belajar melalui berbagai kegiatan belajar;
2. Memberikan informasi yang dapat digunakan untuk membina kegiatan-kegiatan belajar siswa lebih lanjut, baik keseluruhan kelas maupun masing-masing individu;
3. Memberikan informasi yang dapat digunakan untuk mengetahui kemampuan siswa, menetapkan kesulitan-kesulitannya dan menyarankan kegiatan-kegiatan perbaikan;
4. Memberi informasi yang dapat digunakan sebagai dasar untuk mendorong motivasi belajar siswa dengan cara mengenal kemajuannya sendiri dan merangsangnya untuk melakukan upaya perbaikan; dan
5. Memberikan informasi yang tepat untuk membimbing siswa memilih sekolah, atau jabatan yang sesuai dengan kecakapan, minat dan bakatnya.

Semua komponen dalam pengajaran saling berhubungan dan saling mempengaruhi untuk mencapai tujuan pengajaran. Pada dasarnya, proses pengajaran dapat terselenggara secara lancar, efisien, dan efektif berkat adanya interaksi yang positif dan produktif antara berbagai komponen yang terkandung dalam pengajaran tersebut.

### 2.1.5 Komponen-komponen Hasil Belajar

Hasil belajar adalah hasil yang telah dicapai individu dalam mengembangkan keterampilannya melalui proses yang dilakukan dengan menggunakan keterampilan kognitif, afektif, psikomotor dan campurannya untuk mendapatkan pengalaman dalam waktu yang relatif lama sehingga pengalaman individu berubah dan berubah secara langsung dan tidak langsung. Pengetahuan yang diamati yang dipertahankan secara permanen, hasil belajar dapat dibaca dari poin penilaian yang diterima siswa. Motivasi merupakan titik tolak bagi siswa untuk dapat mencapai hasil belajar yang maksimal, dengan tambahan hasil belajar sebagai dasar penilaian kinerja kompetensi yang diharapkan. Nilai yang dicapai dalam hasil belajar juga menentukan penguasaan belajar siswa, yang mempengaruhi apakah siswa tersebut naik ke jenjang berikutnya atau tidak. Menurut Istikomah (2023:291) “Hasil belajar adalah keterampilan mengingat yang didapatkan siswa ketika proses belajar mengajar telah dilakukan”. Dalam pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa Hasil belajar adalah output hubungan antara belajar dan mengajar. Dari sudut pandang pengajar, konduite mengajar pengajar diakhiri menggunakan proses penilaian output belajar. Dari sudut pandang siswa, *output* belajar adalah titik akhir menurut segmen-segmen dari proses pembelajaran. Berikut ini ada beberapa kata fungsional yang dapat digunakan sebagai indikator hasil belajar baik aspek kognitif, afektif maupun psikomotorik.

#### 1. Kognitif

- a) *Knowledge* (pengetahuan) yaitu, menyebutkan, menulis, menentukan, mengurutkan, mengidentifikasi, mendefinisikan, dan menggambarkan.
- b) *Comprehension* (pemahaman) yaitu, menerjemahkan, memodifikasi, menggeneralisasikan, menafsirkan, memparafrasakan, meringkas, membedakan, mempertahankan, menyimpulkan, menyatakan pendapat, dan menjelaskan.
- c) *Application* (penerapan) yaitu, menggunakan, memperoleh, mengubah, memakai, menampilkan, mempersiapkan dan menghitung.
- d) *Anaylisis* (analisis), yaitu menguraikan, membagi-membagi, memilih, dan membedakan.

- e) *Syntnesis* (sintesis) yaitu, perencanaan, perancangan, pengorganisasian, pelaksanaan, pengintegrasian, dan perencanaan.
- f) *Evaluation* (evaluasi) yaitu, mengkritisi, menafsirkan, memberikan mengevaluasi serta memberikan sebuah solusi.

## 2. Afektif

- a) *Receiving* (penerimaan) yaitu, mempercayai, memilih, mengikuti, bertanya, dan mengalokasikan.
- b) *Responding* (menanggapi) yaitu, konfirmasi, menjawab, membaca, membantu, melaksanakan, melaporkan dan menampilkan.
- c) *Valuing* (penamaan nilai) yaitu, menginisiasi, mengundang, melibatkan, mengusulkan, dan melakukan.
- d) *Organisation* (pengorganisasian) yaitu, memverifikasi, menyusun, menyatukan, menghubungkan, dan mempengaruhi.
- e) *Characterization* (karakterisasi) yaitu, menggunakan nilai-nilai sebagai pandangan hidup, mempertahankan nilai-nilai yang sudah diyakini.

## 3. Psikomotorik

- a) *Observing* (pengamatan) yaitu mengamati proses, member perhatian pada tahap-tahap sebuah perbuatan, memberi perhatian pada sebuah artikulasi.
- b) *Imitation* (peniruan) yaitu mlatih, mengubah, membongkar sebuah struktur, membangun kembali sebuah struktur dan menggunakan sebuah model.
- c) *Practicing* (pembiasaan) yaitu membiasakan perilaku yang sudah dibentuknya, mengontrol kebiasaan agar tetap konsisten.
- d) *Adapting* (penyesuaian) yaitu menyesuaikan model, mengembangkan model, dan menerapkan model.

