

I. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Belajar

Ahmadi (2004 : 128) mengemukakan : “Menurut pengertian secara psikologi, belajar merupakan suatu proses perubahan yaitu perubahan di dalam tingkah laku sebagai hasil interaksi dengan lingkungan dalam memenuhi kebutuhan hidupnya”. Sedangkan menurut Suparno (2001 : 2) mengungkapkan “Belajar merupakan aktifitas yang menimbulkan perubahan yang relatif permanen sebagai akibat dari upaya-upaya yang dilakukannya”.

Berdasarkan pendapat tersebut jelas bahwa belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik, yang proses perubahan tersebut salah satunya melalui sekolah-sekolah yang ada di lingkungan masyarakat. Oleh karena itu, secara alami anak didik juga menjadi aktif karena adanya motivasi dan didukung oleh bermacam kebutuhan. Anak didik dipandang sebagai organisme yang mempunyai potensi untuk berkembang dan tugas guru adalah membimbing dan menyediakan kondisi agar anak didik dapat mengembangkan bakat dan potensinya, keadaan ini dapat menjadikan siswa lebih aktif dan kreatif.

B. Efektifitas Pembelajaran

Efektifitas berasal dari kata dasar *efektif* dan ditambah akhiran *itas*. Efektifitas berarti ada pengaruh, dapat membawa hasil, berguna. Akhiran *itas* membentuk kata benda yang memiliki sifat dan kata dasarnya. Jadi efektifitas adalah keefektifitas dari suatu

keadaan/usaha sehingga ada pengaruhnya dan daya guna. (Kamus Besar Bahasa Indonesia, edisi III ; Balai Pustaka, 2001 : 284).

Pengertian efektifitas menurut Soewarno Handyaningrat (1985 : 35) mengutip pernyataan Emerson dalam Buku Studi Administrasi dan Managemen bahwa efektifitas merupakan pengukuran dalam arti pencapaian sasaran atau pencapaian tujuan yang telah ditetapkan. Setelah melihat beberapa pengertian efektifitas tersebut diatas maka penulis menyimpulkan bahwa efektifitas merupakan pengukuran dalam arti pencapaian sasaran atau pencapaian tujuan yang telah ditetapkan. Pelaksanaan pembelajaran harus dipersiapkan dengan baik dan matang untuk masalah program perencanaan dengan berbagai pertimbangan. Perencanaan proses penentuan tujuan dan sasaran yang hendak dicapai dalam pembelajaran harus dipertimbangkan keefektifan dan efisiensinya. Hal-hal yang harus diperhatikan agar dalam pembelajaran dapat efektif : (a) Suasana dan sistem belajar yang kondusif, (b) Tenaga Pengajar, (c) Metode pembelajaran, serta (d) Media pembelajaran yang digunakan.

C. Tujuan Belajar

Menurut *Peter Kline* dalam *Gordon Dryden* dan *Dr. Jeanette Vos*, (2001 : 22), belajar akan efektif, jika dilakukan dalam suasana menyenangkan (*fun and enjoy*), maka perlu diciptakan suasana dan sistim (kondisi) belajar yang kondusif, disamping faktor lain yang akan mempengaruhi adalah faktor pengajar/pendidik.

Oleh sebab itu, mengajar yang diartikan sebagai usaha menciptakan sistem lingkungan, harus memungkinkan terjadinya proses pembelajaran yang *fun and enjoy*. Sistem

lingkungan belajar itu sendiri di pengaruhi berbagai komponen yang masing-masing akan saling mempengaruhi. Komponen-komponen itu antara lain tujuan pembelajaran, bahan kajian yang diajarkan guru dan siswa yang memainkan peranan serta hubungan sosial tertentu, jenis kegiatan yang dikembangkan, metode pembelajaran, serta media pembelajaran yang dipilih. Komponen-komponen sistem lingkungan itu saling mempengaruhi secara bervariasi sehingga setiap peristiwa belajar memiliki profil yang utuh dan kompleks. Masing-masing profil sistem lingkungan belajar diperuntukkan untuk tujuan-tujuan yang dengan kata lain untuk mencapai tujuan belajar tertentu harus diciptakan sistem lingkungan belajar yang tertentu pula.

D. Pengetian Mengajar

Pengertian mengajar menurut Hustarda dan Saputra (2002 : 2), “Mengajar merupakan suatu proses yang sangat kompleks. Guru berperan tidak hanya sekedar menyampaikan informasi kepada siswa tetapi juga harus berusaha agar siswa mau belajar. Karena mengajar merupakan upaya yang disengaja, maka guru harus lebih dahulu mempersiapkan bahan yang akan disajikan kepada siswa”. Upaya yang guru lakukan ini dimaksudkan agar tujuan yang telah dirumuskan dapat dicapai. Oleh karena itu, disamping guru harus menguasai materi pelajaran guru juga dituntut memiliki kesabaran dan kecintaan dalam memahami dan mengelola proses pembelajaran, hal inilah yang menjadi kata kunci suksesnya proses belajar mengajar disekolah.

