

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Konsep Belajar

2.1.1 Pengertian Belajar

Belajar adalah proses individu mengenal sesuatu yang baru, proses belajar akan terjadi secara terus menerus selama individu tersebut masih hidup, seperti yang dikemukakan oleh Suryabrata dalam (Indrawan & Gunawan, 2016) menyatakan bahwa “belajar merupakan upaya yang sengaja untuk memperoleh perubahan tingkah laku, baik yang merupakan pengetahuan ataupun keterampilan”. Selain itu menurut Singer dalam (Indrawan & Gunawan, 2016) menyatakan bahwa “belajar adalah perubahan perilaku yang relative tetap yang disebabkan praktek atau pengalaman yang lampau dalam situasi tertentu.”

Merujuk pada dua kutipan di atas penulis dapat simpulkan bahwa konsep belajar adalah upaya yang dilakukan oleh seseorang dengan sengaja untuk memperoleh perubahan tingkah laku serta untuk meningkatkan pengetahuan ataupun keterampilannya dengan perubahan relative tetap dan bertujuan untuk memaksimalkan kemampuannya sehingga sesuai dengan apa yang diinginkan masyarakat.

Membahas tentang belajar, terdapat dua teori belajar yang paling dikenal yaitu teori behaviorisme dan kognitivisme. Dua teori ini sering digunakan sebagai definisi dari belajar, berikut penjelasan teori belajar behaviorisme dan kognitivisme (dirangkum dari Grendle (2011) dan Riyanto (2009)) dalam (Arwati, Suryawan, & Ayu, 2018)

1. Belajar Menurut Teori Behaviorisme

Behaviorisme merupakan teori yang berkeyakinan bahwa belajar merupakan perubahan tingkah laku yang disebabkan oleh interaksi individu dengan lingkungannya (Schunk, 2012). Tingkah laku yang dimaksud ini adalah tingkah laku yang dapat diukur dan diamati. Ada tiga asumsi dasar belajar dalam behaviorisme, yang dijelaskan, yaitu (a) belajar merupakan perubahan tingkah laku yang dapat diamati dan bukan merupakan proses mental, (b) perubahan tingkah laku ini bersumber dari lingkungan atau rangsang eksternal, bukan dari pemikiran individu,

dengan kata lain pengaruh lingkungan sangat penting untuk membentuk individu, dan (c) Individu dapat dikatakan belajar jika ia berhasil memberikan respon yang diharapkan untuk stimulus yang diberikan.

Ada empat tokoh behaviorisme yang terkenal meletakkan fondasi dasar teori belajar ini, yakni Pavlov, Watso, Thorndike, dan Skinner.

2. Belajar Menurut Teori Kognitivisme

Kognitivisme mengedepankan adanya proses mental. Dalam hal ini, belajar bukanlah perubahan tingkah laku, tapi perubahan sistem kognitif. Oleh karenanya, belajar tidak bisa dilakukan sebagai upaya penyesuaian respons terhadap rangsangan dari luar, tapi lebih kepada bagaimana individu secara sadar dan terencana membentuk keyakinannya berdasarkan informasi yang diperolehnya. Meskipun lingkungannya berperan dalam pembentukan individu, Tapi hasil yang diperoleh oleh individu-individu yang dibelajarkan di tempat dan dengan ketersediaan sumber yang sama bisa berbeda karena bergantung dengan bagaimana individu tersebut memaknai dan mengtransformasi nilai-nilai yang dipelajari. Beberapa tokoh aliran kognitifisme adalah Piaget, Kohler, Lewan dan Bruner.

Setelah peneliti pahami perbedaan konsep belajar antara teori behaviorisme dan teori kognitivisme terletak pada objek perubahan yang ada pada individu yang mengalami proses belajar, pada teori behaviorisme belajar dimaksudkan sebagai perubahan pada tingkah laku individu yang dipengaruhi oleh lingkungan dan interaksi yang dilakukan oleh individu itu sendiri sedangkan pada teori kognitivisme lebih mengedepankan pada perubahan nilai atau sistem kognitif yang ada pada individu tersebut, sistem kognitif inilah yang nantinya membentuk pola pikir seseorang secara sadar dan terencana.

2.1.2 Tujuan Belajar

Seperti telah dijelaskan sebelumnya bahwasannya belajar adalah suatu proses pembentukan tingkah laku serta usaha mengembangkan aspek kognitif maupun psikomotor. Setiap kegiatan atau proses dalam hidup pasti memiliki suatu tujuan sama halnya seperti belajar. Umumnya proses belajar mempunyai tujuan agar terciptanya manusia yang memiliki tingkah laku serta keilmuan yang baik, sehingga dapat berkembang sebagaimana semestinya dan diterima di tengah-tengah masyarakat. Bila dilihat dari tujuan Pendidikan nasional konteks belajar dapat dimaknai sebagai proses untuk menjadi orang yang: beriman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, ber-akhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif,

mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab. Sehingga tujuan dari belajar tidak jauh berbeda untuk menjadikan individu seperti tujuan dari Pendidikan nasional seperti yang telah dipaparkan di atas.

2.1.3 Ciri-ciri Belajar

Berbicara tentang ciri-ciri belajar, kita harus mengetahui belajar tidak dapat dilakukan bila tidak ada kemauan dari seorang individu. Ciri-ciri sendiri berarti sesuatu yang dapat memperlihatkan perbedaan entah itu makhluk, benda atau sifat dari yang lainnya. Seperti halnya Seseorang yang hanya berdiam diri dan tidak melakukan kegiatan apapun tidak akan menerima atau memperoleh suatu informasi sehingga tidak ada aktivitas belajar, lain halnya dengan seseorang yang selalu bergerak mencari informasi-informasi baru tanpa disadari orang tersebut telah melakukan aktivitas belajar. Di bawah ini terdapat terdapat beberapa pendapat dari ilmuwan mengenai ciri-ciri belajar

Menurut Aunnurahman dalam (Arwati et al., 2018) menyebutkan ciri-ciri umum belajar, sebagai berikut.

1. Belajar terjadi karena disadari atau disengaja
2. Belajar terjadi karena interaksi antara individu dan lingkungannya
3. Belajar ditandai dengan adanya perubahan, yang ditandai dengan adanya perubahan dari segi tingkahlaku, afektif, kognitif, verbal, dan moral.