### 2.1.6 Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani pada hakekatnya merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari semua pendidikan, yang praktis mengutamakan gerak. Pendidikan jasmani pada hakekatnya merupakan bagian dari suatu sistem pendidikan yang menyeluruh, yang tujuannya adalah untuk mengembangkan aspek-aspek kesehatan, kebugaran fisik, berpikir kritis, kestabilan emosi, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas fisik. Menurut Ruhayat dkk (2021:613)

“Pendidikan merupakan suatu proses yang mencakup tiga dimensi, individu, masyarakat atau komunitas nasional dari individu tersebut, dan seluruh kandungan realitas, baik material maupun spiritual yang memainkan peranan dalam menentukan sifat, nasib, bentuk manusia maupun masyarakat”. Dalam pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa pendidikan jasmani hendaknya bertujuan untuk memajukan, sejauh mungkin, perkembangan optimal potensi individu dalam semua tahap kehidupan, termasuk adaptasi yang sebaik-baiknya terhadap lingkungan. Pada dasarnya tujuan pendidikan jasmani adalah untuk melaksanakan suatu proses pendidikan dimana setiap siswa belajar dari pengalamannya dalam setiap kegiatan dalam bentuk permainan yang dikembangkan dalam program olahraga. Salah satu usaha untuk mencapai kualitas pendidikan jasmani yang baik untuk sekolah dasar adalah guru harus mampu menjadi programer yang baik, jika terjadi kendala di sekolah hendaknya guru melakukan usaha kreatif dengan berbagai cara antara lain:

- a) Memodifikasi isi pembelajaran.
- b) Memodifikasi bentuk permainan.
- c) Memodifikasi sarana dan prasarana pembelajaran.
- d) Memodifikasi situasi belajar.

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah suatu proses pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani untuk membawa perubahan besar dalam kualitas individu, baik secara fisik, mental maupun emosional. Pendidikan jasmani berurusan dengan siswa pribadi yang berbeda berdasarkan ciri fisik dan mentalnya. Definisi pendidikan jasmani tidak hanya berarti konsep tradisional aktivitas fisik. Menurut undang-undang No.4 tahun 1950 tentang dasar-dasar pendidikan dan pengajaran pasal 9, Pendidikan Jasmani ialah keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa yang merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia menjadi bangsa yang sehat lahir batin, diberikan pada segala jenis sekolah.

### **2.1.7 Konsep Model Pembelajaran**

Model pembelajaran perlu dipahami oleh guru untuk melaksanakan pembelajaran secara efektif dan meningkatkan hasil pembelajaran. Dalam penerapannya, model pembelajaran harus dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan

peserta didik karena setiap model pembelajaran memiliki tujuan, prinsip, tekanan utama yang berbeda. Model pembelajaran juga pola atau bentuk yang dijadikan sebagai acuan pelaksanaan. Dalam langkah representatif akurat sebagai proses aktual yang memungkinkan seseorang atau sekelompok orang mencoba bertindak berdasarkan model itu serta model pembelajaran adalah suatu kegiatan pembelajaran yang harus dikerjakan guru dan siswa agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara efektif dan efisien. Model pembelajaran perlu dipahami untuk melaksanakan pembelajaran secara efektif dan meningkatkan hasil pembelajaran. Dalam penerapannya model pembelajaran harus dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan siswa, karena setiap model pembelajaran memiliki tujuan, prinsip, beban pokok yang berbeda. Model atau bentuk yang digunakan sebagai acuan dalam implementasi. Model pembelajaran adalah kegiatan pembelajaran yang harus dilakukan oleh guru dan siswa untuk mencapai tujuan pembelajaran pada hakekatnya merupakan bentuk pembelajaran yang tergambar dari awal sampai akhir yang disajikan secara khusus oleh guru. Menurut Joyce, Weil dalam Hasriadi (2022:9) mengelompokkan model pembelajaran yang sesuai dengan cara belajar menjadi empat model pembelajaran, yaitu:

1. Model interaksi sosial, maksudnya peserta didik diharapkan bisa berinteraksi aktif dengan lingkungan belajarnya.
2. Model informasi, dalam artian mendorong peserta didik bisa aktif dalam memilah serta mengembangkan materi yang hendak dipelajarinya.
3. Model personal, ialah menuntut peserta didik untuk bisa menjelajahi ataupun menentukan kemampuannya dalam proses aktivitas pembelajaran.
4. Model modifikasi karakter, ialah peserta didik harus sanggup meningkatkan kemampuannya lewat tugas belajar, membentuk perilaku aktif serta memodifikasi lingkungan belajar sesuai kebutuhan belajarnya.

Dalam pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa model pembelajaran adalah desain yang menggambarkan proses dan menciptakan lingkungan dimana siswa dapat berinteraksi, berubah, dan berkembang. Jadi model ini pada dasarnya adalah suatu bentuk pembelajaran yang diperkenalkan secara khusus oleh para tenaga pendidik. Pembelajaran adalah suatu proses dimana siswa secara penuh

mengembangkan potensinya berdasarkan pemahaman awal. Pendidikan merupakan tempat yang sangat terbuka bagi semua kalangan, dimana pendidikan dapat dirasakan tanpa mengenal batas waktu dan tempat, inti pendidikan kali ini mengarah pada bidang pendidikan dunia sekolah, dimana dunia sekolah adalah tempat yang tepat untuk berbicara. pengetahuan dan disiplin ilmu, di dalam sekolah terdapat berbagai disiplin ilmu dan pendidik yang berbakat dibidangnya, bidang sekolah selalu menyediakan proses pembelajaran yang terencana untuk menimbulkan perubahan perilaku, rancangan yang dapat mengubah perilaku adalah rencana dengan model pembelajaran yang terstruktur sesuai dengan kebutuhan siswa.

