

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan melalui berbagai aktivitas jasmani yang bertujuan untuk mengembangkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual dan emosional, selain itu melalui aktivitas jasmani dikembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif.

Pengertian pendidikan jasmani dalam pedoman khusus yang diterbitkan oleh Depdiknas Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah tahun 2003, mengemukakan definisi Pendidikan Jasmani sebagai berikut :

“Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didisain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif serta kecerdasan emosi”.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Melalui pendidikan jasmani siswa di sosialisasikan kedalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Tidaklah mengherankan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian pendidikan menyeluruh dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik. Pendidikan jasmani yang dikemukakan oleh Toho Cholik Mutohir dan Rusli Lutan (1996-1997 : 16), mengembangkan definisi pendidikan jasmani sebagai berikut :

“Pendidikan jasmani adalah proses yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani kemampuan dan ketrampilan, kecerdasan dan

perkembangan watak, serta kepribadian yang harmonis dalam rangka membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan pancasila

Bila disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui aktifitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan perilaku hidup sehat seutuhnya.

B. Belajar Mengajar

Hampir semua ahli telah mencoba merumuskan dan membuat tafsirannya tentang “belajar”. Belajar adalah merupakan suatu usaha untuk menambah atau mengumpulkan berbagai pengalaman (Ilmu Pengetahuan). Sedangkan mengajar adalah usaha untuk menyampaikan atau menularkan pengetahuan dan pandangan. Beberapa ahli yang membuat tafsiran tentang belajar dan mengajar, diantaranya : Menurut Tabrani Rusyani (1989:7), Belajar adalah memodifikasi atau memperkuat kelakuan melalui pengalaman. Menurut rumusan tersebut berarti bahwa belajar bukan hanya sekedar mengingat melainkan lebih luas dari itu, yaitu mengalami. Hasil belajar bukan hanya penguasaan latihan, melainkan perubahan perilaku.

Sedangkan mengajar menurut pandangan Burton dalam Chauhan (1977: 5), adalah upaya dalam memberikan rangsangan (stimulus), bimbingan, pengarahan dan dorongan kepada siswa agar terjadi proses belajar. Dari pandangan mengenai belajar dan mengajar di atas pada dasarnya dalam proses belajar mengajar guru perlu menerapkan pendekatan yang sesuai dengan kondisi dan situasi, sehingga proses belajar mengajar berjalan secara kompleks dan tidak sekedar menyampai-

kan informasi dari guru kepada siswa saja, melainkan dalam menyampaikan bahan pelajaran dan dalam kegiatan belajar guru dan peserta didiknya keduanya harus aktif

C. Hakekat Belajar Gerak

Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muscular dan diekspresikan dalam gerakan tubuh. Yang dipelajari di dalam belajar gerak adalah pola-pola gerakan ketrampilan tertentu misalnya gerak-gerak ketrampilan olahraga. Di dalam mempelajari gerakan olahraga, atlet berusaha untuk mengerti gerakan-gerakan yang dipelajari, kemudian apa yang dimengerti itu dikomandokan kepada otot-otot tubuh untuk mewujudkan dalam gerakan tubuh secara keseluruhan atau hanya sebagian sesuai dengan pola gerakan yang dipelajari. Proses belajar gerak berbentuk kegiatan mengamati gerakan kemudian mencoba menirukan berulang-ulang; menerapkan pola-pola gerak tertentu pada situasi tertentu yang dihadapi; dan juga dalam bentuk kegiatan menciptakan pola-pola gerak baru untuk tujuan tertentu.

Dalam gerak juga terdapat istilah “ranah gerak”. Kata ranah adalah terjemahan dari kata “domain” yang bisa diartikan bagian atau unsur. Gerak tubuh merupakan salah satu kemampuan manusia untuk melaksanakan hidupnya. Gerak tubuh manusia bias diklasifikasikan menjadi beberapa macam.

