

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORITIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Konsep Pendidikan**

###### **2.1.1.1 Pengertian Pendidikan**

Pendidikan merupakan pembelajaran yang memuat pengetahuan, keterampilan dan kebiasaan seseorang atau kelompok untuk menyalurkan melalui sebuah pengajaran, pelatihan atau penelitian dari waktu ke waktu. Pendidikan memiliki peran yang sangat berpengaruh dalam membentuk karakter individu. Pendidikan dalam arti luas, adalah seluruh pengetahuan belajar yang terjadi sepanjang hayat dalam semua tempat serta situasi yang memberikan pengaruh positif pada pertumbuhan setiap makhluk individu (Pristiwanti et al., 2022, p. 77). Adapun pendapat lain menurut Wahid (2022, p. 11) mengungkapkan bahwa hakikat pendidikan adalah melakukan perubahan pada cara berfikir, mengkonsep dan sistem pendidikan mengalami perbedaan seiring dengan perkembangan zaman. Oleh karena itu, dalam pendidikan fokus utamanya adalah mengembangkan aspek kognitif dan intelektual peserta didik serta memperkuat pendidikan moral dan etika. Dengan berkembangnya potensi peserta didik, mereka akan memiliki kekuatan spiritual, kemampuan pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan dan akhlak yang baik. (Rembangsupu et al., 2022, p. 93).

Dengan demikian pendidikan adalah suatu proses yang bertujuan untuk memperbaiki, meningkatkan, dan mengubah pengetahuan, keterampilan, sikap, serta perilaku individu atau kelompok. Melalui proses yang melibatkan berbagai proses dalam kelompok sosial, di mana proses ini tidak hanya terjadi di ruang kelas, tetapi juga dalam kehidupan sosial secara lebih luas ini, pendidikan berupaya untuk bisa meningkatkan kualitas hidup manusia dengan memberikan arahan dan bimbingan yang terstruktur, serta melalui berbagai kegiatan pembelajaran. Fokus utama pendidikan adalah pada interaksi yang terjadi antara guru dan siswa. Melalui interaksi ini, guru berperan dalam membimbing, mengarahkan, serta memberikan

dukungan kepada siswa untuk mencapai potensi maksimal mereka, baik dari segi akademis maupun karakter pribadi.

#### 2.1.1.2 Tujuan Pendidikan

Pendidikan memiliki peran mendasar dalam tujuan pembangunan, terutama dalam pengembangan kualitas sumber daya manusia. Setiap zaman memiliki perbedaan dalam tujuan pendidikan yang disesuaikan dengan perkembangan dan kemajuan yang terjadi dalam masyarakat serta negara khususnya di Indonesia, mengingat bahwa pembelajaran yang tidak diawali dengan identifikasi dan penetapan tujuan yang jelas dapat mengakibatkan kesalahan dalam pencapaian tujuan. Pendapat yang dipaparkan oleh Elfachmi, (2016, p. 16) bahwa tujuan pendidikan memuat gambaran tentang nilai-nilai yang baik, luhur, pantas, benar dan indah untuk kehidupan. Oleh karena itu, tujuan pendidikan memiliki dua fungsi, yaitu, memberikan arahan kepada segenap kegiatan pendidikan dan sebagai sesuatu yang ingin dicapai oleh segenap kegiatan Pendidikan. Sedangkan pendapat lain yaitu menurut Bucher & Koenig dalam Mustafa (2022, p. 73) mengungkapkan tujuan pendidikan umum yang menggabungkan domain kognitif, afektif, dan psikomotorik, dapat digunakan. menunjukkan bahwa ada empat kategori utama tujuan pendidikan: 1) Realisasi diri; 2) Hubungan manusia; 3) Efisiensi ekonomi, dan; 4) Tanggung jawab kewarganegaraan.

Fungsi dan tujuan pendidikan juga tertuang dalam UU RI Nomor 20 Tahun 2003 Bab II Pasal 3 disebutkan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Berdasarkan uraian diatas penulis memiliki pandangan bahwa pendidikan memiliki tujuan yang lebih luas dari sekadar pengembangan individu. Pendidikan juga bertujuan untuk mencetak generasi penerus yang memiliki kualitas, rasa tanggung jawab, dan kesiapan untuk berperan aktif dalam memajukan negara dan

pendidikan merupakan faktor yang sangat penting untuk tingkah laku individu dan kehidupan masyarakat karena dalam hal itu pendidikan juga bisa memberikan pengetahuan yang menyeluruh dan terstruktur kepada individu, maka karena hal itu juga pendidikan bisa membantu dalam keterampilan praktis yang berguna dalam kehidupan sehari-hari.

#### 2.1.1.3 Prinsip Pendidikan

Hasil yang optimal dalam pendidikan dapat dicapai dengan berpegang pada prinsip-prinsip pendidikan yang jelas. Prinsip pendidikan sejatinya merupakan upaya untuk mencapai hasil yang optimal dalam proses Pendidikan. Menurut Muhammad Kristiawan (2016, p. 105) mengatakan bahwa prinsip pendidikan merupakan segala kecakapan dan pengetahuan manusia itu timbul dari pengalaman yang diperolehnya.

Selain itu teori yang dikemukakan oleh Damanik (2022, p. 58) ada empat prinsip pendidikan yaitu: humanisme, humanisasi, humaniora dan humanitas. Berikut penjelasan keempat prinsip tersebut:

- 1) Humanisme, merupakan filsafat pendidikan, pandangan awal yang mendasari kegiatan kependidikan, menempatkan pendidikan sebagai cara untuk menyempurnakan diri manusia. Artinya, pendidikan tidak hanya bertujuan menghasilkan pengetahuan, tetapi juga membentuk karakter dan kemanusiaan individu.
- 2) Humanisasi, menekankan bahwa proses pendidikan harus dilakukan dengan pendekatan manusiawi. Pendidikan bukan sekadar transmisi pengetahuan, tetapi juga pengembangan aspek budaya dan nilai-nilai luhur.
- 3) Humaniora, sebagai sarana menghumanisasikan pengajaran. Humaniora disini dimaksudkan dalam dua arti yaitu pertama, sekumpulan ilmu-ilmu kemanusiaan seperti filsafat, sejarah, ilmu-ilmu bahasa. Kedua, cara pengajaran yang mencoba mengangkat unsur-unsur pemanusiaan dalam pengajaran.
- 4) Humanitas dikatakan sebagai tujuan akhir pendidikan yang pada akhirnya bermuara pada kemanusiaan integral atau utuh yang terus menerus harus disempurnakan bercirikan: Prinsip-Prinsip dan Praktik Pendidikan.

Berdasarkan beberapa pandangan di atas, dapat disimpulkan bahwa prinsip pendidikan dapat membawa kepada hasil pendidikan yang ideal dan bahwa pendidikan itu sendiri tidak lepas dari adanya prinsip-prinsip tertentu.

### **2.1.2 Konsep Pendidikan Jasmani**

#### **2.1.2.1 Pengertian Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani adalah salah satu subjek yang tercakup dalam kurikulum pendidikan di tingkat Sekolah Menengah Atas. Tujuan utama pendidikan jasmani adalah meningkatkan kebugaran fisik dan menjaga kesehatan peserta didik melalui berbagai aktivitas gerak. Adapun pengertian pendidikan jasmani menurut Manalu, Dwiyogo, & Heynoek dalam (Fitron, 2020, p. 265) menjelaskan bahwa:

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani adalah suatu kegiatan aktivitas gerak dengan proses interaksi antara pendidik dan siswa memanfaatkan perkembangan pengetahuan yang ada untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Sama halnya yang dikemukakan oleh Nugraha (2015, p. 8) bahwa pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan secara menyeluruh dalam kualitas individu, yang mencakup fisik, mental, serta emosional.

