

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Pendidikan Jasmani**

#### **1. Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

Di dalam suatu kurikulum pendidikan terdapat macam-macam model kurikulum salah satunya yaitu Pendidikan Jasmani. Pendidikan Jasmani merupakan pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik sebagai media utama untuk mencapai tujuan, bentuk-bentuk aktivitas fisik yang lazim digunakan oleh siswa akan sesuai dengan muatan yang tercantum dalam kurikulum adalah bentuk gerak-gerak olahraga dengan tujuan untuk menggali potensi siswa. Hal ini sesuai yang disampaikan Beley dan Field (dalam Suranto, dkk, 1994) yang menyatakan bahwa :

“ Mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai proses yang menguntungkan dalam penyesuaian dari belajar gerak, neuro-muscular, intelektual, social, kebudayaan, baik emosional dan etika sebagai akibat yang timbul melalui pilihannya yang baik melalui aktivitas fisik yang menggunakan sebagian besar otot tubuh”.

Hal tersebut juga dikatakan oleh J.B. Nash (dalam Suranto, dkk, 1994) mendefinisikan : “Pendidikan Jasmani sebagai sebuah aspek dari proses pendidikan keseluruhan dengan menggunakan/menekankan pada aktifitas fisik yang mengembangkan fitness, fungsi organ tubuh, kontrol neuro-muscular, kekuatan intelektual, dan pengendalian emosi “.

Dengan demikian, guru sebagai pengelola dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani harus terampil, terutama dalam menentukan tujuan pembelajaran tersebut, yang diharapkan bisa mendorong dan mengarahkan siswa pada aktivitas belajar yang akan dilaksanakan. Karena pada dasarnya tujuan mengajar adalah mendorong siswa untuk belajar. Banyak guru Pendidikan Jasmani yang masih menjawab bahwa tujuan Pendidikan Jasmani adalah untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam berolahraga, ada pula yang mengatakan tujuan Pendidikan Jasmani yaitu untuk meningkatkan kebugaran jasmani, memang semua yang diungkapkan itu benar, tapi kurang lengkap sebab yang paling penting dari semuanya yaitu tujuannya bersifat menyeluruh. Dalam kegiatan aktivitas jasmani dalam pengertian ini telah dijelaskan bahwa pelaku gerak untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup aspek kognitif, afektif dan sosial.

Aktifitas ini harus dipilih dan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing siswanya melalui kegiatan Pendidikan Jasmani ini diharapkan siswa akan tumbuh berkembang secara sehat dan segar jasmaninya. Dari berbagai penejelasan di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa tujuan Pendidikan Jasmani di sekolah adalah mengembangkan setiap unsur yang ada pada diri seseorang meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotor melalui aktivitas fisik

yang dipilih dan disesuaikan dengan tingkat perkembangan dan pertumbuhan seseorang, sehingga menghasilkan perkembangan secara menyeluruh sebagai manusia secara seutuhnya.

## **B. Belajar dan Pembelajaran**

### **1. Belajar**

Belajar merupakan proses perubahan tingkah laku dari tidak tahu menjadi tahu, dari yang tidak bisa menjadi bisa karena adanya interaksi dengan lingkungannya. Hal ini senada dengan yang diungkapkan oleh pendapat Husdarta dan Yudha (2000:2) bahwa “belajar dimaknai sebagai proses perubahan tingkah laku sebagai akibat dari interaksi antara individu dengan lingkungannya”. Selanjutnya Slameto (2010:2) menjelaskan bahwa “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”.

Selanjutnya senada dengan yang telah diungkapkan oleh Husdarta dan Yudha (2000 :2) mengungkapkan bahwa “perubahan tingkah laku dalam proses belajar merupakan akibat dari interaksi siswa dengan lingkungannya”. Interaksi ini berlangsung secara disengaja”. Hal ini terbukti dari adanya tujuan yang ingin dicapai, motivasi untuk belajar baik secara fisik maupun psikis.

### **2. Pembelajaran**

Dalam proses pembelajaran guru memiliki peranan penting dalam memberikan pelajaran, dimana guru harus bisa mengelola dan merencanakan dalam pembelajaran hal ini sesuai yang diungkapkan oleh Knirk dan Gustapon , dalam Tile (2011:6) “ Pembelajaran adalah segala kegiatan yang dirancang oleh guru untuk membantu seseorang mempelajari suatu kemampuan atau nilai yang baru dalam suatu proses yang sistematis melalui tahapan rancangan, pelaksanaan dan evaluasi dalam konteks kegiatan pembelajaran”.