Dengan adanya ciri-ciri diatas memperkuat teori bahwasannya belajar hanya dapat dilakukan dalam keadaan yang sadar dan tidak terpaksa, serta adanya proses dan hasil yang didapat dari proses belajar tersebut.

Terdapat pendapat lain mengenai ciri-ciri belajar, pendapat tersebut dikemukakan oleh (S.Winataputra, 2006)

Bahwasannya dari berbagai pengertian belajar memusatkan perhatiannya pada tiga hal yaitu Pertama, belajar harus memungkinkan terjadinya perubahan perilaku pada diri individu. Perubahan tersebut tidak hanya pada aspek pengetahuan atau kognitif saja tetapi juga meliputi aspek sikap dan nilai (afektif) serta keterampilan (psikomotor). Kedua, perubahan itu harus merupakan buah dari pengalaman. Perubahan perilaku yang terjadi pada diri individu karena adanya interaksi antara dirinya dengan lingkungan. Interaksi ini dapat berupa interaksi fisik. Misalnya, seorang anak akan mengetahui bahwa api itu panas setelah ia menyentuh api yang menyala pada lilin. Disamping melalui interaksi fisik, perubahan kemampuan tersebut dapat

diperoleh melalui interaksi psikis. Contohnya, seorang anak akan berhati-hati menyeberang jalan setelah ia melihat ada orang yang tertabrak kendaraan. Perubahan kemampuan tersebut terbentuk karena adanya interaksi individu dengan lingkungan. Mengedipkan mata pada saat memandang cahaya yang menyilaukan atau keluar air liur pada saat mencium harumnya masakan bukan merupakan hasil belajar. Di samping itu, perubahan perilaku karena faktor kematangan tidak termasuk belajar. Seorang anak tidak dapat belajar berbicara sampai cukup umurnya. Tetapi perkembangan kemampuan berbicaranya sangat tergantung pada rangsangan dari lingkungan sekitar. Begitu juga dengan kemampuan berjalan. Ketiga, perubahan tersebut relatif menetap. Perubahan perilaku akibat obat-obatan, minuman keras, dan yang lainnya tidak dapat dikategorikan sebagai perilaku hasil belajar. Seorang atlet yang dapat melakukan lompat galah melebihi rekor orang lain karena minum obat tidak dapat dikategorikan sebagai hasil belajar. Perubahan tersebut tidak bersifat menetap. Perubahan perilaku akibat belajar akan bersifat cukup permanen.

Setelah membahas ciri-ciri belajar di atas dapat digaris bawahi bahwasannya individu dapat disebut belajar bila individu tersebut mengalami perubahan, maka dapat disimpulkan bahwasannya perubahan adalah ciri-ciri yang harus ada pada diri seseorang yang telah melalui proses belajar.

2.1.4 Tahapan Belajar Gerak

Belajar gerak adalah sebuah proses terjadinya sikap meniru atau mencontoh dan menerapkan gerakan yang dilakukan oleh seorang individu pada individu lainnya. Belajar gerak jelas menjadi suatu kebutuhan yang harus diberikan oleh orang tua atau guru, agar anak memperoleh keterampilan gerak seoptimal mungkin.

Sesuai dengan yang dikemukakan oleh (Indrawan & Gunawan, 2016) “belajar gerak adalah belajar yang di wujudkan melalui respons respons muskuler dan di ekspresikan dengan gerakan tubuh.” Selain pendapat di atas terdapat pendapat lain mengenai belajar gerak, salah satunya yang dikemukakan oleh Gagne dalam (Kiram, 2019) “Belajar gerak, adalah sebagai perubahan tingkah laku atau perubahan kecakapan yang mampu bertahan dalam jangka waktu tertentu, dan bukan berasal dari proses pertumbuhan.”

Terdapat tiga fase dalam belajar gerak diantaranya adalah Fase kognitif, fase kognitif merupakan tahap awal dari belajar gerak, di sini peserta didik belajar memahami bentuk gerakan-gerakan yang diberikan oleh guru. Seperti pada

penelitian ini peneliti memberi penjelasan tentang cara atau tahapan gerak tendangan dalam pencak silat. Bisa dalam bentuk penjelasan secara lisan maupun dengan memberikan contoh tendangannya.

Fase asosiatif, fase asosiatif adalah fase dimana peserta didik sudah dapat melakukan gerak dasar yang diberikan oleh guru, peserta didik melakukan gerak secara benar dan sudah dapat merangkaikan bagian-bagian gerakan secara keseluruhan. Dalam penelitian ini setelah peserta didik diberikan semua materi dan mulai mempraktikkan Gerakan tendangan pencak silat, peserta didik belajar menggabungkan setiap rangkaian gerak tendangan dari sikap pasang sampai dengan sikap akhiran secara berulang-ulang.

Fase otomatisasi, fase ini adalah fase terakhir dalam belajar gerak, di fase ini peserta didik dinilai telah memiliki kemampuan keterampilan yang baik sehingga Gerakan yang dilakukan sudah bersifat otomatis. Seperti halnya yang terjadi dalam penelitian ini, karena peserta didik telah paham dan menguasai gerakan tendangan pencak silat maka pembelajaran yang harus dilakukan adalah memperbanyak pengulangan sehingga Gerakan yang dilakukan akan semakin baik.

2.2 Konsep Pembelajaran

2.2.1 Pengertian Pembelajaran

Proses belajar mengajar dikenal pula dengan istilah pembelajaran, pembelajaran adalah sebuah proses interaksi yang dibangun oleh pendidik dan peserta didik untuk mencapai tujuan dari belajar. Menurut Suherman (2009) “proses pembelajaran pada dasarnya interaksi pedagogik antara guru, siswa, materi dan lingkungannya. Muara dari proses pembelajaran adalah siswa belajar.” Selain pengertian pembelajaran di atas, menurut Sagala (Apriyanto, 2012) “pembelajaran adalah membelajarkan siswa menggunakan asas Pendidikan maupun teori belajar yang merupakan penentu utama keberhasilan Pendidikan.” Konsep dasar pembelajaran seperti hal itu dirumuskan dalam Pasal 1 butir 20 UU Nomor 20 tahun 2003 tentang Sisdiknas, yakni “Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.” Dalam konsep tersebut terkandung 5 konsep, yakni interaksi, peserta didik, pendidik, sumber belajar, dan lingkungan belajar. Maka dapat

disimpulkan bahwasannya pembelajaran adalah suatu proses interaksi antara guru, peserta didik, materi belajar dan lingkungan sekitarnya, tujuan dari Interaksi tersebut adalah agar peserta didik belajar dengan menggunakan asas Pendidikan maupun teori belajar sehingga terdapat perubahan kearah yang lebih baik dalam segi pengetahuan, gerak ataupun sikap.

