

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Konsep pendidikan jasmani erat kaitannya dengan pendidikan rekreasi, dan pendidikan kesehatan, yang menghasilkan bidang Pendidikan Kesehatan, kombinasi pendidikan jasmani dan pendidikan kesehatan dengan satu titik kesamaan dalam tujuan membentuk gaya hidup aktif sepanjang hidup untuk mencapai kesehatan. Namun pembelajaran Pendidikan Jasmani menjadi tidak menentu dalam hal substansi dan tujuan, persaingan dalam alokasi untuk penyampaian materi dan pada akhirnya menyebabkan guru hanya menyampaikan informasi dan bahkan pengetahuan yang tidak fungsional atau teoritis daripada kegiatan praktis. Masalah lain terjadi pada evaluasi yang hanya mencapai pengukuran kemampuan kognitif terendah. Pengajaran terpadu tidak dapat diterapkan oleh guru pendidikan jasmani untuk mengaktualisasikan konsep Pendidikan Jasmani. Menurut Ramadhan & Darmawan (2013) mengungkapkan bahwa "pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan". Berdasarkan hasil pemaparan dapat disimpulkan konsep dari pendidikan jasmani sebagai membentuk gaya hidup aktif sepanjang hidup untuk mencapai tujuan pendidikan.

2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Tujuan Pendidikan jasmani juga merupakan bagian integral dalam sistem pendidikan yang fokus pada pengembangan fisik, kesehatan dan kebugaran tubuh olahraga, sehingga pendidikan jasmani juga mempunyai peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran individu, dan pengembangan penampilan motorik, sehingga bisa mempromosikan gaya hidup aktif. Pendidikan jasmani juga mempunyai peran dalam pengembangan sosial dan emosional siswa, melalui aktivitas kelompok dan tim, siswa dapat belajar tentang kerja sama, komunikasi, kepemimpinan dan menghargai perbedaan, dan juga dapat mengembangkan keterampilan dan juga mengelola emosi serta mengembangkan rasa percaya diri. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kebugaran tubuh, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh, menurut penulis pendidikan jasmani memiliki peran yang penting dalam pengembangan fisik, kesehatan, dan kebugaran siswa, melalui pendidikan jasmani yang baik, diharapkan

siswa dapat mengadopsi gaya hidup aktif, menjaga kesehatan tubuh, dan mengembangkan keterampilan motorik yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam undang-undang sistem keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005 pendidikan jasmani didefinisikan sebagai berikut: "olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani" ('Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional'). Kemudian Menurut Nurdiansyah & Prihanto (2015) mengungkapkan bahwa "pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak". Berdasarkan hasil pemaparan dapat disimpulkan pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan sarana pencapaian tujuan pendidikan pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan umum, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan motorik, keterampilan sosial, penalaran kestabilan emosi dan pengenalan lingkungan yang baik, dan juga kegiatan kebugaran yang tersusun dan terencana secara selektif dan sistematis yang bertujuan untuk pendidikan nasional pembelajaran yang dilakukan akan membantu peserta didik memahami bagaimana melakukan gerakan yang efektif, menuju pertumbuhan yang baik dengan perkembangan yang seimbang dengan menyesuaikan dengan prinsip dari pendidikan jasmani.

2.1.3 Prinsip Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Prinsip-prinsip pendidikan jasmani adalah pedoman yang digunakan dalam merancang dan melaksanakan program pendidikan jasmani. Prinsip-prinsip ini bertujuan untuk memastikan bahwa siswa mendapatkan manfaat maksimal dari pelajaran jasmani maka dari itu prinsip ini harus bisa digunakan dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar, dan bisa dilihat juga dari prinsip pendidikan jasmani ini harus bisa memastikan bahwa murid mendapatkan manfaat dari pelajaran pendidikan jasmani ini. Menurut Purwanto (2006) ada beberapa prinsip dari pendidikan jasmani yaitu:

- 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 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 pemaparan dapat disimpulkan prinsip pendidikan jasmani sangat dibutuhkan karena hal tersebut adalah sebut faktor yang dimana bisa dikatakan sebagai pedoman yang digunakan untuk merancang dari pembelajaran pendidikan jasmani dengan disesuaikan dengan jenis pendidikannya.

2.1.4 Jenis-Jenis Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Jenis pendidikan jasmani yaitu yang mengacu pada pendekatan dan fokus yang berbeda dalam mengajarkan keterampilan motorik, kesehatan, dan penguatan fisik, ruang lingkup pendidikan jasmani merujuk berbagai aspek yang tercakup dalam bidang pendidikan yang sangat luas. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan

(KEMENDIKBUD) mengungkapkan bahwa ada beberapa ruang lingkup pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan sebagai berikut:

a) Gerak dasar, b) Permainan dan olahraga, c) Kebugaran jasmani, d) Kesehatan, e) Aktivitas pengembangan, f) Senam. g) Ritmik, h) Aktivitas air, i) Pendidikan luar kelas. Berdasarkan hasil pemaparan dapat disimpulkan ruang lingkup pendidikan jasmani merujuk pada berbagai aspek yang tercakup dalam bidang pendidikan yang sangat luas dan mengacu pada pendekatan dan mempunyai tujuh ruang lingkup yang dimana setiap ruang lingkup memiliki tujuan nya masing-masing maka penulis dalam penelitiannya membahas tentang Pencak silat yaitu teknik menendang lurus.

2.1.5 Konsep Pembelajaran Pencak Silat

Pembelajaran memiliki hakikat perencanaan sebagai upaya untuk membelajarkan peserta didik sehingga akan mengalami perubahan dari hasil akhir proses suatu kegiatan pembelajaran akan tampak dalam penugasan dan keterampilan yang ditujukan dengan nilai dari hasil tes atau evaluasi. Olahraga Pencak Silat merupakan keterampilan gerak, olahraga ini dapat dilakukan mulai dari kanak-kanak sampai orang tua, baik oleh kaum pria maupun wanita. Dengan memperhatikan keadaan dan kepentingan anak didik, maka guru harus mengusahakan terjadinya interaksi edukatif, yaitu interaksi antara guru dan peserta didik yang didasarkan atas nilai dan norma pendidikan yang terarah pada tercapainya tujuan pendidikan. Salah satu materi pembelajaran dalam Pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah dasar adalah materi pembelajaran Pencak Silat, Pencak Silat merupakan aktivitas jamani yang dilakukan dengan berbagai macam teknik gerakan yang sangat bermanfaat.

Berdasarkan hasil pemaparan dapat disimpulkan berdasarkan pendapat diatas penulis menyimpulkan bahwa konsep pembelajaran Pencak Silat bisa dikatakan sebagai awal dari sebuah pembelajaran Pencak silat yang mana pembelajaran disini memiliki perencanaan dan upaya untuk membelajarkan peserta didik supaya mengalami perubahan dari hasil suatu proses dalam olahraga Pencak Silat maka tujuan dari pembelajaran juga sangat penting dan harus di perhatikan karena berkesinambungan antara konsep pembelajaran Pencak Silat dengan tujuan dari pembelajaran Pencak Silat.

2.1.6 Tujuan Pembelajaran Pencak Silat

Pencak Silat adalah olahraga yang melibatkan pergerakan bagian anggota tubuh dengan teknik tertentu. Tujuan utama dari Pencak Silat dapat bervariasi tergantung pada

individu dan konteksnya. Tujuan dari olahraga ini yang paling utama adalah untuk meningkatkan kondisi fisik, memperkuat otot-otot tubuh, serta membantu mengurangi stres dan kelelahan dan juga bisa memperkuat menjaga kesehatan tubuh. Selain itu, olahraga Pencak Silat juga dapat membantu seseorang meningkatkan keterampilan teknik beladiri. Berdasarkan hasil pemaparan dapat disimpulkan olahraga Pencak Silat banyak sekali manfaatnya bagi kesehatan, selain memperkuat otot-otot tubuh olahraga Pencak Silat juga dapat menjaga kesehatan tubuh, dan membangkitkan perasaan keberanian tetapi harus bisa melakukan dengan teknik yang benar agar tujuan dari olahraga Pencak Silat dapat tercapai.

