

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### A. Hakekat Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah mata pelajaran wajib yang diajarkan di tingkat SD/MI yang meliputi materi permainan dan olahraga, aktifitas pengembangan, uji diri, aktifitas ritmik, aktivitas air dan kesehatan. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Menurut M. Syarif di dalam [www. pojokpenjas.blogspot.com](http://www.pojokpenjas.blogspot.com), adapun beberapa tujuan pendidikan jasmani antara lain: (1) meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani, (2) membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama, (3) menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani, (4) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab,

kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani, (5) mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas (*Outdoor education*), (6) mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani, (7) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain, (8) mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat, (9) mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

Di dalam [www.pojokpenjas.blogspot.com](http://www.pojokpenjas.blogspot.com), fungsi pendidikan jasmani adalah: (1) menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk pengembangan keterampilan, (2) meningkatkan kekuatan yaitu jumlah tenaga maksimum yang dikeluarkan oleh otot atau kelompok otot, (3) meningkatkan daya tahan yaitu kemampuan otot atau kelompok otot untuk menahan kerja dalam waktu yang lama, (4) meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, kapasitas individu untuk melakukan aktivitas yang berat secara terus menerus dalam waktu relatif lama, (5) meningkatkan fleksibilitas, yaitu rentang gerak dalam persendian yang diperlukan untuk menghasilkan gerakan yang efisien.

Permainan dan olahraga terdiri dari berbagai jenis permainan dan olahraga baik terstruktur maupun tidak yang dilakukan secara perorangan maupun beregu. Dalam aktivitas ini termasuk juga pengembangan aspek pengetahuan yang relevan dan sistem nilai seperti; kerjasama, sportivitas, jujur, berfikir kritis, dan patuh pada peraturan yang berlaku.

Aktivitas pengembangan berisi tentang kegiatan yang berfungsi untuk membentuk postur tubuh yang ideal dan pengembangan komponen kebugaran jasmani. Dalam aktivitas ini termasuk juga pengembangan aspek pengetahuan yang relevan serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, seperti; kekuatan, daya tahan, keseimbangan, dan kelenturan tubuh, bentuk latihan yang dilakukan dalam aktivitas ini misalnya; pull-up, sit-up, back-up, push-up, squat-jump dan lain-lain.

## **B. Hakekat Senam**

Selanjutnya Uji diri sering disebut juga dengan istilah senam ketangkasan yaitu merupakan kumpulan dari beberapa rumpun senam yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh yang baik melalui aktifitas uji diri. Aktivitas senam berisi tentang kegiatan yang berhubungan dengan ketangkasan seperti, senam lantai, senam alat dan aktivitas fisik lainnya yang bertujuan untuk melatih keberanian, kapasitas diri, dan pengembangan aspek pengetahuan yang relevan serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

Senam merupakan cabang olahraga yang sangat menarik dan menyegarkan tubuh karena menampilkan gerakan-gerakan atraktif, erotis, dan mengagumkan. Untuk menampilkan gerakan yang indah dan sempurna pesenam membutuhkan keberanian, kepercayaan diri, daya tahan tubuh yang baik, kekuatan, ketangkasan, kelenturan, kecepatan, dan koordinasi gerak yang baik dengan penguasaan teknik-teknik senam yang memadai.

Senam biasa digunakan orang untuk rekreasi, relaksasi atau menenangkan pikiran, biasanya ada yang melakukannya di rumah, di tempat fitness, di gymnasium maupun di sekolah. Akan tetapi, senam bisa merupakan olahraga yang sangat berbahaya bila tidak dilakukan dengan teknik yang baik dan benar. Sekarang, sejak kecil banyak anak sudah terbiasa diajarkan senam, baik oleh

orang tua, maupun oleh pengajar olahraga di sekolah. Senam sangat penting untuk pembentukan kelenturan tubuh, yang menjadi arti penting bagi kelangsungan hidup manusia.

Senam adalah gerak badan (*gymnastik*) atau bersenam yaitu gerakan yang menggelatkan anggota badan sehabis tidur (Poerwadarminta, 1995:910). Sedangkan Menurut Agus Mukholid (2004:151), senam dapat didefinisikan sebagai latihan jasmani yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis dan dilakukan secara sadar dengan tujuan untuk membentuk dan mengembangkan pribadi secara sadar dengan tujuan untuk membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis.