2.2.2 Tujuan Pembelajaran

Setiap aktifitas yang dilakukan oleh seseorang baiknya memiliki tujuan yang pasti, pada hakikatnya tujuan merupakan suatu hal yang akan dicapai atau dihasilkan oleh seseorang ataupun kelompok. Contoh dari tujuan dari pembelajaran adalah Seperti halnya peserta didik yang sedang melakukan kegiatan belajar passing bawah bola voli, proses belajar passing bawah ini bertujuan agar peserta didik menguasai dan memahami teknik maupun teori dari passing bawah. Terdapat beberapa teori yang menjelaskan tentang tujuan pembelajaran, salah satunya Menurut (S.Winataputra, 2006) “Tujuan pembelajaran mengacu pada kemampuan atau kompetensi yang diharapkan dimiliki siswa setelah mengikuti suatu pembelajaran tertentu.” Maka jelas pada pendapat tersebut setelah melalui proses pembelajaran siswa diharapkan memiliki kompetensi yang diharapkan sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.

2.2.3 Ciri-Ciri Pembelajaran

Berpatokan pada pengertian dan tujuan dari pembelajaran maka penulis berpendapat bahwasannya pembelajaran memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Adanya bahan ajar yang dipakai sebagai bahasan belajar. Bahan ajar sangatlah peting dalam pembelajaran karena bila tidak ada bahan ajar, berarti tidak akan ada ilmu baru atau tidak ada ilmu yang akan diajarkan. Sehingga proses tersebut tidak dapat dinyatakan sebagai pembelajaran.
2. Terjadinya proses interaksi antara peserta didik dan guru, peserta didik dengan peserta didik lain, bahan ajar serta lingkungan belajar. Manusia adalah makhluk sosial yang membutuhkan interaksi sosial dalam kehidupannya. Interaksi ini dapat berupa interaksi dengan orang tua, guru, teman sejawat atau

lingkungannya. Karena dari interaksi itulah materi pembelajaran dapat tersalurkan dari individu ke individu lainnya.

3. Serta adanya hasil dari pembelajaran, seseorang yang telah melalui proses pembelajaran pasti atau haruslah menghasilkan sesuatu entah itu berupa suatu ilmu pengetahuan yang meningkat atau kemampuan motoriknya yang meningkat, sekecil apapun hasil dari pembelajaran tersebut

Selain ciri-ciri di atas agar lebih paham terdapat ciri-ciri pembelajaran yang dikutip dari (S.Winataputra, 2006)

Ciri lain dari pembelajaran adalah adanya interaksi yang sengaja diprogramkan. Interaksi tersebut terjadi antara peserta didik yang belajar dengan lingkungan belajarnya, baik dengan pendidik, siswa lainnya, media, dan atau sumber belajar lainnya. Ciri lain dari pembelajaran adalah adanya komponen-komponen yang saling berkaitan satu sama lain. Komponen-komponen tersebut adalah tujuan, materi, kegiatan, dan evaluasi pembelajaran.

Sedangkan menurut (Arwati et al., 2018) ciri- ciri pembelajaran sebagai berikut:

- a. Merupakan upaya sadar dan disengaja;
- b. Pembelajaran harus membuat siswa belajar;
- c. Tujuan harus ditetapkan terlebih dahulu sebelum proses dilaksanakan;
- d. Pelaksanaannya terkendali, baik isinya, waktu, proses maupun hasilnya.

Setelah dipahami kembali dalam proses pembelajaran memiliki beberapa poin penting yang harus diperhatikan seperti pembelajaran dilakukan secara sadar, membuat peserta didik belajar, serta memiliki persiapan sebelum memulai suatu pembelajaran. Komponen-komponen tersebut bertujuan agar proses pembelajaran berjalan sesuai dengan apa yang dikehendaki dan akan berpengaruh pada hasil dari pembelajaran sesuai dengan yang diharapkan.

2.3 Konsep Hasil Belajar

Setelah melalui proses belajar, peserta didik akan melaksanakan penilaian hasil belajar, hasil belajar adalah sesuatu yang dihasilkan dari proses yang telah dilalui oleh peserta didik dalam proses belajar, yang dimaksud dihasilkan disini adalah perubahan dalam segi keilmuan, keterampilan atau sikap. Menurut (Arwati et al., 2018) “Untuk mengukur apakah seseorang sudah belajar atau belum,

digunakan suatu indikator yang disebut dengan hasil belajar.” Sedangkan pengertian hasil belajar menurut (Sudjana, 2017) adalah “kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman belajar.” Dengan adanya pengertian hasil belajar dari berbagai ahli di atas maka penulis simpulkan bahwasanya hasil belajar adalah indikator ukur yang digunakan untuk mengetahui kemampuan-kemampuan peserta didik setelah menerima pengalaman belajarnya. Klasifikasi hasil belajar dapat dibagi menjadi tiga ranah antara lain kognitif, afektif dan psikomotor.

Ranah kognitif bersifat perubahan yang ada pada aspek keilmuan atau penguasaan pengetahuan yang di dapat peserta didik dari proses penerimaan informasi pada saat proses belajar. Selain itu ranah kognitif juga mencakup pemahaman dari peserta didik.

Ranah afektif berarti perubahan peserta didik yang dinilai dari sikap dan nilai dari tingkah laku peserta didik dalam melaksanakan pembelajaran sehari-hari. Ranah ini meliputi perubahan-perubahan dalam segi aspek mental, perasaan dan kesadaran.

