

## 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 (200 : 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 motifasi 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 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 ada pengaruh, dapat membawa hasil, berguna.

Akhiran *\_itas* membentuk kata beda 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 manajemen bahwa efektifitas merupakan pengukuran dalam arti pencapaian sasaran atau pencapaian tujuan yang telah ditetapkan. Setelah melihat beberapa pengertian efektifitas tersebut di atas maka penulis menyimpulkan bahwa efektifitas merupakan pengukuran dalam arti pencapaian sasaran atau pencapaian tujuan yang telah di tetapkan. Pelaksanaan pembelajaran harus dipersiapkan dengan baik dan matang untuk masalah program perencanaan dengan berbagai pertimbangan. Perencanaan proses penelitian tujuan dan sasaran yang hendak di capai dalam pembelajaran harus di pertimbangkan keefektifan dan efisiensinya. Hal-hal yang harus di perhatikan agar dalam pembelajaran dapat efektif : (a) Suasana dan sistem belajar yang kondusif, (b) Tenaga pengajar, (c) Metode pembelajaran yang digunakan.

### **C. Tujuan Belajar**

Menurut *Peter Kline dalam Gordon Drydem dan Dr. Jeannette Vos*, (2002 : 22), belajar akan efektif , jika dilakukan dalam suasana menyenangkan (*fun and enjoy*), maka perlu diciptakan suasana dan sistem(kondisi) belajar yang kondusif, di samping faktor lain yang akan menentukan hasil belajar siswa. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah faktor pengajar/pendidik.

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

lingkungan belajar itu sendiri dipengaruhi berbagai komponen yang masing-masing akan saling mempengaruhi. Komponen-komponen itu antara lain tujuan pembelajaran, bahan kajian yang di ajarkan, guru dan siswa yang memainkan peranan serta hubungan sosial tertentu, jenis kegiatan yang di kembangkan, metode pembelajaran, serta media pembelajaran yang di pilih. 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 diperuntukan untuk tujuan-tujuan yang dengan kata lain untuk mencapai tujuan belajar tertentu harus diciptakan sistem lingkungan belajar yang tertentu pula.

#### **D. Pengertian 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 guru harus berusaha agar siswa mau belajar. Karena mengajar merupakan upaya yang di sengaja, maka guru harus lebih dahulu memprsiapkan bahan yang akan disajikan kepada siswa”. Upaya yang guru lakukan ini dimaksudkan agar tujuan yang telah di rumuskan dapat di capai. Oleh karena itu, di samping guru harus menguasai materi pelajaran guru juga di tuntutan memiliki kesabaran dan kecintaan dalam memahami dan mengelola proses pembelajaran, hal inilah yang menjadi kata kunci suksesnya proses belajar mengajar di sekolah.

## **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 ketrampilan jasmani pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak serta nilai-nilai dan sikap positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Syarifuddin, Mahadi, 1993 : 4 dan Rijdsdorop (1971), Menatakan bahwa pendidikan jasmani adalah pergaulan pada gonik dalam bidang gerak dan kebugaran .

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

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada peserta didik berupa aktivitas jasmani, 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 aktifitas 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 usaha 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 di arahkan guna mempelajari keterampilan yang lebih tinggi dalam hal ini mempelajari bentuk-bentuk gerakan suatu cabang olahraga, Didalam identifikasi 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 di peroleh dari bentuk-bentuk gerakan yang terdapat aktifitas permainan yaitu lempar bola adalah akibat dari pendidikan jasmani.

#### **F. Media Pembelajaran**

Media berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata Medium yang secara Harfiah berarti perantara atau pengantar (Arief Sadiman, 2005 : 6). Menurut I Gade Sugianta (2005) kaitan media dengan pembelajaran, media sebagai perantara atau pengantar pesan-pesan atau materi ajar dari guru kepada siswa. Dari pendapat

di atas adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan informasi dari segala sumber informasi kepada penerima informasi. Bila media sebagai sumber belajar maka materi yang dikemas dalam suatu media dalam penyampaiannya akan diinformasikan melalui media, sehingga materi akan lebih mudah di pahami dan dimengerti.

Dalam hal ini guru harus pandai memilih media pendidikan yang sesuai situasi dan kondisi yang dihadapi, sesuai dengan yang dikemukakan oleh Hamalik (1987 : 7) tentang memilih media yang memenuhi syarat adalah sebagai berikut :

1. Rasional, sesuai dengan akal dan mampu dipikirkan oleh kita.
2. Ilmiah, sesuai dengan perkembangan akal dan mampu dipikirkan.
3. Ekonomis, sesuai dengan kemampuan pembiayaan yang ada, hemat.
4. Praktis, dapat digunakan dalam kondisi praktek dilapangan.
5. Fungsional, berguna dalam pembelajaran, dapat digunakan oleh guru dan siswa.