#### **2.1.7.1 Kelompok dan Jenis Model Pembelajaran**

Seperti disebutkan sebelumnya, model pembelajaran harus dirancang untuk menciptakan proses pembelajaran yang tidak membosankan dan siswa yang memiliki pandangan atau pendapat tertentu tentang model pembelajaran lebih termotivasi. Beberapa model pembelajaran tersebut antara lain dikemukakan oleh Churohman (2012:147) yang berpendapat bahwa berbagai aktivitas belajar mengajar dapat dijabarkan dari 4 model utama, yaitu:

1. *The Classical Model*, dimana guru lebih menitik beratkan peranannya dalam pemberian informasi melalui mata pelajaran dan materi pelajaran yang disajikannya.
2. *The Technological Model*, yang menjadi peranan pendidikan sebagai transmisi informasi, lebih mencapai kompetensi individu siswa.
3. *The Personalised Model*, dimana proses pembelajaran dikembangkan dengan memperhatikan minat, pengalaman dan perkembangan siswa untuk mengaktualisasikan potensi-potensi individualitasnya.
4. *The Interaction Model*, dengan menitikberatkan pola interdependensi antara guru dan siswa sehingga tercipta komunikasi dialogis di dalam proses pembelajaran salah satunya model *cooperative learning*.

Dalam pernyataan tersebut dapat dikemukakan bahwa pembelajaran juga merupakan rancangan atas proses pembelajaran berdasarkan kebutuhan dan tujuan belajar serta secara penyampaian sehingga menjadi acuan dalam

pelaksanaannya untuk menciptakan pembelajaran yang efektif dan efisien dengan meminimalisir kesukaran siswa dalam memahami pembelajaran.

### **2.1.8 Cooperative Learning**

Pembelajaran kooperatif adalah suatu bentuk pembelajaran dimana siswa belajar dan berkolaborasi dalam kelompok yang terdiri dari empat sampai enam orang dengan struktur kelompok yang heterogen. Siswa dalam pembelajaran kooperatif berpikir tentang memecahkan masalah, mengolah informasi, membuat interpretasi dan kesimpulan. Menurut Widodo (2006:17) “*Cooperative learning* dimaksudkan untuk meningkatkan pemahaman terhadap materi pelajaran. Tiap anggota kelompok merespon bukan saja materi pelajaran yang diajarkan tetapi juga membantu belajar anggota tim lainnya agar berkreasi dalam suasana kondusif”. selain itu, menurut Sabrina & Nabila (2022:518) “Model pembelajaran kooperatif adalah kelompok strategi instruksional yang melibatkan siswa dalam kerjasama untuk mencapai tujuan bersama”. Dalam pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa keunggulan pembelajaran kooperatif ini memungkinkan siswa berpikir konstruktif dan mengeksplorasi proses berpikir dalam berbagai tantangan. Pembelajaran kooperatif atau pembelajaran kelompok dalam bahasa Inggris *Cooperative* artinya mengerjakan sesuatu bersama-sama, mempelajari informasi. Oleh karena itu, pembelajaran kooperatif dapat diartikan sebagai pembelajaran berkelompok atau berkolaborasi untuk mencapai keberhasilan ilmiah secara bersama-sama. Metode pembelajaran hendaknya berprinsip pada belajar aktif sehingga dalam proses belajar dan perhatian pembelajaran utama ditujukan kepada siswa, oleh karena itu guru harus dapat menggunakan berbagai macam metode dan pengorganisasian materi dengan tepat.

#### **2.1.8.1 Prinsip-prinsip Cooperative Learning**

Model pembelajaran *cooperative learning* tidak identik dengan pembelajaran dalam kelompok. Ada elemen mendasar yang membedakan pengucilan dari pengelompokan yang kejam. Pelaksanaan pembelajaran kooperatif yang tepat memungkinkan guru untuk mengelola kelas dengan lebih baik dan lebih efisien. Ada lima unsur dasar menurut Rusman dalam Fatikhah (2018:212) dalam pembelajaran kooperatif yaitu sebagai berikut:

1. Prinsip Ketergantungan positif, yaitu dalam pembelajaran kooperatif, keberhasilan dalam penyelesaian tugas tergantung pada usaha yang dilakukan oleh kelompok tersebut.
2. Tanggung jawab perseorangan, yaitu keberhasilan kelompok sangat tergantung dari masing-masing anggota kelompoknya.
3. Interaksi tatap muka, yaitu memberikan kesempatan yang luas kepada setiap anggota kelompok untuk bertatap muka melakukan interaksi dan diskusi untuk saling memberi dan menerima informasi dari kelompok lain.
4. Partisipasi dan komunikasi, yaitu melatih siswa untuk dapat berpartisipasi aktif dan berkomunikasi dalam kegiatan pembelajaran.
5. Evaluasi proses kelompok, yaitu menjadwalkan waktu khusus bagi kelompok untuk mengevaluasi proses kerja kelompok dan hasil kerja sama mereka, agar selanjutnya bisa bekerja sama dengan lebih efektif.

Dalam pernyataan tersebut dapat dikemukakan bahwa dalam prinsip-prinsip pembelajaran kooperatif perlu adanya sebuah pengorganisasian untuk menghasilkan sebuah pembelajaran yang efektif. Setelah memahami pentingnya model pembelajaran kooperatif yang lebih memperhatikan prinsip-prinsip proses pembelajaran kooperatif, maka dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran kooperatif merupakan model pembelajaran berbasis kelompok yang di dalamnya setiap anggota memegang peranan penting. bermain, namun harus ditekankan bahwa model pembelajaran kooperatif ini bukanlah kerja kelompok, karena perbedaannya juga sangat jelas. Pembentukan kelompok dan seluruh anggota berperan aktif sedangkan kerjasama tim adalah pembentukan kelompok dan satu orang sebagai pemimpin utama atau pusat. Selain itu karakteristik, prinsip dan tujuan pembelajaran kooperatif berbeda dengan model lainnya, sehingga model ini termasuk model pembelajaran yang bernilai.