Ranah psikomotor adalah ranah yang berkaitan dengan keterampilan atau kemampuan bertindak setelah seseorang menerima pengalaman belajar tertentu. Ranah ini dapat bersifat penguasaan teknik dasar suatu keterampilan ataupun

2.4 Konsep Pencak Silat

2.4.1 Pengertian Pencak Silat

Pencak silat atau yang lebih dikenal dengan silat adalah olahraga bela diri asli dari Indonesia. Pencak silat adalah bela diri yang sangat mengandalkan konsentrasi serta gerak gemulai dalam setiap tekniknya sehingga tidak hanya untuk mempertahankan diri dari serangan pencak silat juga mempunyai nilai seni dalam setiap gerakannya. Menurut (Gristyutawati & Endro Puji Purwono, 2012) “Pencak Silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan, eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa.” Sedangkan menurut (Rosyid & Hartoyo, 2015) “Pencak silat adalah salah satu budaya nenek moyang yang berupa seni bela diri dalam bentuk

gerakan serang dan tarian yang memiliki aturan tertentu dengan tujuan untuk dipertunjukkan didepan umum atau untuk membela diri dari musuh.” penulis simpulkan pencak silat adalah bela diri hasil budaya Indonesia untuk membela dan mempertahankan diri yang unsur gerakanya terdiri dari gerak seni dengan irama kesopanan bisa dipertontonkan sebagai seni dan adapula yang tidak bisa dipertontonkan.

Bela diri pencak silat dikenal sebagai bela diri tradisional yang bukan saja mengedepankan unsur bela diri, tapi lebih dari itu, pencak silat memiliki beberapa unsur yang di ajarkan antara lain unsur olahraga, Pendidikan, bela diri, dan kerohanian. Dengan adanya keempat unsur ini, menjadikan pencak silat sebagai salah satu olahraga yang layak atau bahkan wajib untuk dipelajari oleh anak muda Indonesia, selain untuk menanamkan unsur-unsur pencak silat pada diri sendiri pastinya dengan belajar pencak silat secara tidak langsung akan ikut melestarikan budaya nenek moyang Indonesia.

2.4.2 Teknik-teknik Pencak Silat

Setiap cabang olah raga pasti mempunyai berbagai macam teknik, Teknik tersebut disebut juga dengan gerak dasar, gerak dasar adalah berbagai macam Gerakan yang menjadi pondasi teknik lainnya dalam gerak. Sebagai contoh kuda-kuda dalam pencak silat adalah gerak dasar yang menjadi pondasi dari teknik silat lainnya. menurut (Sudiana & Sepyanawati, 2017) “gerak dasar pencak silat adalah gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga dan aspek seni budaya.” Teknik dasar pencak silat dibagi menjadi dua buah teknik yaitu teknik serang dan teknik bertahan. Teknik serang antara lain ada pukulan, tendangan dan sebagainya sedangkan pada teknik bertahan atau belaan ada tangkisan dan elakan. Sebelum melakukan teknik–teknik tersebut haruslah melakukan teknik kuda-kuda dan pasang, kuda- kuda digunakan sebagai pondasi dasar sedangkan gerak pasang di maksudkan sebagai gerakan bahwa pesilat telah siap untuk melakukan teknik serang atau teknik belaan. Dibawah ini penjelasan tentang teknik-teknik dasar pencak silat.

2.4.2.1 Kuda-Kuda

Kuda kuda ialah teknik paling dasar yang harus dikuasai oleh seseorang dalam melakukan teknik pencak silat. Disebut sebagai posisi kuda-kuda karena posisi ini layaknya seseorang yang sedang menunggangi kuda. Teknik ini berfungsi sebagai penyeimbang tubuh sehingga tidak mudah dijatuhkan oleh musuh. Menurut (Sudiana & Sepyanawati, 2017) “kuda-kuda adalah teknik yang memperlihatkan sikap dari kaki dalam keadaan statis.” Kuda-kuda terbagi menjadi empat macam yakni kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, kuda-kuda tengah, dan kuda-kuda samping.

2.4.2.1.1 Kuda-Kuda Depan

Teknik kuda-kuda depan adalah kaki kanan berada di depan dan kaki kiri di belakang atau sebaliknya, tangan mengepal berada di samping kiri dan samping kanan pinggang, badan tegap, dan lutut kaki yang ada di depan ditekuk, pandangan lurus ke depan.



Gambar 2.1 Kuda-kuda Depan

(Sumber: Buku Keterampilan Dasar Pencak Silat, Sudiana & Sepyanawati, 2017, Hal.21)

2.4.2.1.2 Kuda- Kuda Belakang

Teknik kuda-kuda belakang, kaki kanan berada di depan dan kaki kiri di belakang atau sebaliknya, tangan mengepal berada di samping kiri dan kanan pinggang, badan agak condong ke belakang, lutut kaki yang berada di belakang ditekuk, dan pandangan lurus ke depan.

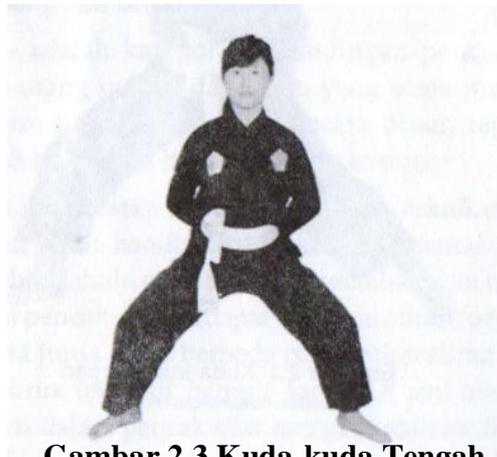


Gambar 2.2 Kuda-kuda Belakang

(Sumber: Buku Keterampilan Dasar Pencak Silat, Sudiana & Sepyanawati,2017, Hal.22)

2.4.2.1.3 Kuda-kuda Tengah

Kuda-kuda tengah, kaki kanan dan kaki kiri sejajar dibuka selebar bahu dan ditekuk, tangan mengepal berada pada bagian pinggang. Badan tegap dan arah pandangan kedepan.



Gambar 2.3 Kuda-kuda Tengah

(Sumber: Buku Keterampilan Dasar Pencak Silat, Sudiana & Sepyanawati,2017, Hal.22)

2.4.2.2 Sikap Pasang

Sama halnya seperti kuda-kuda, sikap pasang adalah sikap yang menandakan bahwasannya seseorang siap dalam melakukan teknik serang atau teknik bertahan, hanya saja yang berbeda adalah kuda-kuda lebih menyorot kepada sikap kaki sedangkan pasang adalah sikap yang ada pada tangan, sikap

pasang yang digunakan pada pencak silat selain berfungsi sebagai penanda siap, sikap pasang juga digunakan sebagai tameng untuk menghindari serangan lawan langsung masuk mengenai badan atau body protectore. Pasang dan kuda-kuda adalah dua teknik yang saling berhubungan karena pada setiap pasang didalamnya terdapat sebuah Teknik kuda-kuda. Menurut (Sudiana & Sepyanawati, 2017) setidaknya terdapat dua belas jenis pasang. Berikut ini beberapa contoh pasang dalam pencak silat.