Senam adalah suatu usaha/ kegiatan/ gerak yang dilakukan secara teratur dan berurutan guna dapat mempersiapkan diri untuk melaksanakan aktivitas tanpa ada kendala yang akan dihadapi.

Lain halnya menurut Satrio Ahmad Y (2007:01), senam berasal dari bahasa Yunani, yaitu *gymnos* yang artinya telanjang atau *Gymnasion* yang artinya tempat latihan senam. Maka, senam berarti bermacam-macam gerakan yang dilakukan oleh atlet dalam keadaan telanjang.

Jadi dapat ditarik kesimpulan dari beberapa kutipan di atas, maka senam adalah merupakan gerakan olah tubuh yang dilakukan oleh seseorang untuk meningkatkan kesegaran dan kebugaran tubuh yang dapat dilakukan diberbagai tempat.

### **C. Jenis-Jenis Senam**

Adapun jenis-jenis senam yang dilakukan oleh peneliti menurut FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) senam dapat dikelompokkan menjadi:

(1) Senam Artistik (*Artistic Gymnastics*)

Senam artistik mulai menjadi bagian dari Olimpiade modern pada tahun 1896. perbandingan senam artistik diperuntukkan bagi putra dan putri. Senam artistik mulai ada di Indonesia pada saat menjelang pesta olahraga Gafeto 1 di Jakarta pada tahun 1963. Untuk itu pada tanggal 14 Juli 1963 dibentuk Persatuan Senam Indonesia (Persani), yang berfungsi menyiapkan para pesenamnya.

Hal tersebut diprakarsai oleh tokoh-tokoh olahraga se-Indonesia khususnya yang mempunyai keahlian pada olahraga senam. Dalam hal ini ada beberapa cabang senam artistik diantaranya yaitu: senam lantai, kuda-kuda lompat, kuda-kuda pelana, palang sejajar, palang bertingkat, palang tunggal, gelang-gelang, balok keseimbangan.

Adapun nomor-nomor senam artistik untuk putra dan putri, antara lain sebagai berikut:

- Nomor Senam Putra

Pada senam artistik putra ada enam nomor pertandingan, yaitu senam lantai, kuda-kuda lompat, kuda-kuda pelana, palang sejajar, palang tunggal, dan gelang-gelang.

- Nomor Senam Putri

Adapun senam artistik untuk putri ada empat nomor pertandingan, yaitu senam lantai, kuda-kuda lompat, balok keseimbangan, dan palang bertingkat.

(2) Senam Ritmik (*Sportive Rhythmic*)

Senam ritmik didefinisikan sebagai latihan bebas yang dilakukan secara berirama atau gerakan senam yang dilakukan dengan menggunakan irama musik. Senam ritmik merupakan senam yang dilakukan untuk membina dan meningkatkan seni gerak, menyalurkan rasa seni atau keindahan.

Senam ritmik dapat dilakukan dengan menggunakan alat atau tanpa alat. Alat yang biasanya digunakan adalah tali, pita, gada, bola, topi dan simpai. Dalam hal ini yang mencakup senam ritmik diantaranya yaitu: tali (rope), simpai, bola, gada (clubs) dan pita (ribbon).

### (3) Senam Umum (*General Gymnastics*)

Senam umum adalah senam yang dilakukan oleh sebagian masyarakat yang merupakan aktifitas bentuk tubuh yang diatur sedemikian rupa dengan beberapa pola gerak. Dalam hal ini, senam umum mencakup diantaranya yaitu: Senam Kesegaran Jasmani (SKJ), Senam Tera, Senam Pagi Indonesia (SPI).

Dalam hal ini, peneliti melakukan penelitian senam lantai yang terdapat pada senam artistik. Senam lantai biasanya merupakan nomor pertama dalam pertandingan atas pertimbangan kesempatan bagi para pesenam untuk juga berlaku sebagai pemanasan karena gerakan-gerakannya tidak memerlukan tenaga otot yang luar biasa. Nomor ini mungkin merupakan tontonan yang paling mengasyikkan dibanding dengan alat-alat lain meskipun sebenarnya relatif berkembang paling baru.