Pada intinya proses pembelajaran harus bersifat mendidik siswa agar memahami bagaimana proses belajar yang benar dan bisa mendorong kemampuan mereka berkembang secara maksimal. Seperti yang diungkapkan oleh Dimiyanti dalam Tite (2011:6) “pembelajaran adalah kegiatan guru secara terprogram dalam desain intruksional, untuk membuat siswa belajar secara aktif, yang menekankan pada penyediaan sumber belajar”.Selanjutnya pembelajaran merupakan proses interaksi antar individu dalam lingkungannya yang mengakibatkan perubahan pola pikir yang lebih baik. Seperti yang diungkapkan oleh Dini Rosdiani (2012:87) “pembelajaran adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya, sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik”. Dalam interaksinya tersebut banyak sekali faktor mempengaruhinya, baik faktor internal (dalam diri), maupun faktor eksternal (lingkungan).

Jadi pada dasarnya pembelajaran yang berkualitas sangat tergantung dari motivasi pelajar dan kreativitas pengajar. Pembelajaran yang memiliki motivasi tinggi ditunjang dengan pengajar yang mampu memfasilitasi motivasi tersebut dan membawa pada keberhasilan pencapaian target belajar. Target belajar dapat diukur melalui perubahan sikap dan kemampuan siswa melalui proses belajar.

Desain pembelajaran yang baik, ditunjang fasilitas yang memadai, ditambah dengan kreativitas guru akan membuat peserta didik lebih mudah mencapai target. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan upaya guru mendidik siswa dalam proses pembelajaran secara terprogram sistematis dan bersifat mendidik guna membantu siswa agar terjadi proses belajar dalam hal ini sehingga terjadi adanya interaksi dalam proses pembelajaran.

### **C. Model Pembelajaran *Kooperatif***

Dalam pelaksanaan proses pembelajaran Pendidikan Jasmani model pembelajaran *kooperatif* dan model pembelajaran langsung merupakan dua model pembelajaran yang sering digunakan. Pembelajaran *kooperatif*, siswa dilatih dan dibiasakan untuk saling berbagi (*sharing*) pengetahuan, pengalaman, tugas, tanggung jawab. Saling membantu dan berlatih berinteraksi – komunikasi – sosialisai karena *kooperatif* adalah miniatur dari hidup masyarakat, dan belajar menyadari kekurangan dan kelebihan masing-masing. Model pembelajaran *kooperatif* adalah pemanfaatan kelompok kecil dalam pengajaran yang memungkinkan siswa bekerja sama untuk memaksimalkan belajar mereka dan belajar anggota lainnya dalam kelompok tersebut ( Johnson, *et al*, 1994 ; Hamid Hasan, 19 96 ; Dra. Hj. Etin Solihatin, M. Pd. Dalam *Cooperative Learning* ).

Slavin (1984 ; dalam *Cooperative Learning*) mengatakan bahwa Pembelajaran *Kooperatif* adalah suatu model pembelajaran dimana siswa belajar dan bekerja dalam kelompok-kelompok kecil secara kolaboratif yang anggotanya terdiri dari 4 sampai 6 orang untuk memahami konsep yang difasilitasi oleh guru, dengan struktur kelompoknya yang bersifat heterogen. Model pembelajaran

*kooperatif* merupakan model pembelajaran dengan seting kelompok-kelompok kecil dengan memperhatikan keragaman anggota kelompok sebagai wadah siswa bekerjasama dan memecahkan suatu masalah melalui interaksi sosial dengan teman sebayanya, memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mempelajari sesuatu dengan baik pada waktu bersamaan dan ia menjadi narasumber bagi teman yang lain.

Sarana dan Prasarana yang tidak memadai merupakan salah satu faktor yang menghambat pelaksanaan proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, permainan yang membutuhkan lapangan luas seperti, kolam renang, softball, sepakbola, lempar lembing, dan lain sebagainya. Seperti yang disampaikan Roskam (1983:362-369) dalam Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani dan Olahraga sebagai berikut : “fasilitas olahraga(sport) mencakup perlengkapan seperti : pengembangan ekspresi fasilitas olahraga adalah setiap kegiatan yang berhubungan dan perencanaan tuntutan atau permintaan (request), persiapan perencanaan, dan pengembangan fasilitas untuk rekreasi, bermain (olahraga permainan), dan fasilitas sport, termasuk konsekuensi untuk pelayanan (service) fasilitas olahraga”.