Dari berbagai pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses belajar mengajar melalui aktivitas jasmani untuk merangsang pertumbuhan dan perkembang psikomotor, afektif, dan kognitif secara menyeluruh, selaras, dan seimbang untuk menuju manusia seutuhnya membawa perubahan besar dalam kualitas individu, baik secara fisik, mental maupun emosional.

#### **2.1.2.2 Tujuan Pendidikan Jasmani**

Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah baik di tingkat SD, SMP dan SMA antara lain untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Menurut

pendapat Voltmer et al (1979), Bucher (1970) Bucher (1983), Larson (1970), Singer (1976), dan Andrews (1979) dalam (Winarno, 2006, p. 3) tujuan pendidikan jasmani adalah pendidikan anak secara keseluruhan, untuk mengembangkan individu anak secara maksimal yang meliputi perubahan fisik, mental, moral, sosial, estetika, emosional, intelektual, dan kesehatan.

Sejalan dengan pendapat Husdarta dalam (Muslim & Tang, 2021, p. 309) pendidikan jasmani bukan semata-mata berurusan tentang pembentuk badan, tetapi dengan manusia seutuhnya. Melalui pendidikan jasmani yang teratur, terencana, terarah dan terbimbing diharapkan dapat tercapai seperangkat tujuan yang meliputi pembentukan dan pembinaan bagi pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani. Selain itu menurut (Suryobroto (2004, p. 8) bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah untuk pembentukan anak, yaitu sikap atau nilai, kecerdasan, fisik, dan keterampilan (psikomotorik), sehingga siswa akan dewasa dan mandiri, yang nantinya dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

Dari berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa 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. Tujuan pendidikan jasmani adalah mengembangkan anak secara menyeluruh melalui aktivitas fisik. Hal ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan aspek fisik saja, tetapi juga mencakup pengembangan mental, sosial, emosional, intelektual, serta kesehatan secara keseluruhan.

#### 2.1.2.3 Prinsip Pendidikan Jasmani

Prinsip pendidikan jasmani adalah konsep yang digunakan dalam perencanaan dan pelaksanaan program Pendidikan Jasmani. Tujuan dari prinsip-prinsip ini adalah untuk memastikan bahwa peserta didik memperoleh manfaat maksimal dari pengalaman belajarnya. Prinsip tersebut harus diterapkan ketika melaksanakan kegiatan pembelajaran, dan dapat dilihat pula bahwa prinsip pendidikan Jasmani ini harus menjamin agar peserta didik memperoleh nilai dari kajian pendidikan Jasmani. Menurut Pratiwi (2021, p. 25) prinsip-prinsip proses pembelajaran pendidikan jasmani sebagai berikut:

a) Prinsip Belajar-Mengajar Berpusat Pada Guru

Prinsip proses belajar-mengajar yang bersumber pada guru merupakan faktor penting dalam proses belajar-mengajar. Segala hal yang terkait dengan proses belajar-mengajar selalu dikaitkan dengan guru. Guru menjadi subjek dari proses belajar-mengajar, sedangkan siswa menjadi objek proses tersebut

b) Prinsip Belajar-Mengajar Berpusat Pada Siswa

Prinsip lain dari pendekatan proses belajar-mengajar adalah pendekatan proses belajar-mengajar berpusat pada siswa. Anggapan yang menjadi andalan pendekatan ini adalah yang belajar itu adalah siswa. Oleh karena itu yang menjadi titik pusat proses belajar-mengajar adalah siswa

c) Prinsip Berpusat Pada Bahan Ajar

Prinsip lain adalah bahan ajar sebagai landasan penyusunan suatu metode belajar mengajar. Anggapan dasarnya ialah bahan ajar yang berbelit-belit dan tidak karuan. Pentingnya Pelaksanaan Administrasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani di SMA strukturnya akan sulit diserap siswa. Sebaliknya bahan ajar yang berstruktur ketat dengan pokok bahasan yang banyak akan menyulitkan siswa belajar.

d) Prinsip Metode Praktik

Hal penting dalam pendidikan jasmani dan kesehatan adalah praktik menguasai gerakan yang dipelajari. Telah bertahun-tahun cara belajar praktik ini dikaji dan diuji yang menghasilkan sejumlah prosedur latihan praktik gerakan. Prosedur ini sering disebut metode praktik atau *method of practice*. Pada umumnya metode praktik ini dapat dibagi menjadi dua bagian yaitu metode yang berorientasi pada waktu dan metode yang berorientasi pada bahan ajar.

Berdasarkan hasil yang telah disampaikan maka dapat disimpulkan bahwa prinsip-prinsip pendidikan jasmani sangat diperlukan karena merupakan salah satu unsur yang dapat dijadikan pedoman dalam merancang pendidikan jasmani tergantung pada jenis pendidikannya.

### **2.1.3 Konsep Belajar**

#### **2.1.3.1 Pengertian Belajar**

Belajar merupakan kegiatan yang paling mendasar dalam dunia pendidikan, karena keberhasilan pencapaian tujuan pendidikan tergantung pada keberhasilan proses belajar. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Slameto (2013, p. 2) belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Menurut Jelita et al. (2023, p. 404) belajar merupakan proses usaha sadar individu untuk mengalami perubahan dari ketidaktahuan menjadi pengetahuan, dari tidak memiliki sikap menjadi memiliki sikap yang benar, dan dari tidak terampil menjadi terampil dalam melakukan sesuatu. Begitu juga menurut Djamarah & Zein (2014, p. 5) mengemukakan bahwa belajar adalah perubahan perilaku berkat pengalaman dan latihan. Artinya adalah perubahan tingkah laku, baik yang menyangkut pengetahuan, keterampilan maupun sikap, bahkan meliputi segenap aspek organisme atau pribadi.

Adapun pengertian secara psikologi, belajar merupakan suatu proses perubahan yaitu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Dengan demikian belajar dapat diartikan sebagai proses transformasi individu yang ditandai dengan peningkatan kualitas dan kuantitas kemampuan, baik dalam hal kognitif, afektif, maupun psikomotorik.

#### **2.1.3.2 Ciri-Ciri Belajar**

Ciri-ciri belajar yang beragam menunjukkan bahwa proses belajar jauh lebih kompleks daripada sekadar menghafal informasi. Belajar melibatkan perubahan yang lebih luas, baik dalam aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Menurut pendapat Djamarah & Zein (2014, p. 15) ciri-ciri belajar sebagai berikut:

- 1) Perubahan yang terjadi secara sadar.
- 2) Perubahan dalam belajar bersifat fungsional.
- 3) Perubahan dalam belajar bersifat positif dan aktif.
- 4) Perubahan dalam belajar bukan bersifat sementara.
- 5) Perubahan dalam belajar bertujuan dan terarah.

#### 6) Perubahan mencakup seluruh aspek

Selain itu dari sejumlah pandangan dan definisi belajar menurut Wragg dalam Hrp et al. (2022, p. 8) didapatkan beberapa ciri-ciri kegiatan belajar, diantaranya yang pertama, belajar menunjukkan suatu aktivitas pada diri seseorang yang disadari atau disengaja. Oleh sebab itu pemahaman kita pertama yang sangat penting adalah bahwa kegiatan belajar merupakan kegiatan yang disengaja atau direncanakan oleh pembelajar sendiri dalam bentuk suatu aktivitas tertentu.