2.1.7 Teknik Dasar Pencak Silat

Pencak Silat adalah salah satu dari sekian banyak jenis bela diri yang ada di dunia. Pencak silat yang mengutamakan bela diri sebetulnya sejak dahulu sudah ada karena dalam mempertahankan hidupnya manusia harus bertempur, baik manusia melawan manusia maupun melawan binatang buas. Pada waktu itu orang yang kuat dan pandai berkelahi mendapat kedudukan yang baik di masyarakat sehingga dapat menjadi kepala suku atau panglima raja. Lama-kelamaan ilmu berkelahi lebih teratur sehingga timbullah suatu ilmu beladiri yang disebut pencak silat (Mulyana, 2013:79). Pencak silat telah berkembang menjadi sarana pendidikan, hal ini dapat dilihat dimasukkannya cabang olahraga pencak silat di hampir semua satuan pendidikan kegiatan pengembangan diri pada kegiatan ekstra kurikuler, juga telah dianjurkan untuk dilaksanakan di sekolah-sekolah pada jam khusus di pagi hari seperti jadwal belajar mata pelajaran lainnya. Kompetensi dasar pencak silat merupakan salah satu jenis kegiatan yang dilakukan dalam pengembangan diri (PD) di sekolah SMA Negeri 4 Banda Aceh. Kompetisi dasar pencak silat dalam kurikulum pendidikan jasmani di sekolah Menengah Atas hanya menitikberatkan pada gerak dasar dan seni, padahal kompetensi dasar pencak silat memiliki kajian materi lain yang lebih menarik yang biasa dilombakan pada kegiatan resmi keolahragaan di Indonesia yaitu seperti POPDA dan O2SN yang dipertandingkan kategori laga (tanding) dan seni.

a) Teknik Kuda-Kuda

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

otot-otot kaki. Otot yang dominan dalam melakukan kuda-kuda adalah uadriiceps femoris dan hamstring.

b) Teknik 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 pelaksanaannya, sikap pasang merupakan kombinasi dan koordinasi kreatif dari kuda kuda, sikap tubuh dan sikap tangan. 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.

c) Teknik Belaen

Belaen adala upaya untuk menggagalkan serangan dengan tangkisan atau hindaran

d) Teknik Hindaran

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

e) Teknik Pukulan

Pukulan sangat penting dalam olahraga beladiri terutama dalam pencak silat karena dengan latihan *Heavy Bag Thrust* dan latihan *Medicine Ball Throw* dapat meningkatkan hasil pukulan itu sendiri. Apalagi dilakukan dengan gerakan tidak lemah, tepat dan lurus sesuai dengan waktu yang telah ditentukan dan dapat di lakukan dengan waktu yang berbeda-beda arah yang berubah-ubah, dimana hasil pukulan tersebut di peroleh selama mengikuti latihan. Sehingga dengan latihan akan memberikan efek yang positif terhadap hasil pukulan lurus. Semakin bagus latihan yang diberikan maka pukulan semakin baik pula pukulan yang dimiliki oleh pesilat. Pukulan lurus merupakan serangan yang menggunakan lengan dengan tangan mengepal, lintasanya lurus ke depan, dengan titik sasaran atas, tengah, dan bawah. Karena pukulan sangat dibutuhkan dalam bertanding jarak dekat jika dilakukan dengan gerakan yang lurus, tepat dan tidak lemah dan dalam waktu jangka pendek maka seorang pesilat mampu mendapat nilai yang baik. Pada saat bertanding seorang pesilat harus mampu melakukan gerakan dengan

cepat apakah itu hindaran, elakan, tangkapan, pukulan dan tendangan. Sedangkan pukulan pada atlet sangatlah baik karena pukulan sendiri dilakukan pada jarak dekat. Maka sangatlah bagus pukulan lurus dilakukan saat bertanding. Oleh karena itu, perlu dilakukan program latihan untuk meningkatkan hasil pukulan yang tidak lemah dan pukulan lurus. Pukulan lurus merupakan salah satu Teknik yang banyak di gunakan saat pertandingan. Oleh Karena itu seorang atlet harus memiliki kemampuan pukulan lurus yang baik dan tepat agar dapat memperoleh poin, namun kenyataan di lapangan masih banyak atlet pencak silat melakukan kesalahan pada saat melakukan pukulan lurus di sebabkan kurangnya latihan yang mempunyai pengaruh terhadap pukulan lurus tersebut.

f) Teknik Tendangan

Dalam Pencak Silat, Teknik tendangan adalah salah satu elemen penting yang digunakan untuk menyerang, bertahan, dan mengontrol lawan. Teknik tendangan ini bisa di artikan sebagai teknik mengangkat salah satu kaki kepan, kesamping, kebelakang, dan ke atas. Teknik tendangan ini harus melalui latihan keseimbangan agar proses tendangan bisa menghasilkan tendangan yang maksimal. Berdasarkan hasil pemaparan dapat di simpulkan bahwa teknik dasar dalam olahraga Pencak Silat harus dilakukan secara berulang-ulang agar terciptanya koordinasi dan kebiasaan pada saat melakukan olahraga Pencak Silat.

2.1.8 Macam-macam Tendangan dalam Olahraga Pencak Silat

Tendangan dalam olahraga Pencak silat merupakan komponen yang paling dominan baik saat melakukan serangan maupun belaan (Diana, 2019) (Hidayat dan Haryanto, 2021). Pada dasarnya untuk mengetahui bahwa tendangan tersebut mempunyai kualitas yang baik, dibutuhkan satuan alat ukur yang baku dan standar (Syafei dan Abdillah, 2020). Alat ukur untuk mengetahui kualitas tendangan belum ada standar baku serta norma penilaiannya. Dengan demikian belum adanya tolok ukur atau alat evaluasi yang digunakan sebagai panduan untuk melihat perkembangan dan peningkatan kemampuan tendangan sebagai wujud dari keberhasilan pencapaian program latihan sebagai akibatnya keberhasilan yang telah dicapai oleh atlet belum dapat terpantau dengan baik. Sehingga dengan adanya permasalahan tersebut peneliti tertarik

untuk menciptakan suatu alat ukur kelincahan tendangan Pencak silat dengan melihat teknik tendangan yang sah, handal, dan obyektif.

Tendangan dalam olahraga, terutama dalam seni bela diri dan sepak bola, memiliki berbagai teknik yang digunakan sesuai dengan situasi dan tujuan. Berikut adalah beberapa teknik tendangan yang umum:

- a) Tendangan Depan/Lurus (*Front Kick*): Tendangan yang dilakukan dengan menggunakan bagian depan kaki. Dalam seni bela diri, biasanya ditujukan untuk menendang lawan dari jarak dekat atau sebagai tendangan pencegah.
- b) Tendangan Samping (*Side Kick*): Tendangan yang dilakukan dengan kaki samping dan umumnya digunakan untuk menyerang lawan dari samping. Biasanya efektif untuk menjangkau target yang berada di samping.
- c) Tendangan Belakang (*Roundhouse Kick*): Tendangan melingkar yang menggunakan bagian atas kaki. Tendangan ini sering digunakan dalam kickboxing dan taekwondo dan bisa sangat kuat jika dilakukan dengan benar.
- d) Tendangan Helikopter (*Spinning Kick*): Tendangan yang dilakukan dengan memutar tubuh terlebih dahulu sebelum menendang. Teknik ini memerlukan kecepatan dan kekuatan untuk mencapai hasil yang efektif.
- e) Tendangan Gesek (*Sweep Kick*): Tendangan yang dilakukan dengan menggesekkan kaki ke arah bawah untuk menjatuhkan lawan. Biasanya digunakan dalam situasi pertarungan jarak dekat.