Salah satu upaya dalam mengatasi masalah tersebut yaitu dengan menentukan model dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani salah satunya yaitu dengan model pembelajaran *kooperatif*. Dimana model pembelajaran ini cocok diterapkan dalam proses pembelajaran lompat harimau. Hasan (1996) “ model pembelajaran *kooperatif* menekankan pada nilai gotong royong, kepedulian sosial, saling percaya, kesediaan menerima dan memberi, dan tanggung jawab siswa, baik

terhadap dirinya maupun terhadap anggota kelompoknya. Dalam kelompok belajar tersebut sikap, nilai dan moral dikembangkan secara mendasar”.

Hal ini diperkuat oleh Michaels (1977) dalam *Cooperatif Learning* (2012:5) bahwa : “ model pembelajarn *kooperatif* merupakan model pembelajaran yang membantu siswa dalam mengembangkan pemahaman dan sikapnya sesuai dengan kehidupan nyata di masyarakat, sehingga dengan bekerja secara bersama-sama di antara sesama anggota kelompok akan meningkatkan motivasi, produktivitas, dan perolehan belajar”.

Berdasarkan hal tersebut dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani model pembelajaran *kooperatif* ini merupakan salah satu model yang digunakan guru dalam proses pembelajaran. Model pembelajaran *kooperatif* merupakan model pembelajaran yang menekankan pada pemberian kesempatan yang luas, mengembangkan pengetahuan, sikap, nilai, serta keterampilan secara berkelompok, tetapi mereka mempunyai tugasnya masing-masing secara terstruktur. Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, siswa tidak hanya berperan sebagai penerima pelajaran melalui penjelasan guru secara verbal, tetapi mereka berperan untuk menemukan sendiri bahwa secara berkelompok. Inti dari materi pelajaran itu sendiri dimana siswa menjadi lebih kreatif. Di dalam model pembelajaran *kooperatif* guru sabagai fasilitator dan penyelenggaraan proses belajar mengajar, walaupun siswa mengerjakan suatu tugas terstruktur secara bersama-sama dan bekerja sama dengan sesama siswa, tetapi guru tidak meninggalkan perannya begitu saja, guru tetap menjadi pembimbing dan pengawas selama proses belajar mengajar berlangsung dengan tujuan agar seluruh siswa dapat terlibat aktif dalam proses pembelajaran tersebut.

Seperti yang dijelaskan oleh M. Faiq Dzaki (2009) dalam *Cooperatif Learning*, kelebihan dan kekurangan yang disajikan sebagai berikut :

a. Kelebihan model pembelajaran *kooperatif* :

1. Meningkatkan harga diri dalam keterampilan tiap individu.
2. Penerimaan terhadap perbedaan individu yang lebih besar.
3. Konflik antar pribadi berkurang dalam proses pembelajaran lompat harimau.
4. Sikap apatis berkurang dalam proses pembelajaran lompat harimau.
5. Pemahaman yang lebih mendalam tentang proses pembelajaran lompat harimau.
6. Retensi atau penyimpangan lebih lama setelah mengikuti pembelajaran lompat harimau.
7. Meningkatkan kebaikan budi, kepekaan dan toleransi dalam proses pembelajaran lompat harimau.
8. Model pembelajaran *kooperatif* dapat mencegah keagresivan dalam sistem kompetisi dan keterasingan dalam sistem individu tanpa mengorbankan aspek kognitif setelah mengikuti proses pembelajaran lompat harimau.
9. Meningkatkan kemajuan belajar dalam pembelajaran lompat harimau.
10. Meningkatkan kehadiran siswa dan sikap yang lebih positif dalam proses pembelajaran lompat harimau.

b. Kekurangan model pembelajaran *kooperatif* :