Kedua, belajar merupakan interaksi individu dengan lingkungannya. Lingkungan dalam hal ini dapat berupa manusia atau objek-objek lain yang memungkinkan individu memperoleh pengalaman-pengalaman atau pengetahuan, baik pengalaman atau pengetahuan baru maupun sesuatu yang pernah diperoleh atau ditemukan sebelumnya akan tetapi menimbulkan perhatian kembali bagi individu tersebut sehingga memungkinkan terjadinya interaksi.

Ketiga, hasil belajar ditandai dengan perubahan tingkah laku. Walaupun tidak semua perubahan tingkah laku merupakan hasil belajar, akan tetapi aktivitas belajar umumnya disertai perubahan tingkah laku

#### 2.1.3.3 Tujuan Belajar

Tujuan belajar berfungsi sebagai acuan yang esensial bagi pendidik dalam merancang dan melaksanakan kegiatan pembelajaran yang efektif. Dalam proses belajar pasti ada suatu tujuan yang ingin dicapai, ada beberapa hal yang menjadi tujuan dalam belajar. Tetapi secara umum, tujuan belajar adalah untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, pemahaman baru, serta pengalaman yang berguna dan relevan. Adapun klasifikasi kawasan belajar yang mana disebut juga sebagai tujuan belajar atau hasil belajar menurut Benyamin S. Bloom dalam (Makki & Aflahah, 2019, p. 3), yaitu:

1. Ranah Kognitif, berkenaan dengan hasil belajar intelektual yang terdiri dari enam aspek yang meliputi pengetahuan, pemahaman, aplikasi analisis, sintesis, dan evaluasi.
2. Ranah afektif, berkenaan dengan sikap yang terdiri dari lima aspek yang meliputi penerimaan, jawaban, penilaian, organisasi, dan internalisasi.

3. Ranah psikomotorik, berkenaan dengan hasil belajar yang berupa keterampilan dan kemampuan bertindak, meliputi enam aspek yakni gerakan refleks, keterampilan gerak dasar, kemampuan perceptual, ketepatan, keterampilan kompleks, dan gerakan ekspresif dan *interpretative*.

Dengan pendekatan tiga bidang ini, siswa dapat belajar secara lebih holistik. Mereka tidak hanya menguasai materi pelajaran, tetapi juga mengembangkan sikap dan keterampilan yang akan berguna sepanjang hidup.

#### **2.1.4 Konsep Pembelajaran**

##### **2.1.4.1 Pengertian Pembelajaran**

Pembelajaran merupakan suatu proses dari belajar. Belajar dan pembelajaran menjadi satu rangkaian kegiatan yang tidak dapat dipisahkan. Menurut Ani Daniyati et al. (2023, p. 283) mengemukakan bahwa proses pembelajaran merupakan kegiatan yang dilakukan oleh dua pihak yaitu guru sebagai fasilitator dan siswa sebagai pembelajaran perantara untuk menyampaikan pesan berupa kognitif, afektif dan psikomotorik. Selain itu menurut Nasution dalam Festiawan (2020, p. 10-11) mendefinisikan pembelajaran sebagai suatu aktivitas mengorganisasi atau mengatur lingkungan sebaik-baiknya dan menghubungkannya dengan anak didik sehingga terjadi proses belajar. sejalan dengan apa yang dipaparkan oleh Dimyati dan Mudjiono dalam (Pratiwi, 2021, p. 108) bahwa pembelajaran adalah kegiatan guru secara terprogram dalam desain instruksional, untuk membuat siswa belajar aktif, yang menekankan pada penyediaan sumber belajar.

Dari beberapa definisi yang dipaparkan oleh para pakar, peneliti dapat menyimpulkan bahwa pembelajaran merupakan proses interaksi secara terprogram agar terciptanya proses belajar yang efektif, yang mana proses pembelajaran ini ada dua belah pihak yang saling membutuhkan. Peserta didik membutuhkan guru untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan, sedangkan guru membutuhkan peserta didik untuk perantara penyampaian pesan berupa pengetahuan, keterampilan dan sikap serta afektif.

#### 2.1.4.2 Model Pembelajaran

Model pembelajaran menurut Sani dalam (Hidayat & Juniar, 2020 p. 11) merupakan sebuah pola prosedur yang disusun secara sistematis Berdasarkan pengembangan teori-teori yang ada dalam mengorganisasikan pembelajaran untuk mencapai tujuan belajar. Adapun pendapat yang dipaparkan oleh I. Wahyudi et al. (2018, p. 7) menyatakan bahwa definisi model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang melukiskan prosedur sistematis dalam mengorganisasi pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar, dan berfungsi sebagai pedoman bagi perancang pembelajaran dan pengajar dalam merencanakan aktivitas belajar mengajar. Selanjutnya menurut Khoerunnisa & Aqwal (2020, p. 2) mengungkapkan bahwa model pembelajaran adalah suatu rencana atau pola yang dapat digunakan untuk membentuk kurikulum (rencana pembelajaran jangka panjang) dan merancang bahan-bahan pembelajaran di kelas atau di lapangan.

Dari beberapa definisi yang disampaikan oleh para ahli, maka peneliti menyimpulkan bahwa model pembelajaran merupakan alat yang dirancang sistematis dan sangat berharga bagi guru dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran yang efektif. Dengan memilih dan menerapkan model pembelajaran yang tepat, guru dapat membantu siswa mencapai potensi belajar yang optimal.

#### 2.1.4.3 Macam-Macam Model Pembelajaran

Model pembelajaran adalah suatu rancangan sistematis yang digunakan oleh pendidik untuk mengorganisasikan aktivitas belajar mengajar. Setiap model memiliki karakteristik unik dan keefektifan yang berbeda-beda. Model pembelajaran dirancang untuk menciptakan proses pembelajaran yang tidak membosankan demi tercapainya pembelajaran yang efektif. Oleh karena itu, mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan sendiri memerlukan model pembelajaran yang berbeda-beda agar setiap materi atau capaian pembelajaran dan hasil belajar yang diharapkan dapat tercapai sesuai waktu yang tersedia. Menurut Hidayat & Juniar (2020, p. 11) mengemukakan macam-macam model pembelajaran, diantaranya: 1) *Direct Instruction*; 2) *Personalized System For Instructions*; 3) *Cooperative Learning*; 4) *Sport Education*; 5) *Peer Teaching*; 6) *Inquiry Learning*; 7) *Tactical Games*.

Dari pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan utama penerapan berbagai model pembelajaran ini adalah untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, memotivasi siswa, dan mencegah kebosanan. Pada akhirnya, tujuan jangka panjangnya adalah meningkatkan kemampuan siswa untuk masa depan. Model pembelajaran yang akan peneliti pilih untuk memecahkan suatu permasalahan yaitu menggunakan model *cooperative learning*.

### **2.1.5 Model Pembelajaran *Cooperative Learning***

Pembelajaran kooperatif atau pembelajaran kelompok dalam bahasa Inggris *cooperative* artinya mengerjakan sesuatu bersama-sama, mempelajari informasi. Model pembelajaran *cooperative learning* merupakan model pembelajaran yang menekankan pada aktivitas berkelompok serta interaksi sesama siswa guna meningkatkan kemampuan peserta didik dalam belajar. Menurut Ishak et al. (2017, p. 9) mengemukakan bahwa model pembelajaran kooperatif adalah kelompok strategi instruksional yang melibatkan siswa dalam kerjasama untuk mencapai tujuan bersama. Pernyataan ini menunjukkan bahwa pembelajaran kooperatif merangsang siswa untuk memungkinkan berpikir konstruktif dan mengeksplorasi proses berpikir dalam menghadapi berbagai masalah.