Berdasarkan hasil pemaparan dapat disimpulkan dari Pencak Silat ada beberapa macam Tendangan diantaranya Tendangan Depan/Lurus, Tendangan samping, Tendangan belakang, Tendangan Helikopter, dan tendangan Gesek. Tendangan tersebut memiliki perbedaan masing-masing, sehingga kita bisa belajar semua tergantung keinginan kita, tetapi penelitian tertarik dengan Tendangan Depan/Lurus karena memiliki keistimewaan yang berbeda dari tendangan yang lain.

2.1.9 Tendangan Lurus

Tendangan yang dilakukan dengan menggunakan bagian depan kaki. Dalam seni bela diri, biasanya ditujukan untuk menendang lawan dari jarak dekat atau sebagai tendangan pencegah. Aspek yang perlu diperhatikan dalam Tendangan Lurus adalah : Posisi Tubuh, Gerakan Kaki, dan Gerakan Lengan. Adapun tahap-tahap melakukan teknik tendangan lurus di antaranya

a) Posisi tubuh, pada saat melakukan tendangan lurus, posisi tubuh yang tepat sangat penting untuk efisiensi dan akurasi. Berikut adalah beberapa poin kunci untuk posisi tubuh saat melakukan tendangan lurus:

1. Posisi Berdiri: Berdiri dengan kaki selebar bahu, dengan kaki non-tendang sedikit di depan kaki yang akan menendang.
 2. Badan: Jaga tubuh tetap tegak dan sedikit condong ke depan. Pusatkan berat badan di kaki belakang untuk memberikan stabilitas.
 3. Tangan: Angkat tangan yang tidak dominan untuk menjaga keseimbangan dan posisi tubuh. Tangan yang dominan biasanya dibiarkan di samping atau sedikit ke depan.
 4. Pandangan: Fokuskan pandangan pada sasaran atau area tempat tendangan akan diarahkan.
 5. Kaki: Angkat kaki tendang ke depan, dengan lutut sedikit ditekuk. Saat melakukan tendangan, luruskan kaki dan pastikan kaki yang menendang tetap pada posisi yang benar.
 6. Kontrol Nafas: Tarik napas dalam-dalam sebelum tendangan dan hembuskan saat kaki kontak dengan sasaran untuk meningkatkan kekuatan tendangan.
- Dengan memerhatikan posisi tubuh ini, tendangan lurus akan menjadi lebih efektif dan akurat.

b) Gerakan kaki, Saat melakukan tendangan lurus, gerakan kaki harus terkoordinasi dengan baik untuk menghasilkan tendangan yang efektif. Berikut adalah langkah-langkah untuk gerakan kaki yang tepat:

1. Posisi Awal: Mulailah dengan kaki tendang sedikit diangkat dan lutut ditekuk, siap untuk meluncur ke depan.
2. Angkat Kaki: Angkat kaki tendang dengan mengangkat lutut dan menjaga kaki tetap ditekuk pada awal gerakan.
3. Perpanjang Kaki: Saat kaki bergerak ke depan, luruskan kaki secara bertahap. Fokuskan pada bagian atas kaki dan jari kaki, karena ini akan menjadi area yang kontak langsung dengan sasaran.
4. Kontak dengan Sasaran: Pastikan kaki menendang dengan bagian atas (punggung kaki) dan bukan dengan jari-jari atau bagian samping kaki. Jaga agar jari-jari kaki tetap menghadap ke bawah dan jangan membengkokkannya.

5. Gerakan Lanjut: Setelah kontak, ikuti dengan menggerakkan kaki ke depan dengan lancar dan kembali ke posisi awal dengan stabil. Hindari gerakan yang terlalu tiba-tiba yang bisa mengganggu keseimbangan.

Dengan memperhatikan detail ini, tendangan lurus akan menjadi lebih kuat dan akurat.

c) Gerakan lengan, Saat melakukan tendangan lurus, gerakan lengan juga berperan penting dalam menjaga keseimbangan dan meningkatkan kekuatan tendangan. Berikut adalah panduan gerakan lengan yang tepat:

1. Posisi Awal: Posisi tangan sebaiknya rileks di samping tubuh. Lengan yang tidak dominan bisa sedikit terangkat atau di depan untuk membantu keseimbangan.

2. Keseimbangan: Saat kaki tendang mulai bergerak, gunakan lengan untuk menjaga keseimbangan. Misalnya, angkat sedikit lengan yang berlawanan dengan kaki yang menendang untuk menyeimbangkan tubuh.

3. Koordinasi: Saat kaki tendang melaju, ayunkan lengan secara bersamaan dengan gerakan kaki untuk membantu menjaga kestabilan dan momentum. Lengan biasanya bergerak ke arah yang berlawanan dengan kaki tendang.

4. Pendukung Keseimbangan: Lengan yang tidak dominan tetap di posisi yang mendukung keseimbangan dan menghindari gerakan berlebihan yang bisa mengganggu posisi tubuh.

5. Posisi Akhir: Setelah tendangan, lengan secara alami kembali ke posisi rileks di samping tubuh atau di posisi yang mendukung keseimbangan setelah tendangan selesai. Gerakan lengan yang tepat membantu dalam menjaga keseimbangan dan memaksimalkan efisiensi tendangan. Berdasarkan hasil pemaparan dapat disimpulkan bahwa teknik dasar yang baik dalam Pencak Silat tendangan lurus harus dilaukan sesuai dengan urutannya jika menginginkan hasil yang baik.

2.1.10 Kesalahan dalam melakukan teknik tendangan lurus Pencak Silat

Dalam teknik tendangan lurus pasti adanya kesalahan dalam melakukan gerakan baik itu dari cara Posisi tubuh, gerakan tangan, gerakan kaki, dan koordinasi gerak. Tendangan dalam pencak silat memang memiliki teknik dan prinsip yang harus

diperhatikan agar efektif dan akurat. Berikut beberapa kesalahan umum yang sering terjadi dalam tendangan pencak silat :

- a) Tumpuan Kaki Tidak Stabil: Tumpuan kaki yang tidak mantap dapat mengurangi kekuatan dan akurasi tendangan. Penting untuk memastikan posisi kaki stabil sebelum dan setelah tendangan.
- b) Ketidakseimbangan Antara Kaki Kiri dan Kanan: Beberapa atlet memiliki tendangan yang lebih kuat pada satu kaki daripada yang lain. Seimbangkan latihan dan perhatikan teknik pada kedua kaki.
- c) Tidak Mengenai Sasaran: Tendangan yang tidak mengenai sasaran dapat mengurangi efektivitasnya. Latihan dan fokus pada teknik yang benar akan membantu mengatasi masalah ini.
- d) Kurangnya Kecepatan Kembali ke Posisi Kuda-Kuda: Setelah melakukan tendangan, penting untuk kembali ke posisi kuda-kuda dengan cepat. Kecepatan kembali ke posisi awal memungkinkan untuk melakukan serangan berikutnya.