1. Proses pembelajaran lompat harimau ini harus dilakukan di ruangan terbuka agar tidak terjadi kekacauan.



2. Banyak siswa tidak senang apabila disuruh bekerja sama dengan yang lain di dalam proses pembelajaran lompat harimau. Siswa yang tekun merasa harus bekerja melebihi siswa yang lain dalam grup mereka.
3. Banyak siswa takut bahwa materi pembelajaran lompat harimau tidak bisa mereka kuasai. Dalam pembelajaran *kooperatif* pembagian tugas rata, setiap anggota kelompok harus dapat mempresentasikan apa yang telah dipelajarinya tentang lompat harimau sehingga dapat dipertanggung jawabkan.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa model pembelajaran *kooperatif* adalah model pembelajaran yang bisa memberikan kesempatan kepada siswa yang luas secara berkelompok untuk lebih ekspresif, kreatif, dan inovatif. Sedangkan guru hanya sebagai pembimbing saja. Bahkan bisa menemukan masalah dan memecahkan masalahnya secara berkelompok tersebut, sehingga siswa tidak lulus diberi materi oleh guru saja, melainkan mereka bisa memecahkan masalah tersebut. Jadi inti kekurangan dan kelebihan model pembelajaran *kooperatif* dapat mempengaruhi keterampilan lompat harimau siswa di sekolah SMPN 5 Metro. Akan tetapi kelebihan dari model pembelajaran *kooperatif* ini hanya siswa yang bisa berpikir kreatif secara berkelompok yang bisa meningkatkan keterampilan lompat harimau, sedangkan siswa yang tidak berfikir kreatif atau siswa yang selalu diberi materi oleh guru saja maka tidak ada peningkatan dalam keterampilan lompat harimau.

#### **D. Model Pembelajaran Langsung**

Selanjutnya model pembelajaran yang sering digunakan dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani adalah model pembelajaran langsung. Model pembelajaran langsung dalam pelaksanaannya berorientasi pada penguasaan teknik, merupakan model pembelajaran yang sangat lazim digunakan di sekolah, proses pembelajaran dalam model ini adalah guru sebagai sumber utama pembelajaran dan guru sangat mendominasi pembelajaran siswa hampir tidak diberi peluang untuk mengungkapkan apa yang diinginkannya. Semua harus sesuai dengan apa yang diperintahkan oleh gurunya. Tujuan utama dalam model ini adalah bagaimana siswa dapat menguasai suatu teknik gerak tertentu dengan panduan dan tuntutan yang selalu diberikan dan didemonstrasikan oleh guru.

(Anonim : 2005) dalam Model pembelajaran langsung Pendidikan Jasmani :

“ Model pembelajaran langsung merupakan suatu model pengajaran yang menuntut guru sebagai model yang menarik bagi siswa dalam mendemonstrasikan pengetahuan atau keterampilan yang akan dilatihkan kepada siswa secara langkah demi langkah “. Sedangkan menurut Dra. Dini Rosdiana, M. Pd ; 2012

“Pembelajaran / pengajaran langsung merupakan suatu model pengajaran yang menuntut guru sebagai model yang menarik bagi siswa dalam mendemonstrasikan pengetahuan atau keterampilan yang akan dilatihkan kepada siswa secara langkah demi langkah”.

Model pembelajaran langsung merupakan model yang tepat untuk pembelajaran lompat harimau di sekolah dimana model pembelajaran ini selain efektif untuk digunakan oleh siswa untuk menguasai pengetahuan juga efektif untuk mengembangkan keterampilan. Sesuai yang telah diungkapkan oleh Indana

(2003:1) bahwa “ model pembelajaran langsung selain efektif untuk digunakan oleh siswa menguasai suatu pengetahuan deklaratif dan pengetahuan *procedural* maka juga efektif digunakan untuk mengembangkan keterampilan belajar siswa”.

Secara umum tiap-tiap model pembelajaran tentu terdapat kelebihan dan kekurangan yang membuat model pembelajaran tersebut lebih baik digunakan dibanding dengan model pembelajaran yang lainnya. Seperti yang dijelaskan oleh Dini Rosdiani (2012:153) model pembelajaran langsungpun mempunyai beberapa kelebihan dan kekurangan yang disajikan sebagai berikut :

a. Kelebihan model pembelajaran Langsung :