Model pembelajaran *cooperative learning* tidak hanya identik dengan pembelajaran dalam kelompok. Ada tiga konsep utama dalam pembelajaran kooperatif menurut Metzler dalam (Hidayat & Juniar, 2020, p. 20-21) dijelaskan sebagai berikut:

a. Penghargaan Tim/Kelompok

Seluruh tim/kelompok dapat mengerjakan tugas yang sama atau tugas yang berbeda tetapi masih berhubungan. Guru memasukkan satu atau lebih kriteria kinerja yang ditetapkan yang harus diperoleh oleh tim/kelompok, sehingga penghargaan akan diterima oleh setiap tim/kelompok yang mampu memenuhi standar kriteria tersebut. Penghargaan bisa menjadi jumlah poin, hak istimewa kelas, pengakuan publik atau nilai.

b. Akuntabilitas Individu

Dalam hal ini, seluruh siswa harus berkontribusi untuk suatu usaha tim, maka ini penting bahwa seluruh siswa belajar dan mencapai potensi mereka sepenuhnya. Persyaratan ini mengarah ke pengajaran teman sejawat (*peer teaching*) biasa dalam kelompok sebagai siswa yang berkemampuan lebih tinggi dengan siswa yang berkemampuan lebih rendah dalam berinteraksi untuk menambah kinerja seluruh kelompok. Pengajaran teman sejawat (*peer teaching*) tersebut menjadi faktor besar dalam kemampuan sebuah model untuk menaikkan nilai tinggi pembelajaran sosial dalam kelompok.

c. Kesempatan yang Sama Untuk Sukses

Proses pemilihan kelompok siswa adalah hal kritis dalam pembelajaran kooperatif. Model ini membuat sebuah kelompok yang terdiri dari 4-6 orang siswa yang heterogen dan untuk seluruh kelompok menjadi sama dalam kemampuan kinerja total mereka. Kelompok belajar siswa harus dibuat untuk suatu campuran jenis kelamin, tingkat kemampuan, pengalaman sebelumnya terhadap konten, kemampuan kognitif, dan motivasi. Perbedaan dalam kelompok ini menaikkan luaran belajar social di dalam sebuah model. Kelompok yang seimbang di dalam kemampuan kinerja memungkinkan kompetisi yang adil dan meningkatkan motivasi siswa.

Tidak semua kerja kelompok bisa dianggap *cooperative learning*. Menurut Menurut Roger dan David Johnson dalam (Rusman, 2011) untuk mencapai hasil yang maksimal, ada lima unsur model pembelajaran kooperatif yang harus diterapkan yaitu:

- a. Prinsip ketergantungan positif (*positive interdependence*), yaitu dalam pembelajaran kooperatif keberhasilan dalam penyelesaian tugas tergantung pada usaha yang dilakukan oleh kelompok tersebut. Keberhasilan kerja kelompok ditentukan oleh kinerja masing-masing anggota kelompok. Oleh karena itu, semua anggota dalam kelompok akan merasakan saling ketergantungan.
- b. Tanggung jawab perseorangan (*individual accountability*), yaitu keberhasilan kelompok sangat tergantung dari masing-masing anggota kelompoknya. Oleh

karena itu, setiap anggota kelompok mempunyai tugas dan tanggung jawab yang harus dikerjakan dalam kelompok tersebut.

- c. Interaksi tatap muka (*face to face promotion interaction*), yaitu memberikan kesempatan yang luas kepada setiap anggota kelompok untuk bertatap muka melakukan interaksi dan diskusi untuk saling memberi dan menerima informasi dari anggota kelompok lain.
- d. Partisipasi dan komunikasi (*participation communication*), yaitu melatih siswa untuk dapat berpartisipasi aktif dan berkomunikasi dalam kegiatan pembelajaran.
- e. Evaluasi proses kelompok, yaitu menjadwalkan waktu khusus bagi kelompok untuk mengevaluasi proses kerja kelompok dan hasil kerjasama mereka, agar selanjutnya bisa bekerja sama dengan lebih efektif.

Dapat disimpulkan bahwa model *cooperative learning* ini dapat mengembangkan proses pembelajaran agar nantinya banyak sekali komunikasi maupun interaksi yang terjadi pada hasil belajar. Melalui model pembelajaran ini, keterampilan sosial siswa dapat terlatih dan dikembangkan. Ada beberapa macam dalam model *cooperative*, diantaranya tipe *Team Games Tournament*, *Student Teams Achievement*, *Team Assisted Individualization*, *Group Investigation*, *Two Stay Two Stray*, dan tipe *Jigsaw*.

#### 2.1.5.1 Model Pembelajaran *Cooperative Learning Type Jigsaw*

*Jigsaw* merupakan salah satu model pembelajaran dari *cooperative learning*. Fratiwi et al. dalam (Irham et al., 2024, p. 137) mengemukakan jenis pembelajaran Jigsaw adalah teknik pembelajaran kooperatif di mana sebagai anggota kelompok memiliki tanggung jawab menguasai dan memberi pelajaran sebagian materi kepada anggotanya. Selain itu menurut Hamdani (2011) dalam pembelajaran kooperatif tipe *jigsaw*, siswa dibagi menjadi kelompok-kelompok yang terdiri atas 4-6 anggota. Kelompok terdiri atas siswa-siswa yang heterogen dan mereka bekerja sama, dan tiap-tiap anggota memiliki saling ketergantungan positif serta bertanggung jawab atas ketuntasan bagian materi pelajaran yang harus dipelajari (Hasanah & Himami, 2021, p. 8). Model pembelajaran *jigsaw* merupakan model pembelajaran yang menekankan tanggung jawab siswa untuk

mempelajari materi di kelompok ahli dan kelompok asal. Model ini, setiap anggota kelompok berbagi penjelasan, keahlian, gagasan, keterampilan, serta kemampuan secara bersamaan menaikkan interpretasi secara keseluruhan, hal tersebut dapat menaikkan tingkat belajar siswa. Karena itu, siswa bukan menerima materi dari guru saja, tetapi juga belajar dan mengajarkan materi kepada teman-temannya melalui kerja kelompok atau metode kooperatif.

Model *jigsaw* menggabungkan konsep mengajar dengan sekelompok teman atau teman sebaya untuk memudahkan pembelajaran. Pada hakikatnya model *jigsaw* merupakan model pembelajaran kolaboratif yang berpusat pada siswa. Siswa mempunyai tanggung jawab yang besar dalam belajar. Pada model *jigsaw*, guru hanya berperan sebagai fasilitator dan motivator. Selain itu, guru juga memperhatikan skema dan latar belakang siswa serta membantu siswa mengaktifkan pengalaman latar belakangnya sehingga materi pembelajaran menjadi lebih bermakna. Berdasarkan pernyataan diatas terkait dengan definisi yang memiliki suatu keterkaitan yang mana model pembelajaran *jigsaw* ini menitikberatkan pada pembelajaran kelompok dengan membagi kelompok ahli dan kelompok asal untuk mencapai optimalisasi dalam pembelajaran dan dapat memberikan banyak manfaat bagi perkembangan kognitif, psikomotor dan sosial siswa.