#### **2.1.8.2 Prosedur Cooperative Learning**

Model pembelajaran kooperatif didasarkan pada teori psikologi kognitif dan teori pembelajaran sosial. Fokus pembelajaran kooperatif tidak hanya pada apa yang siswa lakukan, tetapi juga pada apa yang siswa pikirkan selama belajar. Informasi pengajaran tidak hanya disampaikan kepada siswa oleh guru, tetapi siswa

difasilitasi dan didorong untuk berinteraksi secara optimal dengan kelompok siswa lain, guru dan bahan ajar sehingga siswa dapat membangun pengetahuannya sendiri. Dalam pembelajaran kooperatif, guru berperan sebagai fasilitator atau penghubung, penyedia sumber belajar bagi siswa, guru bagi siswa dalam belajar memecahkan masalah, dan pelatih untuk mengembangkan keterampilan belajar untuk mengembangkan keterampilan belajar *cooperative learning*. Menurut Tambak (2017:6) “Sistem pengajaran *cooperative learning* sebagai sistem kerja/ belajar kelompok yang terstruktur. Pembelajaran bersama berkolompok yang dinamakan terstruktur tersebut termasuk di dalamnya lima unsur pokok yaitu saling ketergantungan positif, tanggung jawab individual, interaksi personal, keahlian bekerja sama, dan proses kelompok”. Dalam pernyataan tersebut dapat dikemukakan bahwa hal ini juga yang menjadi semacam pengikat dan arah penting dalam proses pembelajaran dengan model ini dimana peserta didik harus sampai pada tujuan utama yang telah ditetapkan sebelumnya. Aktivitas belajar peserta didik dalam kelompok di bawah bimbingan guru harus mencapai tujuan tersebut dan peserta didik dapat memahami secara maksimal baik aspek kognitif, afektif dan psikomotorik.

Adapun langkah-langkah pembelajaran menurut *cooperative learning* dibagi dalam beberapa langkah yaitu:

1. Penjelasan materi, tahap ini merupakan tahapan penyampaian pokok-pokok materi pembelajaran sebelum siswa belajar dalam kelompok.
2. Belajar kelompok, Tahapan ini dilakukan setelah guru memberikan penjelasan materi, siswa bekerja dalam kelompok yang telah dibentuk sebelumnya.
3. Penilaian, dalam penjelasan kooperatif bisa dilakukan melalui tes atau kuis, yang dilakukan secara individu atau kelompok.
4. Pengakuan tim, adalah penetapan tim yang dianggap paling menonjol atau tim paling berprestasi untuk kemudian diberikan penghargaan atau hadiah, dengan harapan dapat memotivasi tim untuk terus berprestasi.

### **2.1.8.3 Model-model *Cooperative Learning***

*Cooperative learning* merupakan strategi belajar mengajar yang menekankan kesamaan sikap atau perilaku ketika bekerja atau saling membantu

dalam suatu struktur kerjasama yang terorganisasi dalam kelompok yang terdiri dari dua orang atau lebih. Ada beberapa variasi jenis model dalam pembelajaran cooperative learning, Menurut Rusman (2017:213) “jenis-jenis model ini adalah: “1) Model *Student Teams Achievement Division* (STAD); 2) Model Jigsaw; 3) Investigasi kelompok (*Group Investigation*); 4) Model *Make a Match* ( Membuat Pasangan); 5) Model TGT (*Teams Games Tournaments*); 6) Model Struktural 7) model TSTS (*Two Stay Two Stay*)”. Dalam pernyataan tersebut dapat dikemukakan bahwa model pembelajaran sangat bervariasi.

### **2.1.9 Konsep Cooperative Learning Tipe Two Stay Two Stray**

Model ini dapat digunakan selama proses mengajar salah satunya *cooperatif learning*. Namun model ini lebih menekankan siswa untuk belajar dalam forum diskusi, untuk saling bertukar pendapat. Dalam pembelajaran ini menggunakan metode *Two Stay Two Stray*, metode ini secara langsung melibatkan siswa untuk dapat selalu aktif selama proses pembelajaran berlangsung. Adapun tujuan dari metode pembelajaran ini untuk meningkatkan jiwa saling bekerja sama, saling membantu, saling bertanggung jawab dengan tugas yang telah diberikan. Kelebihan dalam tipe *two stay two stray* diantaranya yaitu 1) Dapat diterapkan pada semua kelas atau tingkatan, 2) Kecenderungan belajar siswa menjadi lebih bermakna 3) Lebih berorientasi pada keaktifan, 4) Lebih berorientasi pada keaktifan, 5) Diharapkan siswa akan berani mengungkapkan pendapatnya, 6) Menambah kekompakan dan rasa percaya diri siswa, 6) Kemampuan berbicara siswa dapat ditingkatkan, dan 7) Membantu meningkatkan minat dan prestasi belajar. Selain itu, ada kekurangan dalam tipe *two stay two stray* diantaranya yaitu 1) Membutuhkan waktu yang lama, 2) Siswa cenderung tidak mau belajar dalam kelompok, 3) Bagi guru, membutuhkan banyak persiapan (materi, dana dan tenaga), dan 4) Guru cenderung kesulitan dalam pengelolaan kelas. Jika metode pembelajaran ini dapat digunakan dengan benar diharapkan dapat meningkatkan semangat siswa selama pembelajaran, sehingga dengan adanya semangat belajar dapat dengan mudah untuk mencapai tujuan pembelajaran. Menurut Permata dkk (2023:643) “Tipe pembelajaran ini menuntut guru untuk dapat memberikan kebebasan terhadap siswa agar siswa dapat saling berdiskusi dan saling bekerja sama, dengan menggabungkan

setiap ide dari hasil masing-masing kelompok, sehingga dapat menyelesaikan tugas yang dibagikan oleh guru”. Dalam pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa Dalam metode pembelajaran ini, siswa terlibat dalam pembelajaran baik secara intelektual maupun emosional, yang juga membutuhkan pembelajaran melalui percakapan. Selama proses pembelajaran, kelompok siswa terlibat langsung dalam interaksi dengan kelompok lain, dan siswa juga bertukar informasi antar kelompok. Pembelajaran kelompok ini bertujuan untuk lebih meningkatkan rasa ingin tahu siswa, membuat mereka meminta informasi untuk menemukannya. Secara tidak langsung, metode pembelajaran ini dapat memaksimalkan kinerja siswa.