1. Dengan model pembelajaran langsung guru mengendalikan isi materi dan urutan informasi yang diterima oleh siswa sehingga dapat mempertahankan fokus mengenai apa yang harus dicapai siswa.
2. Merupakan cara yang efektif untuk mengajarkan konsep dan keterampilan yang eksplisit kepada siswa yang berprestasi rendah sekalipun.
3. Model ini dapat digunakan untuk membangun model pembelajaran dalam bidang studi tertentu. Guru dapat menunjukkan bagaimana suatu permasalahan dapat didekati, bagaimana informasi dianalisis, bagaimana suatu pengetahuan dilaksanakan.
4. Model pembelajaran langsung menekankan kegiatan mendengarkan (melalui ceramah) dan kegiatan mengamati (melalui demonstrasi), sehingga membantu siswa yang cocok belajar dengan cara-cara ini.
5. Model pembelajaran langsung (terutama kegiatan demonstrasi) dapat memberikan tantangan untuk mempertimbangkan kesenjangan antara teori (hal yang seharusnya) dan observasi (kenyataan yang terjadi).

6. Model ini dapat diterapkan secara efektif dalam kelas besar maupun kelas yang kecil.
7. Siswa dapat mengetahui tujuan-tujuan pembelajaran dengan jelas.
8. Waktu untuk berbagi kegiatan pembelajaran dapat dikontrol dengan ketat.
9. Dalam model ini terdapat penekanan pada pencapaian akademik.
10. Kinerja siswa dapat dipantau secara cermat.

b. Kekurangan model pembelajaran Langsung :

1. Karena guru memainkan peranan pusat dalam model ini, maka kesuksesan pembelajaran ini bergantung pada kemampuan guru. Jika guru tidak tampak siap, berpengetahuan, percaya diri, antusias dan terstruktur, siswa dapat menjadi bosan, teralihkannya perhatiannya, dan pembelajaran akan terhambat.
2. Model pengajaran langsung sangat bergantung pada gaya komunikasi guru. Komunikator yang kurang baik cenderung menjadikan pembelajaran yang kurang baik pula.
3. Jika materi yang disampaikan bersifat kompleks, rinci atau abstrak, model pengajaran langsung mungkin tidak dapat memberikan siswa kesempatan yang cukup untuk memproses dan memahami informasi yang disampaikan.
4. Jika terlalu sering digunakan model pengajaran langsung akan membuat siswa percaya bahwa guru akan memberitahu siswa semua yang perlu diketahui. Hal ini akan menghilangkan rasa tanggung jawab mengenai pembelajaran siswa itu sendiri.

5. Demonstrasi sangat bergantung pada keterampilan pengamatan siswa.

Sayangnya, banyak siswa bukanlah merupakan pengamat yang baik sehingga dapat melewatkan hal-hal yang dimaksudkan oleh guru.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran langsung adalah model pembelajaran yang bergantung kepada guru, dimana siswa hanya sebagai objek penyampaian guru, dan siswa aktif pada saat guru memberi kesempatan saja. Dari semua pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa kelebihan dari model pembelajaran *kooperatif* yaitu dimana siswa bisa berpikir kreatif secara berkelompok dengan tugasnya masing-masing dan kekurangan model pembelajaran *kooperatif* ini siswa yang mampu bekerja kelompok saja yang bisa menggali potensinya karena model pembelajaran kooperatif ini tidak tergantung pada guru. Sedangkan kelebihan dari model pembelajaran langsung yaitu proses pembelajaran bisa lebih aktif karena langsung dibimbing oleh guru, dan kekurangannya ialah siswa hanya sebagai objek guru saja. Jadi kedua model pembelajaran ini memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing untuk pembelajaran keterampilan lompat harimau di SMPN 5 Metro.

#### **E. Sejarah Senam**

Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*, atau Belanda *Gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dari bahasa Yunani, *gymnos*, yang berarti telanjang.

Menurut Hidayat (1995:27), kata *gymnastiex* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keluasaan gerak, sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Hal ini bisa terjadi, karena pada waktu itu teknologi pembuatan bahan memungkinkan membuat pakaian yang bersifat lentur mengikuti gerak pemakainya.

Menurut Hidayat (1995), senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan di konstruk dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Menurut Werner (1984), Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai, atau pada alat, yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh.

Tujuan dari latihan senam adalah : (1) menambah pengetahuan dan penegetian tentang pentingnya senam, (2) menambah pengetahuan dan pengertian tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan perkembangan dan kondisi badan, (3) menambah kemampuan untuk menilai bagaimana gerakan itu seharusnya, (4) menambah kelenturan, kekuatan, daya tahan, keterampilan dan efsiensi gerak.