2.4.2.2.1 Pasang Satu

Teknik pasang satu adalah dengan menggunakan kuda-kuda tengah, badan mengarah pada sisi samping dengan posisi tangan siap di depan dada.



Gambar 2.4 Pasang Satu

(Sumber: Buku Keterampilan Dasar Pencak Silat, Sudiana & Sepyanawati, 2017, Hal.24

2.4.2.2.2 Pasang Dua

Pasang dua, tidak jauh beda dengan pasang satu hanya saja pada sikap pasang dua, kaki yang tadinya berada pada satu garis sekarang berubah menjadi serong, dengan salah satu tangan yang berada di belakang mengepal.



Gambar 2.5 Pasang Dua

(Sumber: Buku Keterampilan Dasar Pencak Silat, Sudiana & Sepyanawati, 2017, Hal.25)

2.4.2.2.3 Pasang Tiga

Pasang tiga dengan menggunakan kuda-kuda samping dan salah satu tangan mengarah keatas lurus.



Gambar 2.6 Pasang Tiga

(Sumber: Buku Keterampilan Dasar Pencak Silat, Sudiana & Sepyanawati, 2017, Hal.25)

2.4.2.2.4 Pasang Empat

Pasang empat yakni dengan menggunakan kuda-kuda depan, arah pandangan kedepan dengan satu tangan mengepal kedepan dan satunya berada di depan dada.



Gambar 2.7 Pasang Empat

(Sumber: Buku Keterampilan Dasar Pencak Silat, Sudiana & Sepyanawati, 2017, Hal.26)

2.4.2.3 Serangan

Teknik serang adalah suatu upaya pembelaan yang dilakukan dengan memanfaatkan anggota tubuh seperti tangan, siku, dan kaki yang diarahkan satu titik pada anggota tubuh lawan. Teknik serang pada pencak silat berfungsi untuk menecetak poin pada lawan. Terdapat beberapa teknik serang dalam pencak silat, di bawah ini adalah penjelasan teknik-teknik serang, yaitu:

2.4.2.3.1 Pukulan

Pukulan adalah teknik serang dengan memanfaatkan kekuatan tangan dan lengan. Pukulan biasanya digunakan pada saat lawan atau musuh dalam keadaan dekat dengan tubuh dan berfungsi sebagai serangan awal agar terdapat jarak dengan lawan sebelum menggunakan serangan lainnya. Terdapat beberapa macam pukulan pencak silat, antara lain pukulan depan, samping dan sangkol. Di bawah ini penjelasan dari berbagai teknik pukulan

2.4.2.3.1.1 Pukulan Depan atau Lurus

Pukulan depan pada hakikatnya sama dengan pukulan jab pada olahraga tinju,ukulannya lurus yang mengarah pada ulu hati atau muka pada lawan. Teknik pada pukulan lurus, sikap kuda-kuda, Kepalkan kedua tangan dan letakkan di samping pinggang (kepala tangan bagian dalam menghadap atas). Selanjutnya pukulkan tangan lurus ke depan



Gambar 2.8 Pukulan Depan atau Lurus

(Sumber: Buku Keterampilan Dasar Pencak Silat, Sudiana & Sepyanawati,2017, Hal.41)

2.4.2.3.1.2 Pukulan Samping

Teknik pukulan samping, pukulan dengan rahang sebagai sasarannya, lintasan dari pukulan ini adalah kearah samping badan, dan posisi tangan mengepal.



Gambar 2.9 Pukulan Samping

(Sumber: Buku Keterampilan Dasar Pencak Silat, Sudiana & Sepyanawati,2017, Hal.42)

2.4.2.4.1.3 Pukulan sangkol

Pukulan sangkol, Teknik pukulan ini adalah dengan cara memukul dari bawah keatas dengan tangan mengepal membentuk huruf U, sasaran dari pukulan ini dagu, ulu hati, dan kemaluan.



Gambar 2.10 Pukulan Sangkol

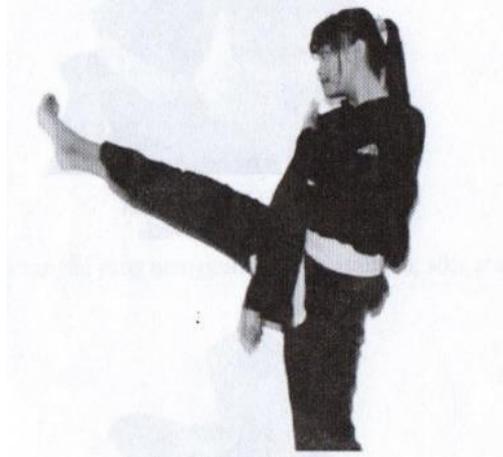
(Sumber: Buku Keterampilan Dasar Pencak Silat, Sudiana & Sepyanawati,2017, Hal.42)

2.4.2.3.2 Tendangan

Salah satu teknik dasar serangan dalam pencak silat adalah tendangan. Tendangan ialah teknik serangan dalam pencak silat dengan memanfaatkan kekuatan kaki sebagai alat serangnya, kenaan pada teknik tendangan dapat pada bagian telapak kaki, jari-jari kaki, dan punggung kaki. Teknik tendangan biasa dilakukan pada saat posisi badan dan posisi musuh berjarak, sehingga tendangan yang diluncurkan dapat mengarah tepat pada target. Di sekolah sendiri terdapat tiga buah tendangan yang harus dipelajari antara lain tendangan lurus, tendangan sabit dan tendangan T. berikut ini adalah penjelasan dari berbagai macam tendangan.

2.4.2.3.2.1 Tendangan Lurus

Tendangan lurus, tendangan dengan kenaan telapak kaki dan jari-jari kaki. tubuh menghadap ke depan, lintasan pada tendangan ini lurus ke depan dengan sasaran ulu hati dan dagu.



Gambar 2.11 Tendangan Lurus

(Sumber: Buku Keterampilan Dasar Pencak Silat, Sudiana & Sepyanawati,2017, Hal.50)

2.4.2.3.2.2 Tendangan Sabit

Tendangan sabit, tendangan ini juga sering disebut dengan tendangan C karena lintasan dari tendangan ini adalah seperti membentuk bulan sabit atau huruf C, sasaran dari tendangan ini adalah punggung dan tulang rusuk, dengan perkenaan menggunakan jari-jari dan bagian punggung kaki.