Senam lantai sangat populer terutama bagi penyelenggaraan secara massal yang dapat diikuti oleh ribuan peserta bersama-sama. Gerakan-gerakannya dapat dikerjakan secara seragam dan membentuk formasi-formasi yang menarik dan mengesankan. Di negeri kita sekarang sedang digalakkan apa yang disebut senam pagi Indonesia.

Senam lantai adalah senam yang dilakukan di atas lantai yang dilapisi karpet atau matras (Ahmad Y, 2007:01). Menurut Agus Mukholid (2004:151), senam lantai adalah salah satu bentuk senam ketangkasan yang dilakukan di matras dan tidak menggunakan peralatan khusus.

Jadi, dapat ditarik kesimpulan bahwa senam lantai adalah salah satu gerakan senam yang dilakukan pada suatu tempat yang dilapisi oleh matras yang memerlukan daya tahan dan kelenturan.

Adapun jenis-jenis senam lantai yang terdiri dari berbagai gerakan antara lain:

(1) Guling Depan (*Forward Roll*)

ialah gerakan sambil berjongkok tumpukkan kedua telapak tangan disamping telinga siku bengkok, tempelkan dagu ke dada. Kedua kaki lurus hingga posisi pinggul lebih tinggi dari bahu. Dorong pinggul kedepan hingga keseluruhan pundak mengenai lantai kemudian dorongkan ke depan dengan tangan tetap bengkok. Pada waktu berguling hampir posisi duduk cepat kedua tangan memeluk kedua lutut kembali keposisi jongkok tegak.

(2) Guling Belakang (*Backward Roll*)

ialah berguling kebelakang merupakan kebalikan dari guling kedepan. Gerakan dimulai dari sikap jongkok telapak tangan keatas, jari menunjuk kebelakang. Bergulinglah kebelakang dengan cara menggelinding kedua kaki lurus kebelakang. Jaga agar badan tetap bertekuk dengan kedua tangan menekan matras.

(3) Kayang (*Backbend*)

ialah suatu keterampilan kelenturan tubuh. Mulailah dengan tidur terlentang pada matras, kedua kaki rapat dan lutut ditebuk. Dorong perut keatas hingga badan melengkung. Tahan gerakan tersebut selama 15 detik lalu kembali ke sikap semula.

(4) Sikap Lilin (*Candle Position*)

Adalah bentuk tubuh berbaring terlentang, kedua lengan rapat disamping badan, dan kedua tungkai lurus serta kedua kaki rapat. Angkat kedua tungkai lurus keatas, kedua kaki lurus pula keatas, angkat pinggul keatas, dan tahan dengan kedua tangan, jaga keseimbangan punggung tetap menempel di matras. Pertahankan beberapa saat, kemudian kembali kesikap awal.

(5) Guling Lenting (*Neckspring*)

ialah bentuk gerakan tubuh melenting kedepan atas yang dimulai dari dahi dilanjutkan melenting keatas, kepala, bahu, pinggang, pinggul dan kedua tungkai serta kedua lengan ikut melenting keatas pula, sampai pada kedua kaki mendarat bersamaan.

(6) Berdiri Bertumpu Pada Kepala (*Headstand*)

Adalah headstand termasuk pada senam lantai dalam bentuk keseimbangan. Mulailah dengan sikap jongkok kedua tangan diletakkan didepan dahi yang bertumpu pada lantai. Angkat kedua kaki secara perlahan kemudian luruskan dan rapatkan. Sikap akhir merupakan satu garis tegak lurus antara kepala, badan dan kaki.

(7) Berdiri Dengan kedua Tangan (*Handstand*)

Adalah suatu keterampilan keseimbangan yang penting dan membutuhkan kekuatan tubuh bagian atas yang kuat dan bahu yang lentur. Biasanya bentuk sikap berdiri dengan tumpuan kedua belah tangan.

(8) Meroda Atau Rentang Kaki



Adalah gerakan ini dimulai dengan berdiri kedua tangan direntangkan keatas, telapak tangan menghadap kedepan, kepala tegak, kedua kaki dirapatkan. Tendangkan kaki kanan lurus kesamping dan gerakkanlah kearah matras untuk mendapatkan momentum.

Lengkungkan pinggul dan lutut kanan sambil letakkan tangan kanan pada matras yang diikuti tangan kiri. Angkatlah kaki kiri ke atas dengan menghentakkan kaki kanan pada matras untuk bisa membuat sikap kangkang di atas kepala, kembalilah dengan kaki kiri kemudian kaki kanan dan sebaliknya dorongkan tangan anda agar bisa kembali berdiri tegak.