Manfaat dari senam adalah ; (1) pelentukan, penguatan, peregangan dan pelemasan otot-otot, (2) keseimbangan dan ketangkasan, (3) pertumbuhan yang selaras (harmonis), (4) pengoreksian sikap dan bentuk tubuh yang salah.

Pada zaman modern ini perkembangan olahraga senam banyak sekali macamnya, oleh karena itu dibatasi kegiatan senam yang dikelola Persatuan Senam Dunia Federation Internasionale de Gimnastique atau di singkat FIG. yang

di Indonesiakan menjadi Federasi Senam Internasional. Menurut FIG, senam dibagi menjadi 6 kelompok.

1. Senam artistik (*artistic gymnastics*).
2. Senam ritmik sportif (*sportif rhythmic gymnastics*).
3. Senam akrobatik (*acrobatic gymnastics*).
4. Senam aerobik sport (*sports aerobic*).
5. Senam trampolin (*trampolinning*).
6. Senam umum (*general gymnastic*).

1. Senam artistic (*artistic gymnastics*) diartikan sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbeling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistic dari gerakan-gerakan yang dilakukan. Efek *artistic* dari besran (amplitudo) gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan sebagai posisi. Gerakan- gerakan tumbling digabung dengan akrobatik yang dilaksanakan secara terkontrol, mampu memberikan pengaruh mengejutkan yang mengundang rasa keindahan.
2. Senam ritmik sportif ( *sportive rhythmic gymnastic* ) adalah senam yang dikembangkan dari senam irama sehingga dapat diperbandingkan. Komposisi gerak yang diantarkan melalui tuntunan irama music dalam menghasilkan gerak-gerak tubuh dan alat artistic, menjadi cirri senam ritmik sportif ini.
3. Senam akrobatik ( *acrobatic gymnastic* ) adalah senam yang mengandalkan akrobatik dan tumbling, sehingga latihannya banyak mengandung salto dan putarannya harus mendarat di tempat-tempat yang

sulit. Misalnya mendarat di atas tangan pasangan atau bahunya. Senam akrobatik biasanya dilakukan secara tunggal atau berpasangan.

4. Senam aerobic sport ( *sport aerobics* ) merupakan pengembangan dari senam aerobic. Agar pantas dipertandingkan, latihan-latihan senam aerobic yang berupa tarian atau kalistenik tertentu digabung dengan gerakan-gerakan akrobatik yang sulit.
5. Senam trampoline ( *trampolinning* ) adalah merupakan pengembangan dari satu bentuk latihan yang dilakukan diatas trampoline. Trampolin adalah sejenis alat pantul yang terbuat dari rajutan kain yang dipasang pada kerangka besi berbentuk segi empat, sehingga memiliki daya pantul yang sangat besar.
6. Senam umum ( *general gymnastic* ) adalah segala jenis senam diluar kelima jenis senam diatas. Dengan demikian senam-senam seperti aerobic, senam pagi, SKJ, senam wanita, termasuk kedalam senam umum.

Pada dasarnya dalam cabang olahraga senam mempergunakan seluruh komponen gerak untuk memudahkan dalam gerak-gerak seperti jalan, lari, lompat, loncat, mengayun, memanjat, menolak, mendarat.

#### **F. Nomor - nomor Senam Artistik**

Nomor senam artistik terbagi dua kelompok, yaitu kelompok putera dan kelompok puteri.

Nomor Artistik Putera :

1. Senam Lantai ( *floor exercise* )
2. Kuda Lompat ( *vaulting horse* )



3. Kuda Pelana ( *pommel horse* )
4. Palang Sejajar ( *parallel bars* )
5. Palang Tunggal ( *horizontal bars* )
6. Gelang-gelang ( *rings* )

Nomor Artistik Puteri :

1. Senam Lantai ( *floor exercise* )
2. Kuda Lompat ( *vaulting horse* )
3. Balok Titian/ Keseimbangan ( *balance beam* )
4. Palang Bertingkat ( *uneven bars* )

### **G. Lompat Harimau**

Kegiatan lompatan dalam senam memiliki peranan yang sangat penting, karena berhubungan dengan gerak pendahuluan dari keterampilan umumnya. Artinya, hampir semua gerakan dalam senam, terutama di lantai dan di kuda lompat, selalu didahului oleh gerak melompat atau menolak. Keberhasilan gerakan yang dilakukan, biasanya banyak ditentukan oleh bagaimana lompatan atau tolakan yang dilakukan. Tidak heran, lompatan dianggap sebagai salah satu pola gerak dominan dalam senam.