Gambar 2.12 Tendangan Sabit

(Sumber: Buku Keterampilan Dasar Pencak Silat, Sudiana & Sepyanawati,2017, Hal.55)

2.4.2.3.2.3 Tendangan T

Seperti namanya tendangan ini, saat melakukan tendangan ini, tubuh membentuk huruf T, dengan perkenaan tumit dan telapak kaki, lintasannya lurus kedepan, sasaran tendangan ini bisa dari bagian dada sampai dengan kemaluan.



Gambar 2.13 Tendangan T

(Sumber: Buku Keterampilan Dasar Pencak Silat, Sudiana & Sepyanawati, 2017, Hal.53)

2.4.2.4 Belaian

Belaian adalah upaya yang dilakukan untuk menggagalkan serangan yang dilakukan oleh musuh, sehingga tidak akan mengenai badan secara langsung. Terdapat dua buah belaian yakni tangkisan dan hindaran.

2.4.2.4.1 Tangkisan

Tangkisan adalah salah satu teknik belaian dengan mengandalkan tangan atau kaki sebagai penahan serangan lawan. Berikut ini penjelasan dari beberapa jenis tangkisan

2.4.2.4.1.1 Tangkisan Tepis

Tangkisan tepis adalah tangkisan yang menggunakan satu atau dua telapak tangan untuk menepis serangan dari lawan. Arah dari tangkisan tepis adalah menjauhkan serangan dari tubuh, seperti menepis tendangan dari dalam ke luar.



Gambar 2.14 Tangkisan Tepis

(Sumber: Buku Keterampilan Dasar Pencak Silat, Sudiana & Sepyanawati, 2017, Hal.33)

2.4.2.4.1.2 Tangkisan Siku

Tangkisan siku adalah tangkisan dengan mengandalkan siku bagian luar sebagai alat pembendung serangan.



Gambar 2.15 Tangkisan Siku

(Sumber: Buku Keterampilan Dasar Pencak Silat, Sudiana & Sepyanawati, 2017, Hal.38)

2.4.2.4.1.3 Tangkisan Lutut

Tangkisan Lutut adalah tangkisan dengan menggunakan salah satu lutut yang diangkat setinggi dada untuk membendung serangan. Bagian lutut yang digunakan adalah lutut bagian luar.



Gambar 2.16 Tangkisan Lutut

(Sumber: Buku Keterampilan Dasar Pencak Silat, Sudiana & Sepyanawati, 2017, Hal.38)

2.4.2.4.2 Hindaran

Hindaran adalah salah satu Teknik belaan dengan mengandalkan gerak badan dan memanfaatkan kelincahan pada tubuh untuk menghindari serangan. Belaen ini dilakukan tanpa menyentuh tubuh lawan, hindaran hanya dilakukan untuk menjauhi badan dari serangan lawan. Berikut ini beberapa macam dari teknik hindaran

2.4.2.5.2.1 Elakan

Elakan, Teknik hindaran dengan memindahkan kaki, kaki yang berpindah dapat bergeser kearah samping atau belakang sehingga posisi tubuh juga akan ikut berubah.



Gambar 2.17 Elakan

(Sumber: Buku Keterampilan Dasar Pencak Silat, Sudiana & Sepyanawati,2017, Hal.39)

2.4.2.5.2.2 Egosna

Egosna, Teknik belaian dengan cara memindahkan kedua kaki yang berfungsi untuk mengubah posisi tubuh.



Gambar 2.18 Egosna

(Sumber: Buku Keterampilan Dasar Pencak Silat, Sudiana & Sepyanawati,2017, Hal.40)

2.4.2.5.2.3 Kelitan

Kelitan, Teknik belaian tanpa memindahkan posisi kaki. Posisi badan dan tangan siap akan datangnya serangan dari lawan.



Gambar 2.19 Kelitan

(Sumber: Buku Keterampilan Dasar Pencak Silat, Sudiana & Sepyanawati, 2017, Hal.39)

2.5 Konsep Alat Bantu Pembelajaran

Suasana belajar yang menyenangkan adalah suatu komponen yang harus guru perhatikan, tentunya untuk menciptakan suasana tersebut guru harus mempunyai strategi pembelajaran yang baik dan tersusun sebelumnya. Demi terciptanya suasana belajar yang baik, terdapat banyak komponen dalam strategi pembelajaran yang harus dijalankan dan dimanfaatkan dengan baik, salah satunya adalah alat bantu pembelajaran.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi V (2019) bahwa alat berarti perlengkapan, sedangkan bantu menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti “Penolong” jadi alat bantu adalah perlengkapan penolong. dengan kata lain perlengkapan penolong adalah suatu alat yang dapat dimanfaatkan fungsinya. Dibawah ini adalah beberapa fungsi dari alat bantu:

1. Mempermudah proses pembelajaran atau latihan
2. Merangsang peserta didik untuk melakukan gerakan yang diinginkan
3. Memberikan penagalaman gerak
4. Memotivasi peserta didik

Sedangkan yang disebut dengan dengan alat bantu pembelajaran ialah suatu alat yang digunakan untuk membantu peserta didik maupun guru dalam proses belajar mengajar sehingga tujuan dari pembelajaran tersebut akan tercapai dengan baik sesuai dengan tujuan yang telah direncanakan sebelumnya. Menurut (Alnedral, 2016)

Alat bantu pembelajaran atau disebut juga media pembelajaran adalah berbagai sarana dan fasilitas, baik perangkat keras maupun lunak untuk menunjang optimalisasi kegiatan pembelajaran, yang dapat digunakan pendidik untuk memperlancar, mengefektifkan, dan mengefesienkan upaya pencapaian tujuan Pendidikan.

Bila diuraikan dari pengertian di atas maka peranan alat bantu pembelajaran bukan saja terbatas pada alat yang dimanfaatkan untuk memudahkan peserta didik dalam mencapai suatu tujuan pembelajaran tetapi lebih dari pada itu, Kedudukan alat bantu pembelajaran dapat dikatakan sangatlah penting, selain mempermudah fungsi alat bantu juga untuk mengefektifkan dan mengefesienkan proses pembelajaran. Memahami pengertian alat bantu pembelajaran di atas dapat penulis simpulkan bahwasannya alat bantu pembelajaran merupakan serangkaian alat yang dapat digunakan oleh guru sebagai sarana atau fasilitas penunjang pembelajaran untuk peserta didik dan alat yang dapat membantu peserta didik dalam mencapai tujuan dari pembelajaran secara efektif dan efisien.