Dari beberapa jenis-jenis senam lantai diatas, maka peneliti melakukan penelitian pada gerakan roll belakang / guling belakang.

#### **D. Guling Belakang (Roll Belakang )**

##### **Pengertian Guling Belakang**

Guling belakang adalah gerakan berguling dilantai kearah belakang (Utomo dan Suwandi, 2008:231). Sedangkan menurut Adisuyanto Aka (2009), guling belakang adalah aktifitas gerak tubuh dengan membulatkan badan sedemikian rupa hingga berguling ke arah sisi yang lain.

Jadi, dapat disimpulkan gulingbelakang adalah gerakan berguling dilantai kearah belakang yang dilapisi matras dengan menggunakan teknik-teknik yang sempurna.

##### **Teknik Dasar Guling Belakang**

Dalam melakukan gerakan guling belakang seorang siswa harus memahami dan mengerti tentang gerakan yang akan dilakukannya, dengan demikian gerakan guling belakang dapat dilakukan dengan baik dan sempurna.

Menurut Tim Penyusun Ensiklopedia Indonesia (1990:49), teknik dasar guling

belakang adalah sebagai berikut:

(1) Sikap permulaan :

Sambil berjongkok membelakangi matras dengan paha merapat di dada, kedua tangan berada di samping telinga dan kedua telapak tangan menghadap keatas.

(2) Gerakan :

Mengangkat kedua tumit, bersamaan dengan itu pinggul diturunkan dan langsung di gulingkan ke arah belakang. Kedua tangan menyentuh matras, dilanjutkan dengan menarik lutut ke arah kepala dibantu dengan dorongan kedua tangan sehingga badan berbentuk bulat dan langsung kembali jongkok menghadap ke arah semula.

Jika teknik dasar belakang depan dapat dilakukan dengan baik dan benar. Maka, akan mencapai gerakan gulingbelakang yang sempurna sesuai dengan yang diharapkan.

### **Cara Melakukan Gerakan Guling Belakang**

Gerakan gulingbelakang adalah bentuk gerakan mengguling ke belakang yang penggulingannya dimulai dari kaki, panggul bagian belakang, pinggang, punggung dan yang terakhir adalah bagian tengkuk dan telapak tangan. Gerakan tersebut merupakan hal terpenting dalam melakukan guling belakang.

Rangkaian gerakan gulingbelakang adalah rangkaian gerak senam dari beberapa elemen atau unsur gerak senam lantai yang digabung menjadi suatu rangkaian gerak yang tidak terputus.

Dalam hal ini, ada beberapa cara untuk melakukan gerakan gulingbelakang, antara lain sebagai berikut:

1. Guling belakang dengan sikap permulaan jongkok dapat dilakukan dengan cara jongkok membelakangi matras dengan paha merapat di dada, kedua tangan berada di samping telinga, dan kedua tangan menghadap ke atas. Kemudian angkat kedua tumit bersamaan dengan itu pinggul diturunkan dan langsung berguling ke belakang. Kedua tangan menyentuh matras, dilanjutkan dengan menarik lutut ke arah kepala dibantu dengan dorongan kedua tangan sehingga badan berbentuk bulat dan langsung kembali jongkok menghadap ke arah semula.
2. Guling belakang dengan sikap permulaan berdiri dapat dilakukan dengan cara berdiri tegak membelakangi matras, kedua kaki rapat, pandangan lurus ke depan, kemudian dari sikap berdiri terus mengambil sikap jongkok segera berguling ke belakang. Saat berguling kedua kaki lurus ke atas, diakhiri dengan sikap berdiri seperti semula.

### **Kesalahan Yang Sering di Lakukan Pada Saat GulingBelakang**

Gerakan gulingbelakang merupakan gerakan kelenturan yang harus dikuasai seorang siswa dalam melakukannya, sehingga dalam menampilkan gerakan gulingbelakang tidak terdapat kesalahan yang dapat mengurangi keindahan dan kesempurnaan gerakan.