Anita J. Harrow (1972) membedakan gerakan tubuh manusia menjadi enam klasifikasi, antara lain (1) Gerak reflex, (2) Gerak dasar fundamental, (3) Kemampuan perceptual, (4) Kemampuan fisik, (5) Gerak Ketrampilan, dan (6)

Komunikasi non diskursif. Keenam klasifikasi tersebut merupakan suatu kesatuan yang membentuk gerakan tubuh manusia, dan merupakan suatu urutan mulai dari yang bersifat bawaan sejak lahir sampai ke taraf paling tinggi yang bisa dilakukan oleh manusia.

Belajar gerak sangat berhubungan dengan latihan, maka Lutan (1988 ; 309) memaparkan sebagai berikut

“Pada waktu yang permulaan latihan, kemampuan itu barangkali memiliki kemampuan yang sama; tetapi selanjutnya kemampuan atau abilitas itu bertalian dengan kepekaan kinesthetic, dan tak bertalian dengan orientasi spatial. Ketika si pelaku semakin terampil, mereka seperti tidak menggunakan abilitas yang berbeda untuk menghasilkan suatu kegiatan ketimbang ketika masih belum terampil. Latihan menghasilkan perubahan dalam kemampuan yang melandasi suatu tugas gerak”.

Dalam hal ini jelas bahwa perubahan seperangkat kemampuan adalah akibat latihan dari waktu ke waktu. Dari penjelasan tersebut dapat dinyatakan bahwa kegiatan belajar dalam Pendidikan Jasmani merupakan prasyarat penting untuk menguasai keterampilan. Untuk memperoleh suatu ketrampilan olahraga diperlukan aktivitas belajar dari tiap individu. Tanpa belajar atau berlatih tidak mungkin ada perubahan yang diharapkan pada diri seseorang, baik tingkahnya, penampilannya maupun sikapnya. Dalam hal kegiatan Pendidikan Jasmani ketrampilan itu perlu dipelajari secara sistematis dan teratur.

D. Senam Lantai

Senam lantai merupakan salah satu dari sekian nomor senam pertandingan (arthistic gymnastic) baik untuk putra maupun putri yang dipertandingkan mulai tingkat nasional sampai tingkat dunia (Rahmat Hermawan, 2002:12)

E. Hand Stand Roll

Hand stand roll merupakan salah satu rangkaian gerak yang terdapat pada senam lantai atau senam ketangkasan. Hand stand roll adalah gabungan dari dua keterampilan atau gerakan, yaitu hand stand dan roll depan. Hand stand adalah sikap tegak bertumpu kedua telapak tangan, tungkai rapat dan lurus ke atas dan pandangan dipaksa ke depan lurus. Sedangkan roll depan atau guling depan adalah kedua tangan dibengkokkan kepala masuk diantara dua tangan, badan didorongkan ke depan akhirnya tengkuk dan bahu menempel di matras kemudian berguling, kedua tangan cepat memeluk kedua lutut yang dirapatkan di badannya dan sikap kepala tunduk (Program Pembinaan SGO, 1983/1984).

F. Model Pembelajaran Kelompok (*Group Teaching*)

Menurut Rusli Lutan (dalam Rahmat Hermawan, 1998), bahwa beberapa model pembelajaran pendidikan jasmani menurut Mosston adalah gaya komando (*command style*), pemberian tugas (*task teaching*), pengajaran individu (*individual teaching*), pengajaran berpasangan (*reciprocal teaching*), pengajaran kelompok (*group teaching*), pemecahan masalah (*problem solving*), dan penemuan terbimbing (*guided discovery*). Berdasarkan pengamatan dan pengalaman

mengajar yang selama ini dilakukan, untuk mengatasi tingkat kesulitan dan mengatasi rasa ketakutan siswa dalam melaksanakan pembelajaran gerak hand stand roll maka model pembelajarn kelompok sangat tepat untuk meningkatkan pembelajaran gerak tersebut, karena kemungkinan siswa mendapat bantuan dari temannya dalam melakukan gerakan tersebut sangat besar, sehingga keadaan ini menjadi motivasi pula dalam meningkatkan keberanian siswa dalam belajar gerak yang dianggap sangat kompleks tersebut

G. Hipotesis

Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “jika menggunakan model pembelajaran kelompok (Group Teaching) pada siswa kelas VI SD Negeri 6 Adi Luwih Pringseu, maka Kemampuan Handstand roll dapat ditingkatkan”.