#### **2.1.9.1 Manfaat Model Cooperative Learning Tipe Two Stay Two Stray**

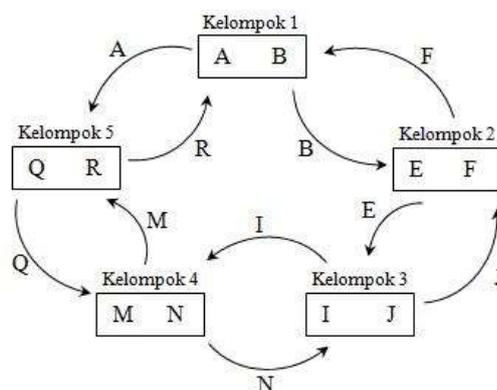
Penelitian yang dilakukan ada pengaruh kelebihan yang di dapat setelah Melakukan penelitian tentang Pembelajaran kooperatif model *two stay two stray*, menurut bahwa pengaruh positif nya yaitu: Adapun kelebihan model TSTS menurut Aris dalam Rahmaniati dkk (2018:34) yaitu “1) Mudah dipecahkan menjadi pasangan 2) Lebih banyak tugas yang dilakukan 3) Guru mudah memonitor 4) Dapat diterapkan pada semua kelas/ tingkatan 5) Kecenderungan belajar peserta didik menjadi lebih bermakna 6) Lebih berorientasi pada keaktifan 7) Diharapkan peserta didik akan berani mengungkapkan pendapatnya 8) Menambah kekompakan dan rasa percaya diri peserta didik 9) Kemampuan berbicara dapat ditingkatkan 10) Membantu meningkatkan minat dan prestasi belajar.” Dalam pernyataan tersebut dapat dikemukakan bahwa struktur dua tinggal, dua bertamu (TSTS) memberikan kesempatan kepada kelompok untuk membagikan hasil dari informasi dengan informasi dengan kelompok lain. Tipe *two stay two stray* juga menerapkan cara peserta didik berbagi pengetahuan dan pengalaman kepada kelompok lain.

#### **2.1.9.2 Penerapan Model Cooperative Learning Tipe Two Stay Two Stray**

Dalam model pembelajaran TSTS peserta didik akan terlibat langsung dalam proses pembelajaran. Setiap perwakilan kelompok akan bertamu kekelompok lain untuk mencari informasi tentang apa yang sudah dikerjakannya, sedangkan anggota kelompok yang tinggal dikelompoknya berperan untuk menjelaskan apa yang sudah dikerjakan kepada kelompok yang bertamu ke

kelompoknya. Setelah selesai bertemu perwakilan anggota kelompok yang bertemu mempunyai kewajiban untuk menjelaskan informasi yang telah didapat kepada anggota kelompoknya yang tinggal di kelompoknya. Kegiatan ini membuat peserta didik dalam kelompok akan berperan aktif baik dalam mengerjakan tugas maupun diskusi. Mereka juga tidak cepat jenuh dan akan bersemangat dalam mengikuti pembelajaran karena mereka belajar sambil berinteraksi dengan teman lainnya. Jika pembelajaran ini diterapkan, maka dapat memotivasi peserta didik dalam belajar karena menarik dan menyenangkan bagi peserta didik. Adapun langkah-langkah dalam penerapan *tipe two stay two stray* ini, yaitu: 1) Guru membagi peserta didik dalam beberapa kelompok yang setiap kelompoknya terdiri dari empat orang. Kelompok yang dibentuk pun merupakan kelompok heterogen, misalnya satu kelompok terdiri dari satu peserta didik berkemampuan tinggi, dua peserta didik berkemampuan sedang, dan satu peserta didik berkemampuan rendah. Hal ini dilakukan karena pembelajaran kooperatif tipe TSTS bertujuan untuk memberikan kesempatan pada peserta didik untuk saling membelajarkan (*Peer Tutoring*) dan saling mendukung. 2) Guru memberikan sub pokok bahasan pada tiap-tiap kelompok untuk dibahas bersama-sama dengan anggota kelompok masing-masing 3) Peserta didik bekerjasama dalam kelompok yang beranggotakan 4 orang. Hal ini bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk dapat terlibat secara aktif dalam proses berpikir 4) Setelah selesai, dua orang dari masing-masing kelompok meninggalkan kelompoknya untuk bertemu ke kelompok lain 5) Dua orang yang tinggal dalam kelompok bertugas membagikan hasil kerja dan informasi mereka kepada tamu dari kelompok lain 6) Tamu mohon diri dan kembali ke kelompok mereka sendiri untuk melaporkan temuan mereka dari kelompok lain 7) Kelompok mencocokkan dan membahas hasil-hasil kerja mereka 8) Masing-masing kelompok mempresentasikan hasil kerja mereka. Menurut Sari (2013:6) yaitu “Model *cooperative learning* tipe TSTS ini dapat diterapkan untuk semua mata pelajaran dan tingkatan umur, serta memungkinkan setiap kelompok untuk saling berbagai informasi dengan kelompok-kelompok lain. Hal ini dilakukan dengan cara saling mengunjungi atau bertemu antar kelompok untuk membagi informasi”. Dalam pernyataan tersebut dapat dikemukakan bahwa Untuk itu

terciptalah pembelajaran kooperatif dimana dengan pembelajaran ini siswa diharapkan dapat aktif, bekerja sama dan bersosial dengan baik sehingga tercapai tujuan dari pembelajaran tersebut secara optimal walaupun dalam skala kelas yang besar.