Adapun kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan pada saat melakukan guling belakang, antara lain sebagai berikut:

- (1) Paha terbuka atau tidak merapat pada dada.
- (2) Kurangnya dorongan kaki saat berguling ke belakang.
- (3) Saat gerakan berguling ke belakang kedua tangan tidak ikut menolak.

## **E. Ciri dan Kaidah Senam**

Dalam melakukan gerakan senam terdapat ciri-ciri dan kaidah senam, didalam [www.pojokpenjas.blogspot.com](http://www.pojokpenjas.blogspot.com), adalah sebagai berikut:

- (1) Bahwa gerakan latihannya selalu dapat direncanakan, dipilih dan diciptakan oleh guru, pelatih bahkan pelaku sendiri.
- (2) Bahwa gerakan latihan terpilih itu harus disusun secara sistematis (merupakan suatu kebulatan latihan).
- (3) Penyusunan pemilihan gerakan itu harus sesuai dengan prinsip-prinsip tertentu sesuai dengan tujuan atau kebutuhan si pelaku.

Dengan melihat ciri-ciri dan kaidah-kaidah tersebut, maka batasan mengenai senam dapat dirumuskan sebagai berikut : “Senam adalah latihan jasmani/ olahraga yang bentuk-bentuk gerakannya dipilih dan disusun secara sistematis berdasarkan prinsip-prinsip tertentu sesuai dengan kebutuhan atau tujuan si penyusun”.

Dari batasan diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa setiap pelaku, guru atau pelatih olahraga dapat menentukan tujuan, memilih dan menyusun latihannya sendiri sesuai dengan kebutuhan atau tujuannya.

## **F. Alat Bantu**

### **a. Pengertian Alat Bantu**

Alat bantu adalah alat yang digunakan untuk melakukan suatu kegiatan dengan tujuan untuk meringankan dan mempermudah dalam melakukan suatu kegiatan tersebut. (Melakukan Guling Belakang)

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa alat bantu adalah suatu alat yang digunakan guru kepada anak didiknya pada saat mengajar untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan.

Perlu diketahui bahwasannya tak ada satu alat bantu pun yang lebih baik dari alat bantu yang lainnya. Hal ini disebabkan setiap alat bantu memiliki karakteristik tertentu dengan segala kelebihan dan kelemahannya masing-masing.

Suatu alat bantu mungkin baik untuk satu tujuan, pokok bahasan, situasi dan kondisi tertentu tetapi belum tentu untuk yang lain.

Pada kegiatan proses belajar mengajar baik didalam kelas ataupun diluar kelas biasanya dalam menyampaikan materi pemberajaran seorang guru menggunakan beberapa metode dalam menyampaikan suatu materi tertentu, karena dengan variasi beberapa metode maka penyajian pengajaran akan lebih hidup. Contohnya, seorang guru mengajar di awal dengan menggunakan alat bantu yang paling mudah digunakan, kemudian di tengah materi guru memberikan contoh-contoh atau peragaan dengan demonstrasi menggunakan alat bantu yang lain yang tingkat

kesulitannya lebih tinggi dan di akhir materi seorang guru menggunakan alat bantu yang lebih sulit lagi.

Dengan demikian tidak hanya guru yang berperan aktif dalam kegiatan belajar mengajar melainkan siswa pun termotivasi untuk berperan aktif.

Alat bantu pembelajaran merupakan hal yang sangat berperan penting pada saat menyampaikan materi kepada siswa. Dengan demikian alat bantu atau alat peraga pembelajaran harus dimiliki seorang guru dalam memberikan inovasi dan kreasi yang dapat menumbuhkan imajinasi seorang siswa pada saat belajar.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa alat bantu atau alat peraga adalah suatu alat yang digunakan guru kepada anak didiknya pada saat mengajar agar mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan.

## **G. Fungsi Alat Bantu**

Alat bantu biasanya digunakan untuk melatih ketangkasan motoris, seperti : melatih kemampuan bermain musik, olahraga, menari dan lain-lain. Selain itu alat bantu juga dapat digunakan untuk melatih ketangkasan mental, seperti : menghafal, menjumlah, mengali dan lain-lain.

Dalam penggunaan alat bantu ini ada hal-hal yang harus diperhatikan :

1. Usahakan latihan tersebut jangan sampai membuat siswa menjadi bosan.
2. Latihan betul-betul diatur sedemikian rupa sehingga betul-betul menarik perhatian siswa.