#### 2.1.5.1 Tujuan Model Pembelajaran *Cooperative Learning Tipe Jigsaw*

Model pembelajaran *jigsaw* bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kerjasama, keterampilan belajar kooperatif, dan pemahaman konseptual siswa secara mendalam, yang mana hal ini sulit dicapai melalui pembelajaran individual. Model pembelajaran *jigsaw* merupakan model pembelajaran yang menekankan tanggung jawab siswa untuk mempelajari materi di kelompok ahli dan kelompok asal. Selain itu, model *jigsaw* memupuk rasa tanggung jawab peserta didik terhadap pencapaian tujuan pembelajaran, baik secara pribadi maupun dalam konteks kelompok. Sejalan dengan pendapat yang dipaparkan oleh Ismail (2008) dalam (Kusuma, 2018, p. 27) menjelaskan bahwa tujuan pembelajaran metode *jigsaw* adalah mengupayakan melatih peserta didik agar terbiasa berdiskusi dan bertanggung jawab secara individu untuk membantu pemahaman tentang sesuatu

materi pokok. Peserta didik tidak hanya mempelajari materi yang diberikan, tetapi mereka juga harus siap memberikan dan mengajarkan materi tersebut kepada anggota kelompok yang lain. Meningkatkan kerja sama secara *cooperative* untuk mempelajari materi yang ditugaskan.

Berdasarkan hasil pemaparan diatas menunjukkan bahwa model *jigsaw* dirancang untuk melatih siswa agar lebih bertanggung jawab dan disiplin dalam proses pembelajaran. Mekanisme kelompok ahli dan kelompok asal dalam model ini menjadi bukti nyata dari tujuan tersebut.

#### 2.1.5.2 Kelebihan dan Kekurangan *Cooperative Learning Type Jigsaw*

Dalam setiap model pembelajaran terdapat kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Berikut kelebihan dan kekurangan model pembelajaran *cooperative learning tipe jigsaw* menurut Priansa (2019) dalam (Hidayat & Juniar, 2020, p. 35):

1. Mampu mengembangkan hubungan antar pribadi positif diantara peserta didik yang memiliki kemampuan belajar yang berbeda.
2. Menerapkan bimbingan sesama teman.
3. Rasa harga diri peserta didik yang lebih tinggi.
4. Memperbaiki kehadiran.
5. Penerimaan terhadap perbedaan individu lebih besar.
6. Sikap apatis berkurang.
7. Pemahaman materi lebih mendalam.
8. Meningkatkan motivasi belajar.

Selain memiliki kelebihan, model *cooperative learning type jigsaw* juga memiliki kekurangan. Menurut Abdullah, 2017, p. 24-25) kekurangan tersebut antara lain:

1. Prinsip utama model pembelajaran ini adalah pembelajaran oleh teman sendiri, ini akan menjadi kendala karena perbedaan persepsi dalam memahami satu konsep yang akan di diskusikan bersama dengan siswa lain. Dalam hal ini pengawasan guru menjadi hal yang mutlak diperlukan agar tidak terjadi kesalahan.

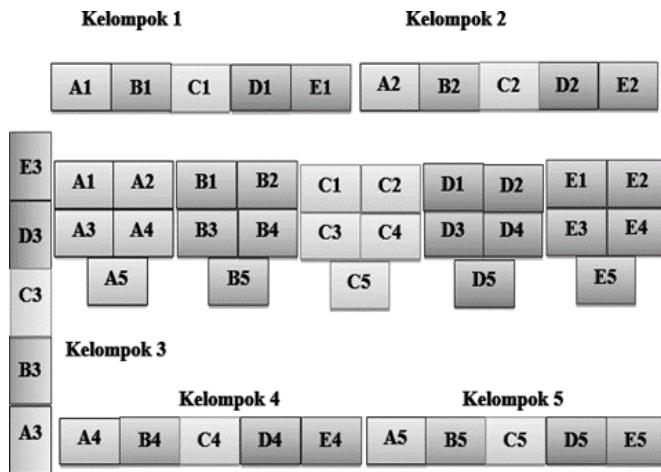
2. Sulit meyakinkan siswa untuk mampu berdiskusi menyampaikan materi pada teman, jika siswa tidak punya rasa percaya diri.
3. Awal penggunaan model pembelajaran ini sulit dikendalikan, biasanya perlu waktu yang cukup dan persiapan yang matang sebelum pembelajaran ini berlangsung.

Berdasarkan pernyataan diatas, maka peneliti menarik kesimpulan terkait model pembelajaran *cooperative learning tipe jigsaw* memiliki beberapa kelebihan yang mana kelebihan tersebut dapat menuntut siswa untuk mandiri dan berkelompok, disamping itu adapun kekurangan yang membuat guru harus lebih bisa dalam pengkondisian kelas.

#### 2.1.5.3 Sintak Model Pembelajaran *Cooperative Tipe Jigsaw*

Langkah-langkah model pembelajaran kooperatif tipe *jigsaw* pada model pembelajaran kooperatif tipe *jigsaw* terdapat 2 kelompok yaitu kelompok asal dan kelompok ahli. Menurut Triani (2016, p. 225) mengemukakan tahapan dalam *jigsaw* adalah sebagai berikut:

- a. Peserta didik dikelompokkan ke dalam 4/5 anggota tim.
- b. Tiap peserta didik dalam tim diberi bagian materi yang berbeda.
- c. Setiap peserta didik dalam satu tim diberi bagian materi yang ditugaskan.
- d. Anggota tim yang berbeda yang telah mempelajari bagian/sub-bab yang sama bertemu dalam kelompok baru (kelompok ahli) untuk mendiskusikan sub-bab mereka.
- e. Setelah selesai diskusi sebagai tim ahli, tiap anggota kembali ke kelompok asal dan bergantian mengajar teman satu tim mereka tentang sub-bab yang mereka kuasai dan tiap anggota lainnya mendengarkan dengan sungguh-sungguh.
- f. Tiap tim ahli mempresentasikan hasil diskusi.
- g. Pendidik memberikan evaluasi berupa kuis.
- h. Memberi penghargaan terhadap kelompok yang mendapatkan banyak skor dalam kuis.
- i. Penutup/kesimpulan.



Gambar 2. 1 Konsep *Jigsaw*  
Sumber. Triani (2016, p. 225)

Adapun langkah-langkah pembelajaran *cooperative type jigsaw* disajikan pada Tabel berikut:

Tabel 2. 1 Tahapan Penerapan Model Pembelajaran *Cooperative Type Jigsaw*

| Fase  | Kegiatan  |
|---|---|
| Fase 1 : Menyampaikan tujuan dan motivasi siswa               | Guru memberikan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai pada pembelajaran tersebut dan memotivasi siswa  |
| Fase 2 : Menyajikan Informasi                                 | Guru menyampaikan informasi kepada siswa dengan jalan demonstrasi atau dengan bahan bacaan.   |
| Fase 3 : Mengorganisasikan ke dalam kelompok-kelompok belajar | Guru menjelaskan kepada siswa bagaimana membentuk kelompok belajar dan membantu setiap kelompok agar melakukan komunikasi secara efisien, menentukan kelompok asal dan membentuk kelompok ahli. |
| Fase 4 : Membimbing kelompok bekerja dan belajar              | Guru membimbing kelompok ahli dan memberi tanggung jawab mengajarkannya kepada kelompok asal  |

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| Fase 5 : Mengevaluasi           | Masing-masing kelompok mempresentasikan hasil kerjanya dan guru mengevaluasi hasil belajar, tentang materi yang telah dipelajari   |
| Fase 6 : Memberikan penghargaan | Guru memberi pujian kepada kelompok yang terbaik dan memberi arahan kepada kelompok yang lain, mencari cara untuk menghargai baik ujian maupun hasil individu/ kelompok. |

### 2.1.6 Konsep Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan bukti nyata dari apa yang telah dikuasai seseorang setelah melalui proses belajar. El Fiah & Purbaya (2017, P. 117) mengemukakan bahwa hasil belajar yang dicapai peserta didik melalui proses belajar mengajar yang optimal ditunjukkan dengan ciri-ciri sebagai berikut:

- a) Kepuasan dan kebanggaan yang dapat menumbuhkan motivasi belajar intrinsik pada diri peserta didik. Peserta didik tidak mengeluh dengan prestasi yang rendah dan ia akan berjuang lebih keras untuk memperbaikinya atau setidaknya mempertahankan apa yang telah dicapai.
- b) Menambah keyakinan dan kemampuan dirinya, artinya ia tahu kemampuan dirinya dan percaya bahwa ia mempunyai potensi yang tidak kalah dari orang lain apabila ia berusaha sebagaimana mestinya.
- c) Hasil belajar yang dicapai bermakna bagi dirinya, seperti akan tahan lama diingat, membentuk perilaku, bermanfaat untuk mempelajari aspek lain, kemauan dan kemampuan untuk belajar sendiri dan mengembangkan kreativitasnya.
- d) Hasil belajar yang diperoleh peserta didik secara menyeluruh (komprehensif), yakni mencakup ranah kognitif, pengetahuan atau wawasan, ranah afektif (sikap) dan ranah psikomotorik (keterampilan atau perilaku).