Berdasarkan hasil pemaparan dapat disimpulkan bahwa kesalahan paling inti yang kerap terjadi pada saat melakukan tendangan lurus yaitu ada beberapa faktor yang diantaranya dari tumpuan kaki tidak stabil, dari posisi tubuh dan gerakan yang belum bisa dikoordinasikan secara baik oleh karena itu dalam Pencak silat harus adanya belajar secara berkala dengan latihan yang berkelanjutan karena akan menciptakan koordinasi gerakan menjadi baik dan lancar

2.1.11 Konsep Belajar

Belajar yaitu adalah faktor penting yang mempengaruhi dalam pembentukan manusia yang mandiri dan bermanfaat bagi sekitarnya. Dengan pendidikan manusia akan paham bahwa dirinya sebagai makhluk hidup yang memiliki kelebihan dibandingkan makhluk lainnya. Banyak pengertian mengenai definisi belajar, namun secara umum belajar adalah tindakan manusia sepanjang hayatnya hingga manusia tersebut mengalami perubahan pada hidupnya. Menurut Wahab (2021) mengungkapkan bahwa "belajar merupakan suatu proses usaha sadar yang dilakukan oleh individu untuk suatu perubahan dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak memiliki sikap menjadi bersikap benar, dari tidak terampil menjadi terampil melakukan sesuatu". Sedangkan fungsi dan tujuan pendidikan Nasional tertera dalam undang-undang nomor 20 Tahun 2003 pasal 3 Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban

bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan berwatak kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab ('Undang-Undang No 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional'). Berdasarkan hasil pemaparan dapat disimpulkan Berdasarkan fungsi tersebut, segala hal yang berkaitan dengan pelaksanaan pendidikan dan mata pelajaran menjadi suatu tujuan pendidikan. belajar bukan hanya tentang mengingat tetapi belajar juga bisa di sebutkan perubahan perilaku, suatu proses pendidikan pembelajaran dapat berjalan dengan baik apabila terpenuhi unsur unsurnya yang terdiri dari tenaga pendidik, peserta didik, motivasi/stimulus, bahan belajar, alat bantu belajar, serta kondisi di kelas sikap dan nilai yang positif sebagai pengalaman untuk dipelajari. Belajar memiliki tujuan yang luas karena merupakan tindakan manusia sepanjang hayatnya untuk suatu perubahan berbagai sumber atau praktik dan pengalaman hingga manusia tersebut mengalami perubahan pada hidupnya.

2.1.12 Tujuan Belajar

Tujuan belajar dapat bervariasi antara individu satu dengan lainnya, tetapi secara umum, tujuan belajar adalah untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, pemahaman baru, serta pengalaman yang berguna dan relevan. Secara global tujuan dari belajar adalah belajar terjadi perubahan pada diri seseorang menjadi lebih baik serta untuk mengembangkan pemikiran dan keberanian untuk berpendapat dan juga selain itu peserta didik bisa mendapatkan pengetahuan, keterampilan dan menanamkan mental yang baik. menurut Djameluddin & Wardana (2019) ada tiga dari tujuan belajar yaitu:

- 1) Untuk memperoleh pengetahuan hasil dari kegiatan belajar dapat ditandai dengan meningkatnya kemampuan berpikir seseorang. Jadi, selain memiliki pengetahuan baru, proses belajar juga akan membuat kemampuan berpikir seseorang menjadi lebih baik. Dalam hal ini, pengetahuan akan meningkatkan kemampuan berpikir seseorang, dan begitu juga sebaliknya kemampuan berpikir akan berkembang melalui ilmu pengetahuan yang dipelajari. Dengan kata lain, pengetahuan dan kemampuan berpikir merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan.
- 2) Menambah konsep dan keterampilan Keterampilan yang dimiliki setiap individu adalah melalui proses belajar Penanaman konsep membutuhkan keterampilan,

halk itu keterampilan jasmani maupun rohani. Dalam hal ini, keterampilan jasmani adalah kemampuan individu dalam penampilan dan gerakan yang dapat diamati. Keterampilan ini berhubungan dengan hal teknis atau pengalaman. Sedangkan keterampilan rohani cenderung lebih kompleks, karena bersifat abstrak. Keterampilan ini berhubungan dengan penghayatan, cara berpikir, dan kreativitas dalam menyelesaikan masalah atau membuat suatu konsep.

- 3) Membentuk Sikap, Kegiatan belajar juga dapat membentuk sikap seseorang. Dalam hal ini, pembentukan sikap mental peserta didik akan sangat berhubungan dengan penanaman nilai-nilai sehingga menumbuhkan kesadaran di dalam dirinya. Dalam proses menumbuhkan sikap mental, perilaku, dan pribadi anak didik, seorang guru harus melakukan pendekatan yang bijak dan hati-hati. Guru harus bisa menjadi contoh bagi anak didik dan memiliki kecakapan dalam memberikan motivasi dan mengarahkan berpikir.

Berdasarkan hasil pemaparan dapat disimpulkan untuk tujuan belajar adalah memperoleh pengetahuan, keterampilan, pemahaman baru beserta pengalaman yang harus dikolaborasikan dengan prinsip belajar karena merupakan pedoman ketika seseorang sedang belajar.

2.1.13 Prinsip Belajar

Prinsip belajar merupakan pedoman atau aturan dasar yang berlaku ketika seseorang sedang belajar. Prinsip-prinsip ini bertujuan untuk memaksimalkan efektivitas belajar dan memastikan pemahaman yang optimal, Prinsip belajar adalah prinsip-prinsip dan pedoman yang digunakan untuk mengoptimalkan proses belajar dan meningkatkan pemahaman serta retensi informasi. Prinsip-prinsip ini bisa berupa strategi, model, atau pendekatan yang dapat diterapkan oleh individu untuk mencapai hasil belajar yang lebih baik. Prinsip belajar didasarkan pada hasil penelitian psikologi pendidikan dan ilmu kognitif yang menyelidiki cara-cara terbaik agar informasi dapat dipahami, diingat, dan diterapkan secara efektif.

Prinsip belajar ini mencakup berbagai aspek, termasuk motivasi, pemahaman Konsep, pengorganisasian informasi, pemanfaatan model pembelajaran yang aktif, pemberian umpan balik, dan penerapan strategi pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan individu. Prinsip-prinsip ini juga sering melibatkan interaksi sosial,

kolaborasi, dan pemodelan terhadap individu yang berhasil dalam belajar. Menurut Suardi (2022) mengungkapkan bahwa ada dua prinsip belajar yaitu:

1) Prinsip kesiapan (*Readiness*) Proses belajar dipengaruhi kesiapan peserta didik, yang dimaksud dengan kesiapan memungkinkan ialah kondisi individu yang memungkinkan ia dapat belajar. Berkenaan dengan hal itu terdapat berbagai macam taraf kesiapan belajar untuk suatu tugas khusus. Seseorang peserta didik yang belum siap untuk melaksanakan suatu tugas dalam belajar akan mengalami kesulitan atau putus asa. Yang termasuk kesiapan ini adalah kematangan dan pertumbuhan fisik, integritas latar belakang pengalaman, hasil belajar yang baku, motivasi, persepsi dan faktor-faktor lain yang memungkinkan seseorang dapat belajar.

2) Prinsip Motivasi(*motivation*)

Tujuan dalam belajar diperlukan untuk suatu proses yang terarah. Motivasi adalah suatu kondisi dari pelajar untuk memprakarsai kegiatan, mengatur arah kegiatan itu dan memelihara kesungguhan. Secara alami anak-anak selalu ingin tahu dan melakukan kegiatan dalam lingkungannya. Rasa ingin tahu ini didorong bukan dan bukan dihambat dengan memberikan aturan yang sama untuk semua anak.

Berdasarkan hasil pemaparan dapat disimpulkan Penerapan prinsip belajar dapat membantu meningkatkan efektivitas pembelajaran, membantu individu memahami dan mengingat informasi dengan lebih baik, serta mendorong pengembangan keterampilan kognitif dan metakognitif yang diperlukan untuk belajar secara mandiri. Dalam pengertian yang lebih sederhana, prinsip belajar adalah panduan atau aturan yang digunakan untuk memaksimalkan kesuksesan dan keberhasilan dalam memperoleh pengetahuan dan pengalaman baru oleh karena itu untuk membantu meningkatkan efektivitas pembelajar maka bisa dilihat dari jenis- jenis belajar yang pas bagi peserta didik.