Dalam hal ini guru harus berusaha menumbuhkan motivasi siswa untuk belajar, berlatih dan berfikir.

3. Agar anak tidak ragu maka anak terlebih dahulu diberikan pengertian dasar tentang materi yang akan diberikan.

Dengan demikian, apabila alat bantu ini digunakan dalam memberikan materi pelajaran guling belakang maka hal ini memungkinkan tercapainya hasil dan tujuan belajar yang diharapkan, karena alat bantu dapat digunakan untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan dalam memperoleh ketangkasan atau keterampilan tertentu (guling belakang) sehingga siswa dapat menguasai keterampilan guling belakang dengan baik dan benar.

#### **H. Kelebihan Penggunaan Alat Bantu**

Karena alat bantu adalah alat untuk mempermudah siswa dalam melakukan latihan-latihan terhadap apa yang telah dipelajari agar siswa memperoleh suatu keterampilan tertentu maka kata “latihan” mengandung arti sesuatu itu harus dilakukan berulang-ulang, tetapi bagaimana pun juga antara situasi belajar yang pertama dengan situasi belajar yang realistik akan memotivasi siswa untuk berusaha melatih keterampilannya, dan apabila situasi belajar itu diubah-ubah kondisinya maka akan menuntut respon yang berubah pula dan pada akhirnya keterampilan pun akan lebih disempurnakan. Alat bantu merupakan salah satu siasat untuk memudahkan siswa menguasai tugas ajar, sampai kemudian ia siap dan matang melaksanakan suatu kegiatan pendidikan jasmani, sebagaimana patokan atau standar yang berlaku. (Rusli Lutan 106:2002).

Adapun kelebihan dari alat bantu ini antara lain :

- i. Pengertian siswa lebih luas karena dapat melihat rangkaian gerak yang benar berulang-ulang
- ii. Siswa sudah siap untuk menggunakan keterampilannya Karena hal tersebut telah menjadi kebiasaan.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa alat bantu dapat difungsikan untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan terhadap suatu keterampilan tertentu yang telah nyata diajarkan atau diketahui oleh siswa dan juga merupakan suatu usaha untuk memperoleh ketangkasan, keterampilan dan ketetapan latihan tentang sesuatu yang dipelajari.

## **I. Kelemahan Alat Bantu**

Dalam penggunaan alat bantu ini ada beberapa hal yang menjadi kelemahan antara lain :

1. Siswa cenderung belajar mekanik.
2. Dapat menimbulkan kebosanan
3. Menimbulkan verbalisme (tahu kata-kata tidak tahu arti).

Untuk mensiasati kelemahan yang ada dalam penggunaan alat bantu ini maka guru harus benar-benar memperhatikan hal-hal berikut :

1. Tujuan harus dijelaskan agar setelah melakukan latihan diharapkan mereka dapat mengerjakan dengan tepat sesuai harapan.
2. Lama latihan harus disesuaikan dengan kemampuan siswa
3. Selingilah latihan agar tidak membosankan
4. Perhatikan kesalahan-kesalahan umum yang dilakukan siswa untuk perbaikan secara klasikal sedangkan kesalahan perorangan diperbaiki secara perorangan pula.

Kelemahan atau kekurangan dalam menyampaikan materi pembelajaran dengan menggunakan alat bantu merupakan gambaran terhadap para pendidik dalam menerapkan strategi agar kelemahan tersebut dapat diminimaliskan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa walaupun



penggunaan alat bantu mempunyai kelemahan tetapi mempunyai keunggulan yang tetap dominan dalam menyampaikan materi.

## **J. Kerangka Pikir**

Anggapan dasar peneliti meyakini bahwa dengan menggunakan alat bantu dapat meningkatkan keterampilan guling belakang.

Dalam hal ini peneliti akan menggunakan alat bantu sebagai berikut :

1. Menggunakan audio visual
2. Menggunakan bantuan teman
3. Menggunakan bidang miring

## **K. Hipotesis**

Berdasarkan uraian sebelumnya, penulis dapat menuangkan hipotesis sebagai berikut :

1. Menggunakan audio visual / gambar dapat meningkatkan keterampilan guling belakang.
2. Menggunakan bantuan teman dapat meningkatkan keterampilan guling belakang
3. Menggunakan bidang miring dapat meningkatkan keterampilan guling belakang