- e) Kemampuan peserta didik untuk mengontrol atau menilai dan mengendalikan diri terutama dalam menilai hasil yang dicapainya maupun menilai dan mengendalikan proses dan usaha belajarnya.

Berdasarkan penjelasan di atas jelas bahwa hasil belajar adalah perubahan berupa perubahan tingkah laku, pengetahuan, dan sikap yang diperoleh seseorang setelah melaksanakan suatu proses belajar. Hasil pembelajaran digunakan oleh guru sebagai ukuran atau standar untuk mencapai tujuan pendidikan.

#### 2.1.7 Pencak Silat

Pencak silat, sebagai warisan budaya tak benda Indonesia, dipercaya telah dikembangkan dan diperaktikkan oleh masyarakat Melayu sejak masa prasejarah. Pencak silat adalah gabungan dari dua kata, yaitu "pencak" dan "silat". Pencak dapat diartikan sebagai gerakan dasar bela diri yang terikat oleh aturan, sedangkan silat merujuk pada gerakan bela diri yang sempurna dan memiliki aspek spiritual. Pencak silat berkembang di Indonesia melalui Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) yang didirikan di Solo tahun 1948 dengan ketua IPSI Pertama Mr. Wongsonegoro. S.H.

Definisi pencak silat selengkapnya yang pernah disusun oleh pengurus besar IPSI pada tahun 1975 adalah merupakan hasil kebudayaan Indonesia yang bertujuan untuk mempertahankan dan memperkuat eksistensinya serta menjaga keseimbangan dengan lingkungan sekitar, dengan tujuan meningkatkan iman dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Selain itu menurut Herdiman et al. (2022, p. 123) mengemukakan bahwa 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 di atas mengindikasikan adanya peningkatan minat dan upaya dalam mengembangkan olahraga bela diri pencak silat. Hal ini didorong oleh kesadaran akan pentingnya melestarikan warisan budaya bangsa dan menanamkan nilai-nilai luhur, termasuk kepercayaan diri dan spiritualitas, melalui praktik pencak silat. Menurut Suharso (2005, p. 368) mengemukakan bahwa pencak adalah permainan (keahlian) untuk

mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, mengelak dan sebagainya sedangkan Silat adalah kepandaian berkelahi dengan ketangkasan menyerang dengan membela diri (Hartanto, 2023, p. 26). Keberhasilan dalam pencak silat sangat bergantung pada beberapa faktor, diantaranya kekuatan fisik, keterampilan teknik, strategi bertarung, dan kondisi mental yang baik. Komponen fisik, yang meliputi berbagai aspek kebugaran jasmani, menjadi dasar yang sangat penting dalam mendukung pelaksanaan teknik-teknik pencak silat yang efektif.

#### 2.1.7.1 Teknik Dasar Pencak Silat

Gerak dasar pencak silat adalah suatu 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. Ada beberapa teknik dasar pencak silat. Teknik dasar yang digunakan secara standar oleh IPSI secara Nasional menurut Johansyah & Wardoyo (2016, p. 26-51) yang dijelaskan sebagai berikut:

##### 1. Kuda-Kuda

Kuda-kuda adalah teknik yang memperlihatkan sikap dari kedua kaki dalam keadaan statis. Teknik ini digunakan untuk mendukung sikap pasang pencak silat.

##### 2. Sikap Pasang

Sikap pasang mempunyai pengertian sikap taktik untuk menghadapi lawan yang berpola menyerang atau menyambut. Apabila ditinjau dari sistem bela diri, sikap pasang berarti kondisi siap-tempur yang optimal. Dalam pelaksanaanya, sikap pasang merupakan kombinasi dan koordinasi kreatif dari kuda-kuda, sikap tubuh, dan sikap tangan.

##### 3. Pola Langkah

Langkah merupakan Teknik gerak kaki dalam pemindahan dan pengubahan posisi untuk mendekati atau menjauhi lawan guna mendapatkan posisi yang lebih baik atau menguntungkan yang dikombinasikan dan dikoordinasikan dengan sikap tubuh dan sikap tangan.

##### 4. Belaan

Belaan adalah upaya untuk menggagalkan serangan dengan tangkisan dan hindaran. Tangkisan adalah suatu Teknik belaan untuk menggagalkan serangan

lawan dengan melakukan tindakan menahan serangan lawan dengan tangan, kaki, dan tubuh

#### 5. Hindaran

Hindaran adalah suatu teknik menggagalkan serangan lawan yang dilakukan tanpa menyentuh tubuh lawan (alat serang).

#### 6. Serangan

Serangan terdiri dari dua jenis, yaitu serangan tangan dan serangan tungkai serta kaki. Serangan tangan merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam pencak silat. Teknik ini melibatkan berbagai macam pukulan, yang bertujuan untuk melumpuhkan lawan. Sedangkan serangan tungkai dan kaki adalah salah satu elemen penting yang digunakan untuk menyerang, bertahan, dan mengontrol lawan. Teknik tendangan ini bisa diartikan sebagai teknik mengangkat salah satu kaki kedepan, kesamping, kebelakang, dan ke atas. Teknik tendangan ini harus melalui latihan keseimbangan agar proses tendangan bisa menghasilkan tendangan yang maksimal.

Dalam proses pendidikan teknik dasar erat kaitannya dengan kognitif, afektif dan psikomotor serta motivasi (Spyanawati, 2015, p. 64). 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.

##### 2.1.7.2 Macam-Macam Tendangan dalam Bela Diri Pencak Silat

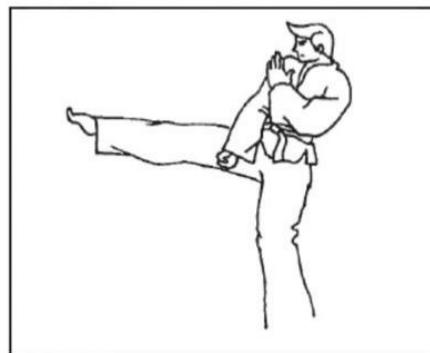
Salah satu jenis serangan yang sering digunakan dalam pertandingan pencak silat adalah melalui tendangan. Komponen utama dalam serangan adalah pukulan (serangan dengan menggunakan tangan) dan tendangan (serangan dengan menggunakan kaki). Bagian yang digunakan pada kaki adalah bagian tajam telapak kaki dan tumit. Penggunaan teknik tendangan harus disertai dengan koordinasi yang baik antara sikap kaki, sikap tangan, dan sikap badan. Teknik tendangan merupakan teknik dasar pencak silat yang menjadi materi dalam pembelajaran olahraga di tingkat sekolah. Nantinya teknik tendangan yang menjadi tes dalam penelitian ini yaitu teknik tendangan sabit dan teknik tendangan T yang dimana masing-masing

teknik tendangan tersebut memiliki karakteristik. Seperti yang dikatakan oleh Lubis (2004, p. 13) jenis tendangan dalam pencak silat bermacam-macam diantaranya, tendangan lurus, tendangan sabit, tendangan sisi/T, tendangan jejag.