2.1.14 Jenis Pembelajaran

Jenis belajar mengacu pada cara atau metode yang digunakan individu untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan pemahaman baru, Jenis belajar sangat beragam dan tidak hanya persoalan akademis dan keterampilan saja. Hal ini merupakan catatan penting karena belajar haruslah berupa kombinasi yang seimbang antara ragam-jenisnya. Jika tidak, belajar tidak akan mampu memberikan dampak perubahan positif bagi individu apalagi masyarakat dan kesejahteraan manusia pada umumnya. Menurut Qur'ani (2016:7) mengungkapkan bahwa ada jenis-jenis belajar diantaranya:

1) Belajar Abstrak (*Abstract Learning*)

Belajar abstrak pada dasarnya adalah belajar dengan menggunakan cara-cara berpikir abstrak. Tujuannya adalah memperoleh pemahaman serta pemecahan yang tidak nyata. Dalam mempelajari hal-hal yang abstrak peranan akal atau rasio sangatlah penting. Begitu pula penguasaan atas prinsip-prinsip dan konsep-konsep. Termasuk dalam jenis ini, misalnya, belajar tauhid, astronomi, kosmografi, kimia, dan matematika.

2) Belajar Keterampilan(*skill learning*)

Belajar keterampilan merupakan proses belajar yang bertujuan memperoleh keterampilan tertentu dengan menggunakan gerakan-gerakan motorik. Dalam belajar jenis ini, proses pelatihan yang intensif dan teratur sangat diperlukan. Termasuk belajar dalam jenis ini, misalkan belajar cabang- cabang olahraga, melukis, memperbaiki benda-benda elektronik. Bentuk belajar keterampilan ini disebut juga latihan atau training.

3) Belajar Sosial (*social learning*)

Belajar sosial adalah belajar yang bertujuan memperoleh keterampilan dan pemahaman terhadap masalah-masalah sosial, penyesuaian terhadap nilai-nilai sosial dan sebagainya. Termasuk belajar jenis ini misalnya belajar memahami masalah keluarga, masalah penyelesaian konflik antar etnis atau antar kelompok, dan masalah-masalah lain yang bersifat sosial.

4) Belajar Pemecahan Masalah (*Problem Solvany*)

Belajar pemecahan masalah pada dasarnya adalah belajar m memperoleh keterampilan atau kemampuan memecahkan berbagai numalah secara logis dan rasional. Tujuannya adalah memperoleh kemampuan atau kecakapan kognitif guna memecahkan masalah secara tuntas. Untuk mu kemampuan individu dalam menguasai berbagai konsep, prinsip, serta generalisasi, amat diperlukan.

5) Belajar Rasional (*Rational Learning*)

Belajar rasional adalah belajar dengan menggunakan kemampuan berpikir secara logis atau sesuai dengan akal schat. Tujuannya adalah memperoleh berbagai kecakapan menggunakan prinsip-prinsip dan konsep-konsep. Jenis belajar ini berkaitan erat dengan belajar pemecahan masalah. Dengan belajar rasional, individu diharapkan memiliki kemampuan rasional problem solving, yaitu kemampuan memecahkan masalah dengan menggunakan pertimbangan dan strategi akal sehat, logis, dan sistematis.

6) Belajar Kebiasaan (*Habitual Learning*)

Belajar kebiasaan adalah proses pembentukan kebiasaan baru untuk perbaikan kebiasaan yang telah ada. Belajar kebiasaan, selain menggunakan perintah, keteladanan, serta pengalaman khusus, juga menggunakan hukum dan ganjaran. Tujuannya agar individu memperoleh sikap dan kebiasaan perbuatan baru yang lebih tepat dan lebih positif, dalam arti selaras dengan kebutuhan ruang dan waktu atau bersifat kontekstual.

7) Belajar Pengetahuan (*Study*)

Belajar pengetahuan dimaksudkan sebagai belajar untuk memperoleh sejumlah pemahaman, pengertian, informasi, dan sebagainya. Belajar pengetahuan juga dapat diartikan sebagai sebuah program belajar terencana untuk menguasai materi pelajaran dengan melibatkan kegiatan investigasi atau penelitian dan eksperimen. Tujuan belajar pengetahuan adalah agar individu memperoleh atau menambah informasi dan pemahaman terhadap pengetahuan tertentu, yang

biasanya lebih rumit dan memerlukan kiat khusus dalam mempelajarinya, misalnya dengan menggunakan alat-alat laboratorium dan penelitian lapangan.

8) Belajar Apresiasi (*Appreciation Learning*)

Belajar apresiasi pada dasarnya adalah belajar mempertimbangkan nilai atau arti penting suatu objek. Tujuannya agar individu memperoleh dan mengembangkan kecakapan ranah rasa *effective skills*, dalam hal ini kemampuan menghargai secara tepat, arti penting objek tertentu, misalnya apresiasi sastra, apresiasi musik, dan apresiasi seni lukis. Dalam mengapresiasi mutu karya sastra, misalnya, seorang individu perlu mengetahui "hakikat keindahan" (estetika) di samping mengetahui hal-hal lain, seperti bentuk ungkapan, isi ungkapan, bahasa ungkapan, dan nilai ekspresinya.

Berdasarkan hasil pemaparan dapat disimpulkan mengenai jenis-jenis amatlah beragam dan tidak selalu persoalan akademis dan keterampilan saja. Hal ini merupakan catatan penting karena belajar haruslah berupa kombinasi yang seimbang dan beragam-jenisnya. Jika tidak, belajar tidak akan mampu memberikan dampak perubahan positif bagi individu apalagi masyarakat dan kesejahteraan manusia pada umumnya dengan menciptakan hasil belajar yang baik.

2.1.15 Hasil Belajar

Hasil belajar merupakan buah dari proses pembelajaran baik itu dari segi pengetahuan, perubahan tingkah laku dan lain sebagainya. Hasil belajar merujuk pada pencapaian dan penguasaan individu terhadap pengetahuan, keterampilan, dan pemahaman setelah melalui proses pembelajaran. Dalam konteks pendidikan, hasil belajar adalah indikator dari sejauh mana siswa memperoleh pemahaman dan keterampilan baru yang sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ditetapkan. Hasil belajar dapat diukur melalui berbagai cara, seperti tes tulis, penugasan, proyek, presentasi, atau evaluasi langsung dari kemampuan siswa. Tujuan dari mengukur hasil belajar adalah untuk membantu guru atau instruktur dalam mengevaluasi sejauh mana tujuan pembelajaran tercapai dan dalam merancang tindakan remedial atau perbaikan jika diperlukan. Indikator hasil belajar mencakup berbagai dimensi, antara lain:

- 1) Pengetahuan (*Cognitive*): Merujuk pada penguasaan pengetahuan fakta, konsep, dan teori dalam disiplin tertentu
- 2) Keterampilan (*Skills*): Meliputi kemampuan siswa untuk mengaplikasikan pengetahuan dan keterampilan dalam situasi nyata, seperti berpikir kritis, berkomunikasi, memecahkan masalah, dan bekerja secara kolaboratif.
- 3) Sikap: Mengacu pada perubahan sikap, nilai, dan keyakinan siswa terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan.

- 4) Penalaran (*Reasoning*): Melibatkan kemampuan siswa untuk membuat kesimpulan logis atau menghubungkan berbagai informasi secara kritis.
- 5) Pemahaman Konseptual (*Conceptual Understanding*): Menandakan pemahaman mendalam siswa tentang konsep-konsep yang diajarkan, sehingga siswa dapat mengaitkan konsep satu dengan yang lain dengan baik.
- 6) Kreativitas (*Creativity*): Melibatkan kemampuan siswa untuk berpikir kreatif, menghasilkan ide baru, dan melihat solusi alternatif.