E. Hakikat Belajar Keterampilan Motorik

Pendidikan jasmani adalah dari “Physical education” merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang tidak dapat dipisahkan dari program pendidikan. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perseorangan maupun sebagai

anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh/meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak serta nilai-nilai dan sikap positif bagi setiap warga Negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Syaripudin, Mahadi, 1993:4 dan Rijdsdorop (1971), Mengatakan bahwa pendidikan jasmani adalah pergaulan pada gerak dalam bidang gerak dan kebugaran.

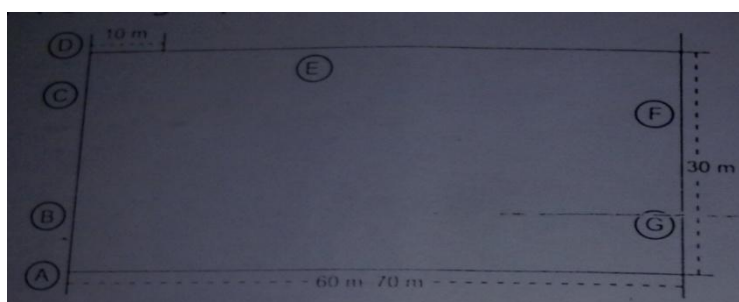
Tujuan pendidikan jasmani adalah membantu siswa untuk perbaikan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani melalui pengertian, pengembangan sikap positif, dan keterampilan gerak dasar serta berbagai aktivitas jasmani, agar dapat : (1) Memacu pertumbuhan termasuk bertambahnya tinggi badan dan berat badan secara harmoni. (2) Mengembangkan kesehatan dan kebugaran jasmani, keterampilan gerak dan cabang olahraga. (3) Mengerti akan pentingnya kesehatan, kebugaran jasmani dan olahraga terhadap perkembangan jasmani dan mental. (4) Mengerti peraturan dan dapat mengikuti pertandingan cabang-cabang olahraga; (5) Mengerti dan dapat menerapkan prinsip-prinsip pengutamakan pencegahan penyakit dalam kaitannya dengan kesehatan dan keselamatan dalam kehidupan sehari-hari. (6) Menumbuhkan sikap positif dan mampu mengisi waktu luang. (Syaripudin, Mahadi, 1993:4).

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada peserta didik berupa aktivitas jasmani, bermain dan atau olahraga yang direncanakan secara sistematis, dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan guna merangsang perkembangan fisik, keterampilan berfikir, emosional, sosial, dan moral. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina dan sekaligus untuk membentuk gaya hidup sehat dan aktivitas sepanjang hayat. Salah satu dari tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah mengembangkan keterampilan gerak. Dalam perkembangannya melalui suatu pembinaan yang sistematis dan teratur. Proses

pembelajaran harus sejalan dengan kematangan siswa dalam usia maupun fisik perlu dibedakan antara setiap umur dari masa balita, anak-anak, masa remaja, dewasa dan tua. Dengan demikian tahap perkembangan anak dalam hal ini usia sekolah dasar merupakan proses belajar gerak dasar, bila kemampuan gerak dasar umum telah dikuasai maka untuk mempelajari gerak kelanjutannya akan lebih mudah untuk diarahkan guna mempelajari keterampilan yang lebih tinggi dalam hal ini mempelajari bentuk-bentuk gerakan suatu cabang olahraga. Didalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai proses pertumbuhan dan perkembangan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani sangat erat kaitannya dengan gerak manusia, prestasi yang optimal yang akan diperoleh dari bentuk-bentuk gerakan yang terdapat aktivitas permainan yaitu lemparbola adalah akibat dari pendidikan jasmani.

F. Alat Bantu Pembelajaran

Alat bantu pembelajaran merupakan fasilitas yang penting dalam sekolah karena bermanfaat untuk meningkatkan perhatian anak, dengan alat bantu anak diajak secara aktif untuk memperhatikan apa yang diajarkan oleh guru. Suatu hal yang harus diingat walaupun fasilitas alat bantu yang dimiliki oleh sekolah kurang memadai, tetapi penggunaan alat bantu itu diikuti dengan metode anak aktif sehingga efektifitas pembelajaran semakin baik. Alat bantu mengajar adalah alat-alat atau perlengkapan yang digunakan oleh seorang guru dalam mengajar. Berikut adalah gambar lapangan permainan kasti