### 1) Tendangan Lurus

Serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap ke depan, dengan kenaannya pangkal jari-jari kaki bagian dalam, dengan sasaran ulu hati dan dagu. Adapun cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- a) Posisi kaki kuda-kuda dengan pandangan ke arah sasaran.
- b) Posisikan lengan menyilang depan dada/pasang.
- c) Tendangkan kaki ke arah depan dengan cara meluruskan tungkai sampai ujung kaki dengan perkenaan pangkal jari-jari kaki bagian dalam dan sasarannya mengenai ulu hati.
- d) Kembali ke posisi kuda-kuda semula dengan menurunkan kaki untuk bertahan.



Gambar 2. 2 Tendangan Lurus

Sumber. Kriswanto (2015)

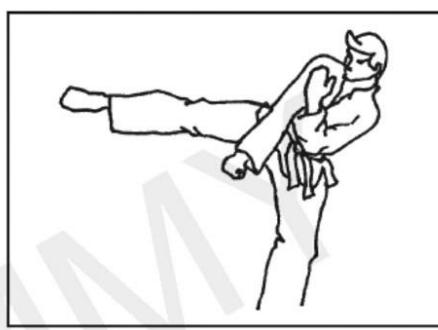
Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak tendangan lurus ke depan dalam beladiri pencak silat yaitu:

- a) Sikap kuda-kuda kiri kurang baik,
- b) Tidak ada hentakan telapak kaki,
- c) Hentakan tidak sejajar dengan bahu, dan
- d) Badan tidak seimbang

## 2) Tendangan Sabit

Tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki. Tendangan sabit adalah tendangan yang langsung diarahkan ke samping badan. Perhatikan cara melakukannya sebagai berikut:

- a) Ambil posisi kuda-kuda dengan kaki kiri sedikit ke depan untuk memberi keseimbangan yang stabil.
- b) Arahkan tendangan ke sasaran agar gerakan lebih terarah dan efektif.
- c) Angkat kaki kanan yang berada dibelakang dibelakang lalu gerakan tendangan ke arah samping lawan dan harus melengkung di mulai dari posisi rendah ke posisi tinggi dengan mengikuti jalur sabit seperti bentuk setengah lingkaran yang mengarah ke sasaran (perut).
- d) Kembali ke posisi kuda-kuda semula dengan menurunkan kaki untuk bertahan.



Gambar 2. 3 Tendangan Sabit

Sumber. Kriswanto (2015)

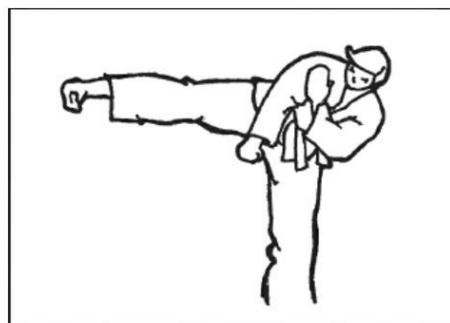
Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak tendangan sabit dalam beladiri pencak silat yaitu:

- a) Sikap kuda-kuda kiri kurang baik,
- b) Tendangan tidak dengan punggung kaki, dan
- c) Badan tidak seimbang

### 3) Tendangan T

Serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya lurus ke depan dan kenaannya pada tumit, telapak kaki dan sisi luar telapak kaki, posisi lurus, biasanya digunakan untuk serangan samping. Cara melakukannya sebagai berikut:

- Posisi sikap pasang, kemudian lutut kaki penendang diangkat  $100^\circ$  dengan posisi badan seimbang.
- Serongkan pinggul hingga posisi badan menyamping, kemudian lepaskan kaki menendang lurus ke samping membentuk huruf “T”.
- Lintasan lurus ke depan dan perkenaannya sisi bagian luar kaki. Posisi badan saat melepaskan kaki penendang dalam keadaan seimbang dan sasaran tendangan di bagian perut lawan.
- Posisi tangan satu berada di depan dada, dan tangan satunya lurus ke bawah sebagai penyeimbang dan kembali ke sikap pasang dalam keadaan seimbang



Gambar 2. 4 Tendangan T

Sumber. Kriswanto (2015)

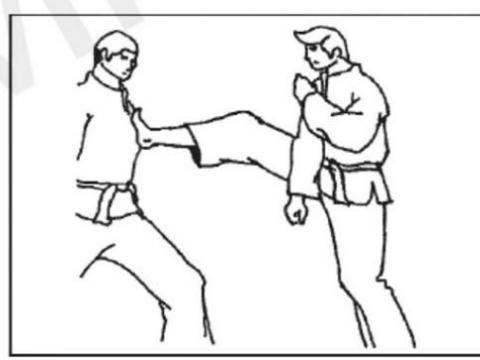
Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak tendangan T dalam beladiri pencak silat yaitu:

- Sikap kuda-kuda kurang baik,
  - Tidak ada hentakan punggung kaki, dan
  - Badan tidak seimbang
- 4) Tendangan Jejag

Serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya ke arah depan, dengan posisi badan menghadap ke depan, kenaannya telapak kaki penuh,

sifatnya mendorong. Tendangan jejag atau tendangan gejos dalam pencak silat dilakukan dengan cara berikut:

- a) Posisi kuda-kuda dengan pandangan ke arah sasaran.
- b) Posisikan lengan menyilang depan dada/pasang.
- c) Angkat lutut setinggi mungkin dan kemudian dorong tungkai ke depan sasaran. dengan perkenaan seluruh telapak kaki atau tumit.
- d) Kembali ke posisi kuda-kuda semula dengan menurunkan kaki untuk bertahan.



Gambar 2. 5 Tendangan Jejag

Sumber. Kriswanto (2015)

Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak tendangan jejag dalam beladiri pencak silat yaitu:

- a) Sikap kuda-kuda kiri kurang baik,
- b) Kurangnya hentakan/dorongan kaki, dan
- c) Badan tidak seimbangkn

## 2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Pertama, menelaah dari hasil penelitian Widi Wahyudi., Didin Budiman., Endang Saepudin. Wahyudi (2018) dengan Judul “Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe TGT dalam Pembelajaran Permainan Bola Besar Berorientasi Sepak Takraw untuk meningkatkan kerjasama dan keterampilan bermain” Pada peserta didik kelas V SDN Gegerkalong 1-2, Kota Bandung”. Hasil analisis keterampilan bermain menunjukkan terjadinya kenaikan persentase dari observasi awal (15,55%) sampai tes siklus II tindakan II (75,83%). Tes kerjasama

menunjukkan peningkatan persentase dari observasi awal (24,44%) sampai ke tes siklus II tindakan II (75,56%).

Kedua, menelaah dari hasil penelitian Ittaqwa., Triatmo Joko Purnomo., dengan judul “Pembelajaran Pendidikan Jasmani Model *Cooperative Learning Type Jigsaw* Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Ranah Kognitif, Afektif, & Psikomotor. Hasil Penelitiannya menyatakan bahwa model kooperatif tipe *jigsaw* pada pembelajaran penjas meningkatkan hasil belajar dari seluruh aspek kognitif, afektif, dan psikomotor, hal itu karena pengaruh dari pengalaman belajar, rasa tanggung jawab, serta kerjasama antar sejawat.