Pencapaian hasil belajar akan berbeda bagi setiap individu tergantung pada latar belakang, minat, kemampuan, dan upaya yang diberikan. Oleh karena itu, penting bagi pendidik untuk menggunakan berbagai alat evaluasi yang sesuai dan memperhatikan keragaman siswa dalam meningkatkan pencapaian hasil belajar. Menurut Pramudya et al., (2019) mengungkapkan bahwa "hasil belajar adalah sejumlah pengalaman yang diperoleh siswa yang mencakup ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik". Belajar tidak hanya penguasaan konsep teori mata pelajaran saja, tetapi juga penguasaan kebiasaan, persepsi, kesenangan, minat- bakat, penyesuaian sosial, jenis-jenis keterampilan, cita-cita, keinginan, dan harapan. Hasil belajar juga ditentukan melalui *intelektual question*, *emosional question* dan *spiritual question* (IQ, EQ, SQ)".

Berdasarkan hasil pemaparan dapat disimpulkan bahwa dari proses belajar ada hasil belajar yang terdapat beberapa aspek yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain, karena kemampuan seorang pembelajaran dari beberapa aspek di atas yang dapat mempengaruhi dirinya dan juga hasil belajar tidak dapat langsung dirasakan oleh individu tetapi harus melalui kerja sama yang baik dari setiap komponen dalam proses pembelajaran maka harus ada konsep pembelajaran yang baik untuk menciptakan hasil belajar yang efektif.

2.1.16 Konsep Pembelajaran

Pembelajaran merupakan serangkaian mengatur lingkungan belajar agar siswa mampu mengoptimalkan kemampuan serta potensi yang dimilikinya. pembelajaran dapat terjadi dimana-mana, misalnya sekolah, keluarga, maupun masyarakat. Hal itu disebabkan karena dunia dan isinya termasuk manusia selalu berubah. Dalam UU No. 20 tahun 2023 tentang sistem pendidikan nasional menyatakan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dalam usaha menguasai kecakapan jasmani dan rohani di sekolah yang diwujudkan dalam bentuk raport pada setiap semester. Menurut

Djamaluddin & Wardana (2019, hlm. 14) Proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seorang manusia serta dapat berlaku dimanapun dan kapanpun.

Berdasarkan hasil pemaparan dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan proses interaksi dalam usaha menguasai suatu capaian atau prestasi belajar di lingkungannya, pembelajaran juga dilakukan sepanjang hayat yang diberikan oleh pendidik ke peserta didik yang dinamakan sebagai penerimaan ilmu pengetahuan

2.1.17 Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran merupakan salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan dalam perencanaan pembelajaran karena tujuan merupakan sesuatu yang dicapai dalam pembelajaran, tujuan pembelajaran juga bisa diartikan sebagai arah yang hendak dituju dari rangkaian aktivitas yang dilakukan dalam proses pembelajaran. Menurut Setiawan (2017:23) mengungkapkan bahwa "tujuan pembelajaran merupakan suatu perilaku yang hendak dicapai atau dapat dikerjakan oleh peserta didik pada tingkat dan kondisi tertentu". Tujuan pembelajaran juga dirumuskan dalam bentuk perilaku kompetensi spesifik, aktual, dan terukur sesuai yang diharapkan terjadi, dimiliki, atau dikuasai siswa setelah mengikuti kegiatan pembelajaran tertentu.

Berdasarkan hasil pemaparan dapat disimpulkan bahwa tujuan dari pembelajaran yaitu sebuah upaya untuk mencapai perubahan perilaku atau kompetensi pada peserta didik dari tidak bisa menjadi bisa dari tidak tahu menjadi tahu, sehingga siswa dapat mencapai perubahan perilaku yang lebih baik. Pencapaian tujuan pembelajaran tentunya didukung dengan perangkat pembelajaran diantaranya menggunakan model pembelajaran.

2.1.18 Prinsip Pembelajaran

Prinsip merupakan sebuah kebenaran atau kepercayaan yang diterima sebagai dasar dalam berpikir atau bertindak dan Pembelajaran adalah suatu aktivitas atau proses mengajar dan belajar, maka prinsip pembelajaran yaitu sebuah kebenaran yang diterima sebagai dasar berpikir dalam proses pembelajaran. Prinsip-prinsip itu berkaitan dengan perhatian dan motivasi, keaktifan, keterlibatan langsung/pengalaman, pengulangan tantangan, balikan dan penguatan, serta perbedaan individu. Seperti yang ada dalam UU No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan "Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar".

Berdasarkan hasil pemaparan dapat disimpulkan dari itu prinsip pembelajaran adalah landasan berpikir, landasan berpijak dengan harapan tujuan pembelajaran tercapai dan tumbuhnya proses pembelajaran yang dinamis dan terarah.

2.1.19 Macam-macam Model Pembelajaran

Untuk mencapai tujuan pembelajaran ada yang harus ditempuh melalui prosedur serta rencana yang sistematis dalam menyajikan bahan pembelajaran. Dengan kata lain untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan digunakan berbagai model pembelajaran. Istilah model pembelajaran juga dapat diartikan sebagai suatu sistem pembelajaran yang digunakan oleh guru untuk membantu siswa dalam mempelajari materi pelajaran di sekolah. Pada dasarnya model pembelajaran merupakan bentuk representasi akurat, yang memungkinkan seorang guru akan bertindak berdasarkan model itu.

Menurut Khoerunnisa & Aqwal (2020) 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". Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani jangka panjang terkadang sering muncul surut perasaan jenuh baik dalam diri siswa maupun guru itu sendiri, maka dari itu untuk menghilangkan perasaan jenuh tersebut seorang guru harus memahami serta mampu mengimplementasikan berbagai macam model pembelajaran yang terdapat dalam pendidikan jasmani, tujuan utama dalam menerapkan berbagai macam model pembelajaran tersebut adalah untuk merubah suasana belajar yang tadinya monoton menjadi menyenangkan, kemudian menumbuhkan motivasi dalam belajar dan yang paling penting tidak membuat siswa merasa jenuh terhadap proses pembelajaran yang dilakukan. Dalam hal ini, pada intinya hasil dari penerapan sebuah model pembelajaran jangka panjang harus mampu meningkatkan kemampuan siswa untuk kepentingan mereka di masa depan. Di samping faktor kemampuan yang dimiliki peserta didik ada faktor lain seperti motivasi belajar, minat dan perhatian, sikap dan kebiasaan, ketentuan, sosial ekonomi, faktor fisik dan psikis. Menurut Dicky Tri Juniar (2020, p. 11) dalam buku yang berjudul "Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani". Mengungkapkan bahwa ada macam-macam model pembelajaran diantaranya:

1) *Direct Interuction*

- 2) *Personalized System For Intructions.*
- 3) *Cooperative learning*
- 4) *Sport Education*
- 5) *Peer Teaching*
- 6) *Inquiry Learning.*
- 7) *Tactical Games*

Berdasarkan hasil pemaparan dapat disimpulkan dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan model pembelajaran *Project Based Learning* karena adanya konsep model pembelajaran yang baik yang mana bisa lebih membuat siswa aktif dan antusias dalam pembelajaran.

2.1.20 Konsep Model Pembelajaran *Project Based Learning*

Konsep model pembelajaran *Project Based Learning* pada dasarnya menggunakan pendekatan konstruktivistik, di mana setiap siswa sebagai subjek belajar, dibebaskan untuk menciptakan makna dan pengertian baru berdasarkan interaksi antara apa yang telah dimiliki, diketahui, dipercayai, dengan fenomena, ide, atau informasi baru yang dipelajari. Dengan demikian, dalam proses belajar mahasiswa telah membawa pengertian dan pengetahuan awal yang harus ditambah, dimodifikasi, diperbaharui, direvisi, dan diubah oleh informasi baru yang diperoleh dalam proses belajar, siswa dibebaskan untuk mengungkapkan pendapatnya secara bebas tanpa ada rasa takut akan terjadi kesalahan. Semakin banyak siswa yang berani mengemukakan pendapat, dapat diartikan bahwa pendekatan inkuiri dalam proses pembelajaran di kelas dapat meningkatkan partisipasi mahasiswa. Menurut Fathurrohman (2016) mengungkapkan bahwa "*Project Based Learning* adalah model pembelajaran yang menggunakan proyek atau kegiatan sebagai sarana pembelajaran untuk mencapai kompetensi sikap, pengetahuan dan keterampilan yang dicapai peserta didik". Berdasarkan hasil pemaparan dapat disimpulkan dalam konsep model pembelajaran *Project Based Learning* sangat penting untuk kemajuan setiap siswa sehingga menciptakan pembelajaran yang meningkat serta membuat kepercayaan siswa menjadi lebih baik yang bisa dilihat di tujuan model pembelajaran *project based learning*.