Gambar 1.Lapangan Kasti

Keterangan

- A. Ruang bebas/ruang tunggu
- B. Tempat pelambung
- C. Tempat pemukul
- D. Tempat penjaga belakang
- E. Tempat pemberentian I
- F. Tempat pemberentian II
- G. Tempat pemberentian III



Gambar 2. pemukul dan bola kasti

G. Proses Lempar Bola Mendatar atau lurus

Melakukan lempar bola bukanlah gerakan yang dilakukan dengan sembarangan. Melainkan gerakan yang terencana dan diorganisasikan untuk mendapatkan hasil yang optimal. Diperlukan teknik lempar bola yang baik serta latihan yang berulang-ulang dengan pelaksanaan gerakan yang baik.

a. Pelaksanaan

Adapun pelaksanaan lempar bola mendatar adalah sebagai berikut :

- 1) Bola dipegang dengan tangan kanan, pandangan mata kearah sasaran lemparan.
- 2) Sikap badan sedikit condong ke belakang, kedua kaki dibuka silang ke depan dan lutut agak ditekuk.

- 3) Ayunkan bola dari belakang ke depan, lalu lemparkan bola mendatar atau lurus kearah depan.

b. Cara mengambil awalan

Tujuan utama dari pengambilan awalan adalah untuk mendapatkan hasil lemparan yang benar.

Cara melakukannya :

- 1) Siswa mencoba beberapa kali melempar tanpa awalan.
- 2) Bila sudah menemukan cara melempar bola mendatar barulah mulai dengan cara lemparan cepat/ keras.
- 3) Teknik melempar adalah mirip dengan melempar pada permainan bola kecil lainnya.
- 4) Kecepatan meningkat terus menerus sampai mencapai titik lemparannya.

c. Teknik pada saat lemparan

Adapun cara melakukannya adalah :

- 1) Kaki menahan pada saat tangan mengayunkan bola dari belakang ke depan dengan kekuatan lengan dan bahu untuk melempar bola secara terarah.
- 2) Gerakan tangan dari belakang ke depan bersamaan dengan lepasnya bola dari tangan, untuk lemparan mendatar dan lurus kedepan.
- 3) Gerakan lengan dari belakang, mengayunkan bola kedepan dengan ayunan tangan lurus untuk mengarahkan bola mendatar.



Gambar 3. Lemparan bola mendatar

Dalam penelitian ini modifikasi alat yang digunakan yaitu bola dari kertas, bola dari busa yang diisi batu lalu dibungkus dengan lakban dan bola tenis bekas.



Gambar 4. Bola kertas



Gambar 5. Bola dari busa



Gambar 6. Bola tenis bekas

H. Kerangka Pikir

Menurut Prof. Dr. Winarno Surakhmad M.Sc.Ed. Anggapan dasar atau postulat adalah sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik. Dikatakan selanjutnya bahwa setiap penyelidik dapat merumuskan postulat yang berbeda-beda. Seorang penyelidik mungkin meragu-ragu sesuatu anggapan dasar yang oleh orang lain diterima sebagai kebenaran. Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa anggapan

dasar adalah suatu hal yang diyakini kebenarannya oleh peneliti harus dirumuskan secara jelas.

I. Hipotesis

Hipotesis adalah alat yang sangat besar kegunaannya dalam penyelidikan ilmiah, karena merupakan petunjuk atau dugaan sementara kearah proses penelitian untuk menjelaskan permasalahan yang harus dicari pemecahannya. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini secara umum adalah “jika pembelajaran lempar bola mendatar dilakukan dengan menggunakan modifikasi alat bantu dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lempar bola mendatar?”. Sedangkan secara khusus yaitu :

1. Jika pada siklus pertama modifikasi alat bantu digunakan yaitu dengan menggunakan modifikasi alat bantu bola dari kertas bekas maka, dapat memperbaiki dan meningkatkan gerak dasar lempar bola mendatar dalam bermain bola kasti pada siswa kelas IV SD Negeri 2 Kediri Prengsewu.
2. Jika pada siklus kedua modifikasi alat bantu digunakan yaitu dengan menggunakan modifikasi alat bantu bola dari busa yang diisi batu sebesar jempol tangan kemudian dibungkus dengan lakban maka, dapat memperbaiki dan meningkatkan gerak dasar lempar bola mendatar dalam bermain bola kasti pada siswa kelas IV SD Negeri 2 Kediri Prengsewu.
3. Jika pada siklus ketiga modifikasi alat bantu digunakan yaitu dengan menggunakan modifikasi alat bantu dari bola tenis bekas maka, dapat memperbaiki dan meningkatkan gerak dasar lempar bola mendatar dalam bermain bola kasti pada siswa kelas IV SD Negeri 2 Kediri Prengsewu.