Pemaparan tersebut menjadi strategi penulis untuk menjadikan alat bantu pembelajaran sebagai solusi untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam materi tendangan pencak silat, alat bantu yang dimaksud pada pembahasan ini adalah karet gelang sebagai alat bantu peserta didik dalam belajar tendangan pencak silat.

2.5.1 Manfaat Alat Bantu Karet Gelang

Sudah dijelaskan sebelumnya bahwasanya alat bantu adalah alat yang digunakan untuk membantu peserta didik dalam kegiatan belajar. Bukan hanya itu menurut (Alfan & Sulistiyo, 2014)

Alat bantu dapat mewakili sesuatu yang tidak dapat di sampaikan guru via kata-kata atau kalimat. Keefektifan daya serap anak didik terhadap bahan pelajaran yang sulit dan rumit dapat terjadi dengan bantuan alat bantu. Kesulitan anak didik memahami konsep dan prinsip tertentu dapat di atasi dengan bantuan alat bantu. Bahkan alat bantu di akui dapat melahirkan

umpan balik yang baik dari anak didik. Dengan memanfaatkan taktik alat bantu yang akseptabel, guru dapat menggairahkan belajar anak didik.

Dengan adanya pemamparan yang dikemukakan di atas serta merujuk pada permasalahan yang diangkat pada penelitian ini, bahwasannya peserta didik belum mampu mengangkat kakinya pada saat melakukan teknik dasar tendangan pencak silat, sehingga jangkauan tendangan tidak tepat pada sasaran, maka dari pada itu penulis merasa penggunaan alat bantu karet gelang sangat efektif untuk melatih peserta didik dalam melakukan teknik tendangan pencak silat. Manfaat alat bantu karet gelang adalah untuk menjadi batas tendangan dari peserta didik, batas tendangan ditandai dengan karet gelang yang dibentangkan dan dipegang oleh peserta didik lain. Tinggi nya karet gelang akan disesuaikan dengan tinggi peserta didik yang berperan sebagai penendang, karena pada dasarnya tinggi sasaran tendangan atau angkatan kaki pada pencak silat adalah minimal setinggi pinggang dan di bawah tenggorokan.

2.5.2 Kelebihan dan Kekurangan Alat Bantu Karet Gelang

Proses belajar dan mengajar yang efektif haruslah mempunyai strategi pembelajaran yang efektif pula. Dalam Menyusun startegi belajar guru harus memperhatikan baik dari segi metode, alokasi waktu serta alat bantu yang dipakai. Bila membicarakan tentang alat bantu pada dasarnya alat bantu adalah sebuah perkembangan konsep dari media pembelajaran. Penulis m erujuk pada teori yang dikemukakan oleh (Hayes, Hardian, & Sumekar, 2017)

Apa pula bedanya dengan alat peraga, alat bantu mengajar (teaching aids), alat bantu audio visual (AVA), atau alat bantu belajar yang selama ini sering juga kita dengar? Pada dasarnya, semua istilah itu dapat kita masukkan dalam konsep media, karena konsep media merupakan perkembangan lebih lanjut dari konsep-konsep tersebut. Alat peraga adalah alat (benda) yang digunakan untuk memperagakan fakta, konsep, prinsip atau prosedur tertentu agar tampak lebih nyata/ konkrit. Alat bantu adalah alat (benda) yang digunakan oleh pembelajar untuk mempermudah tugas dalam mengajar. Audio-Visual Aids (AVA) mempunyai pengertian dan tujuan yang sama hanya saja penekanannya pada peralatan audio dan visual. Sedangkan alat bantu belajar penekanannya pada pihak yang belajar (pebelajar). Semua istilah tersebut, dapat kita rangkum dalam satu istilah umum yaitu media pembelajaran (Wiratmojo, P dan Sasonohardjo, 2002).

Maka dari itu dapat penulis artikan bahwasanya kelebihan dan kekurangan dari alat bantu pembelajaran tidak jauh berbeda dengan alat peraga karena tujuan dari penggunaan dua media belajar tersebut sama yaitu untuk memudahkan peserta didik dalam pembelajaran. Maka penulis mengutip kelebihan dan kekurangan alat bantu peraga menurut Russeffendi, (2001:227) dalam (Aisyah, 2013)

Kelebihan dan kekurangan penggunaan alat peraga dalam pengajaran antara lain sebagai berikut:

1. Kelebihan penggunaan alat peraga yaitu:
 - a. Menumbuhkan minat belajar siswa karena pelajaran menjadi lebih menarik
 - b. Memperjelas makna bahan pelajaran sehingga siswa lebih mudah memahaminya
 - c. Metode mengajar akan lebih bervariasi sehingga siswa tidak akan mudah bosan.
 - d. Membuat lebih aktif melakukan kegiatan belajar seperti: mengamati, melakukan dan mendemonstrasikan dan sebagainya.
2. Kekurangan alat peraga yaitu:
 - a. Mengajar dengan memakai alat peraga lebih banyak menuntut guru.
 - b. Banyak waktu yang diperlukan untuk persiapan
 - c. Perlu kesediaan berkorban secara materil.

Setelah dipahami lebih lanjut sama halnya pada alat bantu lainnya, alat bantu karet gelang juga memiliki kelebihan antara lain penggunaan alat bantu karet gelang dalam pembelajaran pencak silat mempunyai kelebihan dalam segi keamanannya, sifat karet gelang yang elastis tidak akan melukai atau menyederai peserta didik pada saat peserta didik melakukan gerakan tendangan, selain itu karet gelang masih dikenal sebagai permainan tradisional, sehingga akan meningkatkan motivasi pada peserta didik, kelebihan lain menggunakan karet gelang sebagai alat bantu adalah karet gelang disini dapat disesuaikan dengan tinggi badan peserta didik, sehingga pada saat melakukan Latihan tendangan akan sesuai dan tepat.