2.1.21 Tujuan Model Pembelajaran *Project Based Learning*

Tujuan model pembelajaran *Project Based Learning* dalam mengembangkan kemampuan intelektual juga merupakan bagian dari proses pembentukan mental. Oleh

sebab itu, dalam implementasi model pembelajaran *Project Based Learning* siswa tidak hanya dituntut agar menguasai pelajaran, tapi juga bagaimana mereka dapat menggunakan potensi yang dimiliki. Menurut Kemendikbud mengungkapkan bahwa "tujuan model pembelajaran *Project Based Learning* adalah melatih kemampuan berfikir kritis dan keterampilan peserta didik". Berdasarkan hasil pemaparan dapat disimpulkan dari itu model pembelajaran *Project Based Learning* sangat penting dibutuhkan untuk mengembangkan proses berpikir dan mengembangkan kemampuan intelektual karena merupakan pembentukan mental yang baik untuk peserta didik.

2.1.22 Kelebihan Model Pembelajaran *Project Based Learning*

Ada beberapa pengajar dalam pembelajaran masih menggunakan metode ceramah, peran guru lebih aktif sebagai pemberi pengetahuan bagi peserta didik, guru dianggap sebagai sumber informasi, sedangkan peserta didik hanya sebagai subjek yang harus menerima materi pelajaran yang diberikan oleh guru. Akibatnya peserta didik memiliki banyak pengetahuan tetapi tidak pernah dilatih untuk menemukan pengetahuan dan konsep sehingga peserta didik cenderung lebih cepat bosan dalam mengikuti pelajaran, serta cepat lupa dengan materi pelajaran yang diajarkan. Masalah demikian dapat diatasi dengan cara menerapkan model *Project Based Learning* dalam kegiatan pembelajaran, karena dengan pendekatan ini peserta didik dilibatkan secara aktif dalam kegiatan. Pembelajaran dengan menggunakan model pembelajaran *Project Based Learning* yang memfokuskan pada siswa yang menciptakan siswa lebih aktif dalam pembelajaran yang membuat para murid lebih bisa mengembangkan pengetahuannya dengan baik yang menciptakan nya keberanian berpendapat dan kelebihan berpikir yang tidak disadari dengan rasa takut untuk mengemukakan pendapat oleh karena itu dalam model pembelajaran *Project Based Learning* bisa membuat siswa merasakan keaktifan dalam pembelajaran sehingga tidak akan mengalami rasa bosan yang dirasakan peserta didik dalam pembelajaran. Masalah demikian dapat diatasi dengan cara menerapkan model *Project Based Learning* dalam kegiatan pembelajaran, karena dengan pendekatan ini peserta didik dilibatkan secara aktif dalam kegiatan. Dari uraian di atas dapat diketahui bahwa model *Project Based Learning* mempunyai banyak kelebihan dibandingkan dengan metode ceramah. Adapun kelebihan model pembelajaran *Project Based Learning*. Menurut Kurniasih dalam Nurfitriyani menjabarkan bahwa ada beberapa kelebihan dari pembelajaran *Project based learning* yaitu:

- 1) Meningkatkan motivasi belajar peserta didik untuk belajar mendorong kemampuan mereka untuk melakukan pekerjaan penting, dan mereka perlu dihargai.
- 2) Meningkatkan kemampuan pemecahan masalah.
- 3) Membuat peserta didik menjadi lebih aktif dan berhasil memecahkan problem-problem yang kompleks.
- 4) Meningkatkan kolaborasi.
- 5) Mendorong peserta didik untuk mengembangkan dan mempraktikkan keterampilan komunikasi.
- 6) Meningkatkan keterampilan peserta didik dalam mengelola sumber.
- 7) Memberikan pengalaman kepada peserta didik pembelajaran dan praktik dalam mengorganisasi proyek dan membuat alokasi waktu dan sumber-sumber lain seperti pelengkap untuk menyelesaikan tugas.
- 8) Menyediakan pengalaman belajar yang melibatkan peserta didik secara kompleks dan dirancang berkembang sesuai dunia nyata
- 9) Melibatkan para peserta didik untuk belajar mengambil informasi dan menunjukkan pengetahuan yang dimiliki, kemudian diimplementasikan dengan dunia nyata
- 10) Membuat suasana belajar menjadi menyenangkan, sehingga peserta didik maupun pendidik menikmati proses pembelajaran.

Demikian bisa di simpulkan dari hasil kelebihan dari model pembelajaran *Project Based Learning* sangat baik dalam mengembangkan potensi yang ada pada diri peserta didik yang menekan pada aspek kognitif, afektif, psikomotor secara seimbang dan membuat kemampuan diatas rata-rata dari pembelajaran yang dilakukan sehingga memberikan ruang kepada siswa dalam menyesuaikan gaya belajar mereka. Setiap pembelajaran pasti memiliki kelebihan dan kelemahan maka dari itu selain kelebihan ada juga kelemahan yang ada dalam model pembelajaran *Project Based Learning* ini.

2.1.23 Sintak model pembelajaran *Project Based Learning*

Model pembelajaran *Project Based Learning* tidak hanya mengembangkan kemampuan intelektual tetapi seluruh potensi yang ada, termasuk pengembangan emosional dan pengembangan keterampilan. Pada hakikatnya model pembelajaran *Project Based Learning* ini merupakan suatu proses *Arrange, Begin, Change, Demonstrate*. Menurut Winanto & Makahube (2016, p.119) mengungkapkan bahwa ada langkah-langkah atau tahapan penerapan Model pembelajaran *Project Based Learning* yaitu :

Tabel 1. Tahapan Penerapan Model Pembelajaran *Project Based Learning*

Tahap	Deskripsi
Pertanyaan Mendasar	Guru menyusun dan menyampaikan tema atau topik pertanyaan terkait sebuah permasalahan dan mengajak peserta didik untuk berdiskusi mencari solusi.
Menyusun rencana Proyek	Guru memastikan setiap peserta didik terbagi dalam kelompok dan mengetahui prosedur pembuatan proyek.
Membuat jadwal	Guru menyusun jadwal pembuatan proyek dan membaginya dalam tahapan-tahapan untuk memudahkan pelaksanaan.
Memonitor pelaksanaan pembelajaran berbasis proyek	Guru memantau partisipasi dan keterlibatan peserta didik. Guru juga mengamati perkembangan proyek yang dirancang, guru turun langsung membimbing
Menguji dan memberikan penilaian atas proyek yang dibuat	Guru mendiskusikan tentang proyek yang dijalankan peserta kemudian menilainya, penilaian dibuat secara

	terukur berdasarkan standar yang telah di tentukan.
Evaluasi pembelajaran berbasis proyek	Guru melakukan evaluasi dan memberikan masukan atau arahan tindak lanjut terkait proyek yang dijalankan oleh peserta didik.

Berdasarkan hasil pemaparan dapat disimpulkan selain mengetahui tentang model pembelajaran *Project Based Learning* guru harus memahami sintak dalam model pembelajaran *Project Based Learning* agar terciptanya tahapan yang baik dalam pembelajaran.