Gambar 2.1 Penerapan Model *Cooperative Learning* TSTS  
Sumber: (Riadi, 2016)

### 2.1.10 Pencak Silat

Pencak silat merupakan salah satu budaya asli masyarakat Indonesia dimana para pendekar dan ahli Pencak Silat sangat percaya bahwa masyarakat Melayu pada masa itu menciptakan dan mempraktekkan seni bela diri ini sejak zaman prasejarah. Menurut Herdiman & Lubis (2022:123) “Pencak silat pada hakikatnya adalah substansi dan sarana pendidikan mental spiritual dan pendidikan jasmani untuk membentuk manusia yang mampu menghayati dan mengamalkan ajaran falsafah budi pekerti luhur”. Pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa Pada saat ini olahraga beladiri pencak silat sangat dikembangkan, mengingat olahraga beladiri pencak silat merupakan budaya bangsa yang tentunya perlu dilestarikan untuk menanamkan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya seperti kepercayaan terhadap diri sendiri, spiritual, dan yang lainnya. Pengertian pencak silat secara umum adalah suatu cara bela diri yang diciptakan untuk melindungi diri dari ancaman keamanan dan pencak silat sebagai suatu kegiatan bela diri yang menggunakan kemampuan mempertahankan diri, menangkis serangan dan menyerang musuh. Menyerang musuh dengan atau tanpa senjata. Untuk mencapai hasil yang maksimal ada beberapa komponen yaitu fisik, teknis, strategis dan mental. Pencak silat yang

paling dasar adalah fisik. Selain penguasaan teknik, strategi dan mental, seorang pesilat juga membutuhkan kondisi fisik yang sempurna untuk tampil lebih baik. Komponen kebugaran jasmani meliputi kekuatan, daya tahan, kekuatan atau daya ledak otot, kecepatan, koordinasi, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, ketepatan dan reaksi.

#### **2.1.10.1 Konsep Teknik Dasar Pencak Silat**

Teknik dasar pencak silat merupakan teknik yang harus dipahami oleh siapapun yang hendak menekuni seni beladiri pencak silat. Pencak silat merupakan cabang olahraga tradisional yang harus kita lestarikan sesuai dengan perkembangan ilmu keolahragaan yang maju, teknik dalam cabang olahraga pencak silat sangat bervariasi, yaitu:

1. Kuda-kuda, Penguasaan teknik dasar kuda-kuda yang benar dan kuat merupakan syarat utama untuk melanjutkan ke teknik berikutnya dalam olahraga pencak silat. Setiap pesilat harus mempunyai kuda-kuda yang kuat dan kokoh karena dengan kuda-kuda yang kuat seorang pesilat bisa melakukan serangan, tangkisan, dan kuncian yang baik
2. Pukulan, dalam olahraga pencak silat terdapat berbagai macam jenis pukulan, misalnya pukulan depan, pukulan bawah, dan pukulan suwing, setiap jenis pukulan kegunaannya berbeda-beda misalnya pukulan depan sasarannya muka, pukulan suwing sasarannya ulu hati, sedangkan pukulan bawah sasarannya kemaluan. Kebanyakan para pesilat dalam pertandingan banyak menggunakan pukulan depan.
3. Tendangan, menendang ada beberapa macam, yakni tendangan ke depan, tendangan ke samping, tendangan dalam permainan dan olahraga pencak silat dinamakan serangan kaki, yakni menyerang lawan dengan cara menggunakan kaki atau sering disebut dengan istilah tendangan. Kebanyakan para pesilat dalam pertandingan banyak menyerang dengan menggunakan kaki.
4. Guntingan, Pada saat melakukan guntingan jangan sampai memberikan peluang kepada lawan untuk bisa melepaskan diri, untuk bisa menjadikan lawan agar sulit melepaskan ketika terkena guntingan maka disini kita harus mempunyai

ketepatan teknik dan keseimbangan yang baik, karena kedua teknik tersebut menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan.

Aspek-aspek tersebut antara lain yaitu kuda-kuda, sikap pasang, pola langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, guntingan, dan kunciian. Menurut Spyanawati (2017:64) “Dalam proses pendidikan teknik dasar erat kaitannya dengan kognitif, afektif dan psikomotor serta motivasi mahasiswa. Teknik dasar perlu dikuasai terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi pencak silat”. Dalam pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa Penguasaan teknik dasar merupakan suatu yang perlu diperhatikan dalam mengembangkan beladiri pencak silat melalui pelatihan yang rutin. Seorang atlet harus menguasai teknik secara benar dan baik, karena hal tersebut berpengaruh terhadap prestasi atlet salah satunya adalah menguasai teknik dasar tendangan T dan tendangan sabit.

#### **2.1.10.2 Komponen Tendangan T dan Sabit**

Teknik dasar tendangan T dalam Pencak Silat adalah jenis tendangan yang dilakukan dengan posisi tubuh miring dan lintasan lurus ke samping. Bagian yang digunakan pada kaki adalah bagian tajam telapak kaki dan tumit. Tendangan ini biasanya digunakan untuk serangan samping dengan sasaran seluruh bagian tubuh. Menurut Farida & Hariyanto (2022:3) “Tendangan T merupakan tendangan yang dilakukan dengan posisi tubuh menyamping, tetapi lintasan lurus dengan perkenaan telapak kaki samping, tumit, dan atau bisa disebut bagian tajam telapak kaki dan tumit. Sasaran tendangan T adalah tubuh bagian atas lawan”. Sedangkan tendangan sabit adalah salah satu serangan kaki pencak silat. Tendangan sabit juga disebut sebagai langkah bulat atau lengkung. Seperti namanya, tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukan seperti celurit dengan lintasan melengkung menggunakan punggung kaki atau pangkal ibu jari kaki. Tendangan sabit menurut pendapat Lubis dalam Wirawan dkk (2022:145) “Tendangan sabit, tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki”. Dalam pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa tendangan sabit dan tendangan T itu sebuah teknik dasar dalam olahraga pencak silat. Maka dari itu, tentunya ada langkah – langkah untuk

melakukan teknik dasar pencak silat ini khususnya tendangan sabit dan tendangan T.