Dengan adanya syarat-syarat tersebut diharapkan seorang guru tidak ragu-ragu untuk menentukan pilihannya mengenai media atau alat bantu dalam pembelajaran.

### **G. 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 di ajarkan 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 akan semakin baik. Alat bantu mengajar adalah alat-alat atau perlengkapan yang digunakan oleh seorang guru dalam mengajar.

## **H. Media Pembelajaran Visual Diam**

Media visual diam mempunyai kemampuan menyampaikan informasi secara visual, tetapi tidak dapat menampilkan suara maupun gerak. Media visual dalam konsep pengajaran visual adalah setiap gambar, model, benda dan alat-alat lainnya yang memberikan pengalaman visual itu menurut Sujana dan Ahmad Rivai (1989 : 57) bertujuan untuk

1. Memperkenalkan, bentuk, memperkaya serta memperjelas pengertian atau konsep yang abstrak kepada siswa.
2. Mengembangkan sikap-sikap yang dikehendaki.
3. Mendorong kegiatan belajar siswa lebih lanjut.

Jelas bahwa penggunaan media (alat bantu) selain dapat memperjelas pengertian atau konsep yang abstrak juga dapat meningkatkan, memperkaya, membentuk, kecakapan kepada siswa sendiri. Media (alat bantu) visual diam yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah kertas dan bola kecil.

Keuntungan dari media ini adalah hemat biaya, mudah dalam pemakaiannya (praktis) serta memudahkan guru untuk mengevaluasi gerakan yang digunakan dalam lempar bola. Dan dengan cara ini akan memotivasi anak untuk menolak dan mempraktekkan cara yang sedang diajarkan. Adapun alat bantu yang digunakan :

1. Bola plastik/bola kastis sebanyak 5 buah.
2. Bola berekor
3. Bambu berukuran  $\pm$  5 m dan diberi angka 5 s/d 9

## **I. Proses Lempar Bola Melambung**

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 lambung adalah sebagai berikut :

- 1) Cara satu diperoleh dengan titik berat badan ke belakang, tangan kanan harus ke belakang lalu ayunkan berat badan ke depan dengan tumpuan kaki kanan bersamaan gerakan tangan lurus sebagai tumpuan kaki kiri.
- 2) Kaki kiri di depan untuk keseimbangan badan kaki kanan untuk tumpuan pada saat melempar .
- 3) Saat kaki kanan tegak kemudian badan dorong ke depan untuk memberikan kekuatan pada lemparan bola ke atas.

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 dengan melambung, 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 lemparnya.

c. Teknik pada saat lemparan

Adapun cara melakukannya adalah :

- 1) Kaki yang menahan pada saat tangan mengayunkan bola dari belakang ke depan dengan kekuatan lengan dan bahu untuk melemparkan bola secara terarah.
- 2) Gerakan tangan dari belakang ke depan bersamaan dengan lepasnya bola dari tangan, untuk lemparan tinggi dan melambung.
- 3) Gerakan lengan dari atas ke belakang, mengayunkan bola ke depan dengan ayunan tangan ke bawah untuk mengarahkan bola melambung.

#### **J. Kerangka Pikir**

Menurut Prof. Dr. Winarno Surakhamad M.Sc.Ed. Anggapan dasar atau postulat adalah sebuah titik otak 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 di atas maka dapat disimpulkan bahwa anggapan dasar adalah suatu hal yang di yakini kebenarannya oleh peneliti harus dirumuskan secara jelas. Untuk meningkatkan proses pembelajaran gerak dasar lempar bola melambung, dimana fasilitas pembelajaran yang kurang memadai dan minat siswa rendah maka diperlukan suatu metode pembelajaran yang efektif.

#### **K. Hipotesis**

Hipotesis adalah alat yang sangat besar kegunaannya dalam penyelidikan ilmiah, karena merupakan petunjuk kearah proses penelitian untuk menjelaskan permasalahan yang harus di cari pemecahannya. Hipotesis yang di ajukan dalam penelitian ini

adalah jika pembelajaran lempar bola pada kasti dilakukan dengan menggunakan alat bantu pembelajaran, maka pembelajaran gerak dasar lempar bola melambun pada siswa kelas IV di SD Negeri 2 Blitarejo Kec. Gadingrejo Kabupaten Pringsewu ada peningkatan yang signifikan.