Untuk dapat melompat dengan baik, tentu diperlukan hadirnya koordinasi gerak lompatan yang baik. Ini perlu, karena gerak lompatan bukan hanya bermula dari bertolakannya kaki atau tangan saja, tetapi bergabung dengan gerak pendahuluan, baik berupa gerakan lari maupun ayunan, dan gerak lanjutan.

Lompat harimau merupakan salah satu dari berbagai macam gerakan dalam senam lantai. Lompat harimau adalah merupakan pengembangan dari gerakan guling depan, akan tetapi gerakan lompat harimau dilakukan dengan gerakan lompatan dan melayang diudara jaraknya lebih jauh dan tinggi. Untuk dapat melakukan gerakan lompat harimau seorang siswa terlebih dahulu harus menguasai gerakan guling depan. Pada dasarnya gerakan lompat harimau sama dengan berguling kedepan akan tetapi gerakannya didahului dengan lompatan ke depan atas. Dalam pembelajaran lompat harimau guru sangat berperan penting dalam keberhasilan, tidak hanya itu guru juga berperan penting dalam keselamatan siswa. Guru berada di sisi matras dengan menempatkan tangan ditekuk siswa dan membantunya dengan agak mengangkat atau mengungkitnya. Cara membantu seperti ini dilakukan bantuan dalam latihan lompat harimau (dalam Muhajir, 2004 : 147).

Gerakan lompat harimau dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut : (a) berdiri dengan sikap badan tegak dan kedua lengan disamping badan, (b) siap mengambil ancang – ancang untuk melakukan gerakan, (c) pandangan kearah depan, (d) bertolak dengan kedua kaki ke depan atas, ketika melayang kedua lengan lurus ke depan, (e) saat telapak tangan menyentuh matras, segera masukkan bahu di antara kedua tangan sehingga bahu menyentuh matras untuk diteruskan mengguling dan (f) sikap akhir jongkok, lalu kemudian berdiri seperti posisi semula.

Pada lompat harimau tolakkan kaki memiliki peranan yang sangat penting. Dan untuk mendapatkan tolakan yang kuat ada dua faktor yang harus

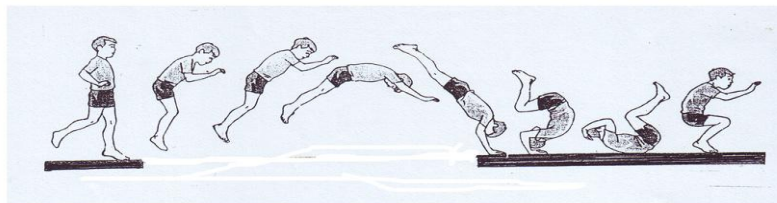
diperhatikan, yaitu kecepatan horizontal yang diperoleh dari awalan dan kecepatan vertikal (kecepatan saat bertolak). Kecepatan horizontal yang lebih besar akan menghasilkan jarak yang lebih jauh dan kecepatan vertikal yang lebih kuat akan menghasilkan ketinggian yang lebih tinggi.

Dengan demikian akan diketahui pengaruh gravitasi terhadap titik berat badan. Dengan memperbaiki bentuk cara-cara melompat dan mendarat, akan memperbaiki hasil lompatan. Perubahan bentuk akan gaya-gaya lompatan saat di udara tidak akan mempengaruhi parabola dari titik berat badan, tetapi berguna untuk menjaga keseimbangan serta pendaratan yang menguntungkan. Tidak hanya tolakan, meletakkan tangan sejauh mungkin di atas matras merupakan faktor yang mempengaruhi dalam memaksimalkan gerakan lompat harimau, selain itu kekuatan tangan pun menjadi salah satu faktor penting dalam melakukan gerak dasar lompat harimau agar semakin maksimal.