2.2 Hasil Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan merupakan suatu penelitian yang sudah dibuktikan kebenaran, validitas dan reabilitas untuk membandingkan yang akan diteliti oleh peneliti. Beberapa penelitian yang serupa dengan penelitian yang akan diteliti oleh peneliti diantaranya :

- a) Penelitian yang dipandang relevan dengan penelitian ini, yaitu sebuah jurnal penelitian yang dilakukan oleh (Rusdi and Kasmad, 2023) yang berjudul "Penerapan Model *Project Based Learning* Dalam Pembelajaran *Passing* Bawah Bola Voli". Persamaan penelitian tersebut, dengan penelitian ini adalah terletak pada model pembelajaran yang digunakan. Sedangkan perbedaannya terletak pada materi pembelajarannya, berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas tersebut disimpulkan bahwa pembelajaran menggunakan model pembelajaran tersebut dapat membantu siswa dalam pembelajaran bola voli dengan materi *Passing* bawah dan meningkatkan kemampuan *Passing* bawah.
- b) Penelitian lainnya, yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Al-Muhaimin, Aprilo dan Sunarlin, 2023) yang berjudul "Penerapan Model Pembelajaran *Project Based Learning* Untuk Meningkatkan Kemampuan Pukulan Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 7 Makassar Dalam Materi Pencak Silat". Persamaan penelitian tersebut, dengan penelitian ini adalah terletak pada model pembelajaran yang digunakan serta perbedaan terletak pada materi yang di ajarkannya. Berdasarkan

hasil dari penelitian ini, dapat disimpulkan hasil pembelajaran dengan menggunakan model pembelajaran *Project Based Learning* dapat meningkatkan kemampuan pukulan dalam pelajaran pencak silat.

- c) Penelitian yang relevan selanjutnya penelitian yang di lakukan oleh (Alnedral *et al.*, 2023) yang berjudul "Pengaruh Model Pembelajaran *Project Based Learning* Terhadap Hasil Belajar Atletik Lari Jarak Pendek" Persamaan dengan peneliti ini adalah terletak pada model pembelajaran yang digunakan serta perbedaan terletak pada materi yang diajarkannya. Dapat disimpulkan bahwa mengetahui hasil belajar siswa pada pembelajaran Atletik, dengan menggunakan model *Project Based Learning* dapat meningkatkan hasil belajar dilihat dari psikomotorik, komponen kognitif dan afeksi.
- d) Penelitian lainnya, yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Nurhadiyati, Rusdinal and Fitria, 2021) yang berjudul “Pengaruh Model Project Based Learning (PjBL) terhadap Hasil Belajar Siswa di Sekolah Dasar” Persamaan dengan peneliti ini adalah terletak pada model pembelajaran yang digunakan serta perbedaan terletak pada materi yang diajarkannya. Dapat disimpulkan bahwa Model Pembelajaran Berbasis Proyek (PjBL) mempengaruhi hasil belajar siswa kelas IV SD.
- e) Penelitian yang relevan selanjutnya penelitian yang di lakukan oleh (Natty, Kristin dan Anugraheni, 2019) yang berjudul “Peningkatan kreativitas dan hasil belajar siswa melalui model pembelajaran Project Based Learning di Sekolah dasar”. Persamaan dengan peneliti ini adalah terletak pada model pembelajaran yang digunakan serta perbedaan terletak pada materi yang diajarkannya. Dapat disimpulkan bahwa penggunaan model pembelajaran Project Based Learning (PjBL) telah berhasil meningkatkan kreativitas siswa dan hasil belajar siswa. Dapat disimpulkan bahwa penggunaan model pembelajaran Project Based Learning (PjBL) telah berhasil meningkatkan kreativitas siswa dan hasil belajar siswa.

2.3 Kerangka Konseptual

Terdapat pengaruh hasil belajar tendangan lurus pencak silat melalui model pembelajaran *Project Based Learning*. Pada anggapan dasar atau kerangka pemikiran penulis berfikir bahwa dalam upaya pembelajaran tendangan lurus pencak silat berhasil

dikarenakan terdapat proses pembelajaran yang meliputi peningkatan pembelajaran, pemahaman yang lebih dalam terhadap teknik tendangan lurus pencak silat, mampu mengidentifikasi dan memperbaiki kesalahan teknik secara mandiri, membantu siswa untuk lebih kritis dan reflektif terhadap keterampilan gerak yang mereka pelajari. Hal ini dapat memicu siswa untuk bisa meningkatkan motivasi belajar, kemudian bukan hal nya itu bahwa penerapan model *Project Based Learning* ini mengacu pada melahirkan sebuah produk dan produk ini peneliti menyakini bahwa dapat meningkatkan kreativitas peserta didik.

Hasil belajar tendangan lurus pada peserta didik kelas VIII K SMPN 5 Tasikmalaya masih ditemukan banyak kekurangan dalam pelaksanaan. Dari 32 orang siswa hanya 5 peserta didik yang mengalami ketuntasan belajar, untuk itu diperlukan segera perbaikan dalam pembelajaran. Maka peneliti memberikan sebuah solusi kepada guru pendidikan jasmani dengan menerapkan model *pembelajaran Project Based Learning*. Menurut Kurniasih dalam (Nurfitriyani, 2016) yang mana model ini memiliki kelebihan diantaranya; 1) meningkatkan motivasi belajar; 2) Meningkatkan kemampuan pemecahan masalah; 3) Membuat peserta didik menjadi lebih aktif dan berhasil memecahkan problem-problem yang kompleks; 4) Meningkatkan kolaborasi; 5) Mendorong peserta didik untuk mengembangkan dan mempraktikkan keterampilan komunikasi; 6) Meningkatkan keterampilan peserta didik dalam mengelola sumber; 7) Memberikan pengalaman kepada peserta didik pembelajaran dan praktik dalam mengorganisasi proyek dan membuat alokasi waktu dan sumber-sumber lain seperti pelengkap untuk menyelesaikan tugas; 8) Menyediakan pengalaman belajar yang melibatkan peserta didik secara kompleks dan dirancang berkembang sesuai dunia nyata; 9) Melibatkan para peserta didik untuk belajar mengambil informasi dan menunjukan pengetahuan yang dimiliki, kemudian diimplementasikan dengan dunia nyata; 10) Membuat suasana belajar menjadi menyenangkan, sehingga peserta didik mapupun pendidik menikmati proses pembelajaran.

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) 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”.Hal ini sejalan dengan penelitian Suryani (2024) dengan judul “Model Belajar Keterampilan Tendangan Depan Pada Atlet SMA Pencak Silat USIA 15-18 Tahun” (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA). Menyatakan bahwa dengan model pembelajaran PJBL, siswa lebih mencapai hasil optimal pada pembelajaran tendangan lurus karena mereka berlatih dalam konteks nyata, membangun pemahaman lebih mendalam, serta mengembangkan keterampilan kolaborasi dan refleksi diri. Berdasarkan alasan tersebut diperkirakan akan terjadi peningkatan hasil belajar peserta didik dalam mengikuti proses belajar mengajar. Berdasarkan alasan tersebut diperkirakan akan terjadi peningkatan hasil belajar peserta didik dalam mengikuti proses belajar mengajar.

2.4 Hipotesis Tindakan

Hipotesis merupakan jawaban sementara yang oleh peneliti tetapkan untuk kemudian dapat dibuktikan kebenarannya melalui langkah-langkah ilmiah penelitian. Menurut Sugiyono (2022, p. 63) Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang di berikan baru di dasarkan pada teori yang relevan, belum di dasarkan pada fakta-fakta empiris yang di peroleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik. Berdasarkan kerangka konseptual yang dijelaskan, dalam hipotesis tindakan diajukan sebagai berikut "Terdapat peningkatan hasil belajar Pencak Silat Tendangan Lurus Menggunakan Model Pembelajaran *Project based learning* pada siswa kelas VIII K SMPN 5 Kota Tasikmalaya".