Selain mempunyai kelebihan alat bantu juga mempunyai kekurangan, kekurangan dari karet gelang disini antara lain, bila karet yang digunakan terlalu tipis bukan tidak mungkin akan mudah putus apalagi yang dimaksud karet gelang

disini adalah karet gelang yang dirangkai menjadi sebuah tali sehingga di setiap sambungannya akan berpotensi lepas atau pun putus.

2.6 Pembelajaran Tendangan Pencak Silat Menggunakan Alat Bantu Karet Gelang

Pelaksanaan pembelajaran ini dilakukan dengan menggunakan karet gelang sebagai alat bantu pembelajaran. Beberapa karet gelang dirangkai hingga memiliki panjang kurang lebih 0,5meter sampai 1,5meter dengan rangkaian 2 sampai dengan 3 lapis. Di bawah ini adalah gambar alat bantu karet gelang



Gambar 2.20 Panjang Karet Gelang Ukuran 50 cm

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)



Gambar 2.21 Ketebalan Dengan Tiga Lapis Karet

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)



Gambar 2.22 Panjang Karet Gelang Ukuran 150 Cm

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)



Gambar 2.23 Ketebalan Dengan Dua Lapis Karet

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Karet gelang tersebut berfungsi sebagai stimulus yang merangsang anak didik agar mengangkat kakinya setinggi karet gelang, setelah peserta didik terbiasa menendang dengan ketinggian yang tepat, maka diharapkan kualitas tendangan peserta didik semakin baik.

Proses pembelajaran dilakukan dengan membagi peserta didik menjadi beberapa kelompok, setiap kelompok memegang 1 rangkaian karet gelang. Masing-masing dari anggota kelompok melakukan gerak tendangan sedangkan peserta didik yang tidak melakukan tendangan mendapat tugas memegang karet yang di bentangkan. Rangkaian pembelajaran ini dilakukan secara bergantian, masing-masing dari peserta didik minimal melakukan latihan mendangan sebanyak delapan kali dari setiap tendangan.

Di bawah ini adalah gambar proses pembelajaran tendangan pencak silat dengan alat bantu karet gelang



Gambar 2.24 Pembelajaran Tendangan Lurus Menggunakan Karet Gelang

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)



Gambar 2.25 Pembelajaran Tendangan Lurus Menggunakan Karet Gelang

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)



Gambar 2.26 Pembelajaran Tendangan Sabit Menggunakan Karet Gelang

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)



Gambar 2.27 Pembelajaran Tendangan Sabit Menggunakan Karet Gelang

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)



Gambar 2.28 Pembelajaran Tendangan T Menggunakan Karet Gelang

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)



Gambar 2.29 Pembelajaran Tendangan T Menggunakan Karet Gelang

(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

2.7 Hasil Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian ini juga relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ali Mursidi, sebagai mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Kesehatan atau PENJASREK Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surakarta dengan judul “meningkatkan hasil belajar tendangan depan dalam pencak silat melalui penggunaan alat bantu”. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ali Mursidi ini membuktikan bahwa pembelajaran menggunakan alat bantu efektif dan dapat meningkatkan hasil belajar tendangan depan dalam pencak silat pada siswa kelas VII A SMP Muhammadiyah Masaran Sragen tahun pelajaran 2011/2012. Terbukti pada penelitian tersebut, dari 31 peserta didik yang mampu mencapai nilai ketuntasan minimal pada pra siklus sebanyak 11 orang peserta didik, setelah dilakukannya tindakan pada siklus I kemudian semakin bertambah menjadi 23 orang peserta didik atau 74,19%. Hasil ini membuktikan peningkatan dari pra siklus ke siklus I mempunyai peningkatan sebesar 39%, namun hasil ini belum sesuai dengan target yang dituju. Kemudian dilakukanlah tindakan pada siklus II, hasil dari tindakan pada siklus ke II terdapat kenaikan 12,91% atau berubah menjadi 27 peserta didik yang mampu mencapai nilai ketuntasan minimal sehingga presentase naik sebesar 87,1%. Dari keseluruhan pra siklus sampai ke siklus II kenaikan presentase sebesar 51,62%. Dengan dilakukannya penelitian ini terbukti bahwa belajar tendangan depan pencak silat menggunakan alat bantu dapat meningkatkan hasil belajar dari peserta didik.

2.8 Kerangka Pemikiran

Sesuai dengan penjabaran dari latar belakang masalah yang telah dipaparkan sebelumnya tentang rendahnya hasil belajar peserta didik, dengan itu peneliti memberikan solusi dari masalah tersebut dengan menggunakan alat bantu karet gelang sebagai alat bantu pembelajaran. Solusi tersebut merujuk pada kutipan Menurut (Wulandari & Syam, 2014)

Alat bantu pembelajaran merupakan salah satu komponen pembelajaran yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan belajar mengajar. Pemanfaatan alat bantu seharusnya merupakan bagian yang harus mendapat perhatian guru atau fasilitator dalam setiap kegiatan pembelajaran karena merupakan alat penyampaian pesan kepada peserta didik. Oleh karena itu guru atau fasilitator perlu mempelajari bagaimana menetapkan alat bantu

pembelajaran agar dapat mencapai tujuan pembelajaran dalam proses belajar mengajar.

Serta pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Puput Eka Bajur dengan judul penerapan alat bantu pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar lompat tinggi gaya straddle dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik. Sehingga peneliti membuat suatu penelitian tindakan kelas yang berfokus pada peningkatan hasil belajar menggunakan alat bantu karet gelang. Alat bantu karet gelang akan mempermudah dalam proses pembelajaran karena teksturnya yang fleksibel dan ringan tidak akan membahayakan untuk keselamatan peserta didik. Dengan Pembelajaran yang sistematis dan kondusif alat bantu karet gelang akan memberikan pengalaman belajar berbeda serta meningkatkan motivasi dan rasa ingin tau dari peserta didik. Adanya kelebihan dari alat karet gelang ini pasti juga terdapat kekurangan. Kekurangannya adalah alat bantu karet gelang disini merupakan sebuah rangkaian dari beberapa karet gelang yang disambung, maka akan rentan adanya bagian yang putus apabila ada tarikan yang terlalu kuat.

2.9 Hipotesis Tindakan

Merujuk dengan adanya anggapan dasar tersebut, dapat diajukan hipotesis dari penelitian ini adalah “Pembelajaran tendangan pecak silat dengan menggunakan alat bantu karet gelang dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik kelas IX J SMPN 3 Tasikmalaya Tahun Ajar 2019/2020”.