#### **H. Tahapan dalam Lompat Harimau**

Lompat harimau adalah melakukan awalan lari dan dapat pula dengan awalan melangkah, akan tetapi hasil antara awalan lari dan awalan melangkah akan menghasilkan tolakan yang berbeda. Setelah kaki menolak, kemudian tangan lurus kedepan melewati alat bantu modifikasi dalam posisi parabola dan diletakkan di atas matras, lalu melakukan gerakan guling depan, yaitu masukan bahu di antara dua tangan, kemudian punggung dan pinggang, pada punggung dan pinggang memutar tangan menjadi titik tumpu oleh karena itu kekuatan tangan sangat diperlukan sekali pada gerakan lompat harimau, setelah berputar kaki secepat mungkin jongkok lalu kemudian berdiri seperti posisi awal.

Adapun pelaksanaan lompat harimau adalah sebagai berikut :



*Gambar 1 : Rangkaian gerak dasar lompat harimau*

**a. Sikap Awalan**

1. Posisi badan tegap.
2. Buka kaki selebar bahu, posisi tangan di samping badan.
3. Pandangan ke arah depan.

**b. Pelaksanaan**

1. Berlari 3 – 5 langkah menuju matras.
2. Tolakkan kaki sekuat mungkin.
3. Badan melayang di udara dengan posisi badan, kaki dan tangan dalam keadaan parabol (lengkung).
4. Letakkan kedua telapak tangan di atas matras, di ikuti dengan kepala, punggung, seperti gerakan guling depan.

**c. Sikap Akhir**

1. Setelah gerakan berguling ke depan secara bulat.
2. Sikap akhir jongkok dengan kedua lutut ditekuk.
3. Kembali ke posisi awal berdiri tegap, kedua tangan lurus ke arah atas.

## I. Kerangka Pemikiran

Kedudukan model pembelajaran dalam proses pencapaian tujuan pembelajaran sangatlah penting, hal ini berkaitan dengan interaksi belajar yang akan dilaksanakan oleh guru kepada siswa. Seperti yang diungkapkan oleh Joyce dan Well dalam Tite (2011:2) bahwa “model pembelajaran yaitu suatu pola atau rencana yang dapat digunakan untuk membentuk kurikulum (rencana pembelajaran jangka panjang), merancang bahan-bahan pembelajaran, dan membimbing pembelajaran di kelas bahkan yang lain”.

Sedangkan menurut Dini Rosdiana (2012:4) bahwa model pembelajaran merupakan sebuah rencana yang dimanfaatkan untuk merancang isi yang terkandung di dalam model pembelajaran adalah berupa strategi pengajaran yang digunakan untuk mencapai tujuan instruksional. Dengan begitu dalam proses pembelajaran lompat harimau harus dapat menggunakan model pembelajaran manakah yang cocok untuk diajarkan, yaitu dengan model pembelajaran *kooperatif* dan model pembelajaran langsung dimana kedua model pembelajaran ini memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Di dalam model pembelajaran *kooperatif* guru tidak terlalu penting dalam proses pembelajaran lompat harimau, lebih menekankan kepada kelompok siswa tersebut dan guru hanya sebagai pengawas mereka saja. Sedangkan model pembelajaran langsung guru sangat berperan dalam proses pembelajaran lompat harimau karena guru mentransformasikan informasi atau keterampilannya secara langsung kepada siswa secara langsung. Pada umumnya akhir-akhir ini pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah kurang efektif karena kurang di dukung oleh sarana prasarananya, maka dari itu penulis tertarik untuk membandingkan model pembelajaran

manakah yang cocok untuk di terapkan dalam pembelajaran lompat harimau di SMP Negeri 5 Metro.

#### **J. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. (Sumadi S,1983). “Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya masih harus di uji secara empiris”. Berdasarkan beberapa teori di atas penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut :

1. Model pembelajaran *kooperatif* kurang efektif untuk meningkatkan keterampilan lompat harimau pada siswa kelas VII A SMP Negeri 5 Metro.
2. Model pembelajaran langsung dapat meningkatkan keterampilan lompat harimau pada siswa kelas VII A SMP Negeri 5 Metro.
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara model pembelajaran *kooperatif* dan model pembelajaran langsung terhadap keterampilan lompat harimau pada siswa kelas VII A SMP Negeri 5 Metro.
4. Hasil keterampilan lompat harimau model pembelajaran *kooperatif* lebih rendah dibandingkan dengan hasil keterampilan lompat harimau dengan model pembelajaran langsung.