Ketiga, menelaah dari hasil penelitian Hendri Yustia Kurniawan Kurniawan, (2016) dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Pembelajaran *Kooperatif Learning* Pada Siswa Kelas XI IPS 4 SMA Negeri 1 Karanganyar Tahun Pelajaran 2014/2015” pada tahun 2016 dengan hasil penelitian adanya peningkatan hasil belajar passing bawah bola voli dari pra siklus ke siklus 1 dan dari siklus 1 ke siklus II dengan rincian data pra siklus sebanyak 4 siswa (19%) yang tuntas. Pada siklus 1 mengalami peningkatan menjadi 14 siswa (67%). Pada siklus II ketuntasan belajar siswa meningkat menjadi 18 siswa (86%).

Keempat, menelaah hasil penelitian yang dilakukan Suryono (2021) yang berjudul “Upaya Meningkatkan Prestasi Belajar Penjasorkes Melalui Model Kooperatif Tipe Jigsaw Di SMAN 4 Tebo Tahun Pelajaran 2019/2020. Dari penelitian yang diadakan dengan meneliti kondisi awal siswa yang diukur dengan alat tes tulis dan hasil penelitian tindakan kelas dengan 2 siklus terlihat adanya peningkatan hasil yang dicapai. Siswa dalam menguasai materi yang diberikan peningkatan penguasaan materi ini mulai dari siklus I siswa dapat meningkat sebesar 32,14% dari kondisi awal, sedangkan dari siklus I setelah dilakukan tindakan pada siklus II meningkat sebesar 14,29%.

Kelima, menelaah hasil penelitian yang dilakukan oleh Nur Subekti., Muhamad Fathoni., Eko Sudarmanto., (2020) yang berjudul "Strategi Meningkatkan Keterampilan Gerak Kaki Tendangan Sabit Pencak Silat Menggunakan Media Karet Ban Melalui Pembelajaran Kooperatif Tipe *Jigsaw*".

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pembelajaran kooperatif tipe jigsaw dapat meningkatkan keterampilan gerak kaki tendangan sabit menggunakan media karet ban sangat efektif. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian dari observasi pertama sampai dengan siklus II tindakan 2 dapat meningkatkan keterampilan gerak kaki tendangan sabit mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta Angkatan 2019 semester 1 dari 34,54% menjadi 87,37%. Peneliti mengambil kesimpulan bahwa hal tersebut dapat terwujud dengan diterapkannya model pembelajaran kooperatif tipe *jigsaw*.

Persamaan kelima penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Memiliki tujuan utama yang sama, yaitu meningkatkan hasil belajar siswa melalui penerapan model pembelajaran tertentu; 2) Penggunaan model pembelajaran kooperatif (*cooperative learning*) sebagai pendekatan utama dalam proses pembelajaran; 3) Penelitian ini, sama seperti penelitian Ittaqwa Purnomo, secara komprehensif meneliti peningkatan hasil belajar pada tiga ranah sekaligus, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor; 4) Sama seperti penelitian Hendri Yustia Kurniawan, penelitian ini dilaksanakan pada tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA), khususnya siswa kelas XI; 5) Penelitian yang dilakukan oleh Subekti et al. dan Kurniawan menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan tahapan siklus, sama seperti metodologi yang peneliti gunakan, fokus materinya dalam lingkup yang sama yaitu tendangan pencak silat. Persamaan ini menunjukkan bahwa pendekatan penelitian telah terbukti berhasil. Sedangkan perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah sebagai berikut; 1) Penelitian ini secara spesifik menerapkan tipe *jigsaw*, sementara Wahyudi menggunakan tipe TGT (*Team Games Tournament*), dan Kurniawan (2016) menggunakan model yang lebih umum (*Cooperative Learning*); 2) Penelitian ini fokus pada cabang olahraga Pencak Silat dengan materi tendangan sabit dan tendangan T.

### **2.3 Kerangka Konseptual**

Kerangka konseptual berfungsi sebagai pedoman untuk membantu peneliti merumuskan masalah, mengembangkan hipotesis dan merancang metode

penelitian. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Wardoyo et al. (2023, p. 804) yang menjelaskan bahwa “kerangka konseptual merupakan suatu struktur teori akuntansi yang didasarkan pada penalaran logis yang menjelaskan kenyataan yang terjadi dan menjelaskan apa yang harus dilakukan apabila ada fenomena atau fakta baru”.

Hasil belajar tendangan dalam olahraga pencak silat pada peserta didik kelas XI B 3 SMA Negeri 9 Kota Tasikmalaya masih ditemukan banyak kekurangan dalam pelaksanaannya, dimana mengalami kendala ketepatan dalam bergerak, ketegasan dalam bergerak, kesulitan dalam memahami arah tujuan tendangan, dan juga kekuatan saat melakukan teknik tendangan karena kompleksitas gerakan. Selain itu pembelajaran yang kurang terarah dan model pembelajaran yang biasa digunakan yaitu model pembelajaran secara langsung (*direct instruksional*) sehingga siswa kurang terlibat aktif dalam pembelajaran membuat kurang antusias dan monoton dalam pembelajaran menyebabkan rendahnya hasil belajar siswa kelas XI B 3. Untuk itu perlu segera dilakukan perbaikan pembelajaran dengan menggunakan konsep model pembelajaran *cooperative learning*.

Model *cooperative learning* ini diharapkan dapat memecahkan masalah tersebut yaitu memberikan pembelajaran dan pengarahan dengan menggunakan tipe *jigsaw*, yang bisa menjadi evaluasi oleh masing-masing siswa apa saja yang menjadi kekurangan dari pembelajaran keterampilan tendangan yang sedang dipraktikan, bisa saling mengoreksi dan memberikan teknik-teknik yang bervariatif lagi di masing-masing kelompoknya. Menurut Zaini (2008, p. 56) menjelaskan bahwa model pembelajaran *cooperative learning type jigsaw* merupakan strategi yang menarik untuk digunakan jika materi yang akan dipelajari dapat dibagi menjadi beberapa bagian dan materi tersebut tidak mengharuskan urutan penyampaiannya.

Kelebihan model pembelajaran jigsaw menurut Priansa (2019) dalam (Hidayat & Juniar, 2020, p. 35) yaitu: 1) Mampu mengembangkan hubungan antar pribadi positif di antara peserta didik yang memiliki kemampuan belajar yang berbeda; 2) Menerapkan bimbingan sesama teman; 3) Rasa harga diri peserta didik yang lebih tinggi; 4) Penerimaan terhadap perbedaan individu lebih besar. Sikap

apatis berkurang; 5) Kondisi psikologis ketika seseorang kehilangan motivasi, tidak peduli dengan lingkungan, kehilangan harapan; 6) Pemahaman materi lebih mendalam dan Meningkatkan motivasi belajar.

Berdasarkan alasan tersebut diperkirakan akan terjadi peningkatan hasil belajar peserta didik dalam mengikuti proses belajar-mengajar dengan model *cooperative learning tipe jigsaw* ini. Maka peneliti beranggapan dengan model pembelajaran *cooperative jigsaw* akan memberikan pengalaman belajar bagi siswa dan dapat memberikan perubahan yang signifikan terhadap hasil belajar tendangan sabit dan T pada olahraga pencak silat.

#### **2.4 Hipotesis Tindakan**

Menurut Arikunto (2010, p. 110) berpendapat bahwa Hipotesis dapat diartikan sebagai salah satu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan kajian teoritis, penelitian yang relevan dan kerangka konseptual, maka dapat diajukan hipotesis tindakan sebagai berikut, Model pembelajaran *cooperative learning type jigsaw* dapat meningkatkan hasil belajar tendangan pencak silat pada siswa SMA Negeri 9 Tasikmalaya.