Gambar 2.2 Teknik Dasar Tendangan  
Sumber: (Ajim, 2020)

### 2.1.10.3 Langkah-langkah Melakukan Tendangan T dan Sabit

Dalam melakukan teknik dasar pencak silat yaitu tendangan T dan tendangan sabit ada beberapa hal yang perlu dilakukan. Pertama, dalam melakukan teknik dasar tendangan T yakni menurut Dewi dkk (2022:42) mengemukakan bahwa:

1. Posisi sikap pasang (awal)
2. Posisi lutut kaki penendang diangkat  $100^\circ$  dengan posisi badan seimbang
3. Serongkan pinggul hingga posisi badan menyamping, kemudian lepaskan kaki penendang lurus ke depan.
4. Lintasan lurus ke depan dan perkenaannya pada tumit, dan telapak kaki
5. Posisi badan saat melepaskan kaki penendang dalam keadaan seimbang
6. Sasaran tendangan di bagian perut lawan
7. Posisi tangan satu berada di depan dada, dan tangan satunya lurus ke bawah sebagai penyeimbang
8. Pandangan kearah sasaran
9. Posisi kaki penendang setelah menendang menjadi di depan
10. Kembali ke sikap pasang dalam keadaan seimbang.

Kedua, dalam melakukan teknik dasar tendangan sabit, Pastikan sikap kaki kuda-kuda kiri yang benar dan tepat. Tendangan kaki ke depan, hentakkan

punggung kaki, dengan perkenaannya punggung kaki Kedua, langkah-langkah tendangan sabit menurut Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo dalam Baun dkk (2022:23) mengemukakan bahwa:

1. Gerakan Awalan

Posisi sikap pasang kuda-kuda dengan kaki kiri di depan, sikap tangan berada di depan dada, pandangan lurus kearah sasaran.

2. Tahap Gerakan

Posisi sikap pasang, lutut di angkat terlebih dahulu (100 derajat), posisi badan saat angkatan kaki dalam keadaan seimbang.

3. Kontak

Yakni tendangan yang lintasannya setengah lingkaran, kenaannya punggung telapak kaki dengan sasaran seluruh bagian tubuh dan melepaskan kaki kanan dengan keadaan lurus ke depan, hentakan kaki sejajar dengan bahu, lintasannya berbentuk busur dengan tumpuan satu kaki dan perkenaan pada punggung kaki, posisi badan seimbang, kedua tangan merapat dengan badan.

4. Gerakan lanjutan

Menarik kaki dengan lutut merapat (1k 100 derajat), posisi badan saat lutut merapat seimbang.

5. Gerakan Akhir

Posisi kedua tangan di depan dada, kembali ke sikap pasang dalam keadaan seimbang.

Dalam pernyataan kedua langkah-langkah melakukan teknik dasar tendangan T dan sabit dapat diketahui bahwa gerak dasar pencak silat merupakan gerak yang terkoordinasi, terarah, dan efektif yang memiliki empat komponen secara keseluruhan.

## **2.2 Hasil Penelitian yang Relevan**

Penelitian ini mengenai upaya meningkatkan hasil belajar keterampilan teknik dasar tendangan pada olahraga pencak silat melalui model *cooperative learning* tipe *two stay two stray*. Berdasarkan eksplorasi peneliti, ditemukan tulisan yang berkaitan dengan penelitian ini.

Penelitian relevan yang pertama dari mursidi mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret, yang berjudul “Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Depan dalam Pencak Silat Melalui Penggunaan Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa Kelas VII A SMP Muhammadiyah 2 Masaran Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012”. Permasalahan yang diteliti oleh mursidi yaitu mengenai penggunaan alat bantu pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar tendangan depan dalam pencak silat. Berdasarkan hasil penelitian menemukan bahwa penggunaan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar tendangan depan dalam pencak silat pada siswa kelas VII A SMP Negeri Muhammadiyah 2 Masaran Sragen. Hasil penelitian tersebut diambil peneliti sebagai bahan kajian dan bahan pertimbangan, karena terdapat yang relevan dengan metode penelitian yaitu penelitian tindakan kelas dan variabel penelitian yang akan di teliti yaitu pembelajaran pencak silat.

Kemudian penelitian yang relevan selanjutnya dari Sofian, mahasiswa Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau, yang berjudul “Upaya Meningkatkan Prestasi Belajar PKN Melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe *Two Stay Two Stray* Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 007 Pusaran”.

Hasil dari penelitian tersebut menyimpulkan bahwa penelitian yang telah dikemukakan dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) metode pembelajaran kooperatif tipe *two stay two stray* (TSTS) dapat meningkatkan kualitas pembelajaran PKN; 2) metode pembelajaran kooperatif tipe *two stay two stray* (TSTS) memiliki dampak positif dalam meningkatkan prestasi belajar siswa yang ditandai dengan peningkatan ketuntasan belajar siswa dalam setiap siklus, yaitu siklus I (54.17%), siklus II (91.67%); 3) metode pembelajaran kooperatif tipe *two stay two stray* (TSTS) dapat menjadikan siswa merasa dirinya mendapat perhatian dan kesempatan untuk menyampaikan pendapat, gagasan, ide, dan pertanyaan; 4) siswa dapat bekerja secara mandiri maupun kelompok, serta mampu bertanggungjawabkan tugas individu maupun kelompok; dan 5) penerapan

metode pembelajaran kooperatif tipe *two stay two stray* (TSTS) mempunyai pengaruh positif, yaitu dapat meningkatkan motivasi belajar siswa.

Kemudian penelitian yang relevan selanjutnya dari Neka Dwi Putri Sapsuha, mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi dan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya, yang berjudul “Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe *Two Stay Two Stray* TS-TS Terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan”.

Hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan model pembelajaran kooperatif tipe TS-TS pada hasil belajar senam lantai guling depan pada siswa kelas X smkn 1 Kemlagi Mojokerto. Hal ini terlihat dari distribusi data ke dua kelompok normal  $>0.05$  yang sehingga dapat menarik kesimpulan bahwa adanya perubahan pada kelompok control, selanjutnya Terdapat besarnya pengaruh dari model pembelajaran kooperatif tipe TS-TS pada hasil belajar senam lantai guling depan. hal ini dapat dilihat dari analisis data yaitu 25,23% sehingga adanya perubahan terhadap hasil belajar senam lantai dengan penerapan model pembelajaran kooperatif *two stay two stray*.

Ketiga penelitian di atas memiliki kesamaan pada variabel bebas yang digunakan dan yang akan digunakan oleh peneliti dalam melakukan penelitian, yakni menggunakan model pembelajaran kooperatif dengan tipe *Two Stay Two Stray*. Akan tetapi terdapat perbedaan dalam variabel terikatnya.

Dari setiap kesimpulan hasil penelitian yang telah diteliti di atas menunjukkan bahwa terdapat peningkatan dari setiap keterampilan yang dilakukan melalui model *Cooperative Learning* tipe *Two Stay Two Stray*.

### **2.3 Kerangka Konseptual**

Berdasarkan uraian diatas, kerangka pemikiran penulis dalam penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut.

Kerangka atau asumsi yang diperlukan dalam suatu penelitian sangat berguna sebagai dasar pembentukan hipotesis yang diajukan dalam penelitian. Menurut Business, Sugiyono dalam Hermawan (2019:126) mengemukakan bahwa “Kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang

penting”. Kutipan tersebut menjelaskan bahwa kerangka berpikir merupakan suatu kerangka konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan faktor yang diidentifikasi sebagai sumber masalah yang penting.

Hasil belajar tendangan T dan sabit dalam olahraga pencak silat pada peserta didik kelas VIII B SMPN 17 Kota Tasikmalaya masih ditemukan banyak kekurangan dalam pelaksanaannya. Untuk itu perlu segera dilakukan perbaikan pembelajaran dengan menggunakan konsep Model Pembelajaran *cooperative learning* yang akan meningkatkan hasil belajar teknik dasar tendangan T dan sabit pada saat pelaksanaan pembelajaran berlangsung.

Model pembelajaran *cooperative learning* tipe *two stay two stray* merupakan suatu struktur kooperatif untuk mempelajari anggota anggota lain tentang salah satu bagian materi. Menurut Noor (2018:117) “TSTS adalah dua orang siswa yang tinggal di kelompok dan dua orang siswa bertamu ke kelompok lain. Dua orang yang tinggal bertugas memberikan informasi kepada tamu tentang hasil kelompoknya, sedangkan yang bertamu bertugas mencatat hasil diskusi kelompok yang dikunjunginya”. Jadi, *tipe two stay two stray* ini berkolaboratif dan menekankan siswa lebih interaktif dan mencari tahu materi apa yang belum dia pelajari salah satunya mencari tahu kepada kelompok lain, di mana setiap kelompok memiliki tugas unik untuk memahami materi yang disampaikan oleh pendidik, yang kemudian diberikan implementasikan secara bersama.

Dalam penerapan *two stay two stray*, setiap anggota kelompok diberi bagian materi yang harus dipelajari oleh seluruh kelompok dan bergantian atau berpindah ke kelompok yang lainnya. Para peserta didiknya memiliki materi yang berbeda dari setiap kelompok. Setelah itu, peserta didik kembali ke kelompok belajarnya, dengan membekali hasil yang di dapat dari kelompok lain, peserta didik menjalani tes individual yang mencakup seluruh materi dan mendapatkan poin untuk skor tim belajarnya. Berdasarkan alasan tersebut diperkirakan akan terjadi peningkatan hasil belajar peserta didik dalam mengikuti proses belajar-mengajar dengan model *cooperative learning tipe two stay two stray* ini dengan karakteristik secara heterogen, dan menjadikan peserta didik sebagai tutor sebaya mendorong peserta didik berinteraksi dengan peserta didik lainnya serta melahirkan perasaan yang

senang juga lebih masif dalam pembelajaran dan berlomba-lomba untuk menguasai materi dalam pembelajaran yang disampaikan oleh guru sehingga mereka tidak bosan dalam pembelajaran melainkan aktif untuk terus memperbaiki kesalahan atau kekurangan yang dilakukannya. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui model pembelajaran kooperatif tipe TSTS (*Two Stay Two Stray*).

#### **2.4 Hipotesis Tindakan**

Hipotesis tindakan merupakan salah satu hal utama dalam penelitian karena merupakan jawaban sementara terhadap suatu masalah dan kebenarannya perlu diuji secara empiris sehingga menyatakan apa yang dicari. Hipotesis tindakan mencerminkan dugaan sementara atau memprediksi apa yang akan terjadi pada objek penelitian jika suatu tindakan dilakukan. Hipotesis tindakan dalam PTK pada umumnya dalam bentuk kecenderungan atau keyakinan pada proses atau hasil belajar yang akan muncul setelah suatu tindakan di implementasikan. Dengan kata lain, hipotesis merupakan suatu kesimpulan, tetapi ini belum final, masih harus di buktikan kebenarannya. Pengertian hipotesis menurut Sugiyono (2018:134) “merupakan pernyataan sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang belum terbukti kebenarannya”. Berdasarkan kerangka berpikir diatas, hipotesis tindakan penelitian ini adalah “model *Cooperative Learning* tipe *Two Stay Two Stray* dapat meningkatkan hasil belajar teknik dasar tendangan T dan sabit pada olahraga pencak silat pada siswa kelas VIII B SMPN 17 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2022/2023”.