

II. KAJIAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani mengandung dua pengertian yaitu pendidikan untuk jasmani dan pendidikan melalui aktivitas jasmani. Pendidikan untuk jasmani mengandung pengertian bahwa jasmani merupakan tujuan akhir dari proses pendidikan dengan mengabaikan aspek yang lain, sedangkan pendidikan melalui aktivitas jasmani mengandung pengertian bahwa tujuan pendidikan dapat dicapai melalui aktivitas jasmani. Tujuan pendidikan ini umumnya menyangkut aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Ketiga aspek tersebut dapat dibentuk melalui aktivitas jasmani yang berupa gerak jasmani atau olahraga.

Aktivitas jasmani harus dikelola secara sistematis, dipilih sesuai karakteristik peserta didik, tingkat kematangan, kemampuan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik sehingga mampu meningkatkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas 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, baik jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif setiap siswa. Pengalaman yang disajikan akan membantu siswa untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien dan efektif. (Departemen Pendidikan Nasional, 2004)

Pendidikan Jasmani menyediakan ruang untuk belajar menjelajahi lingkungan, mencoba kegiatan yang sesuai minat anak dan menggali potensi dirinya. Melalui Pendidikan Jasmani anak-anak menemukan saluran yang tepat untuk memenuhi kebutuhannya akan gerak, menyalurkan energi yang berlebihan agar tidak mengganggu keseimbangan perilaku dan mental anak, menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna dan merangsang perkembangan yang bersifat menyeluruh, meliputi aspek fisik, mental, emosi, sosial dan moral.

B. Belajar

Dalam kegiatan belajar mengajar, anak adalah sebagai subjek dan sebagai objek dari kegiatan pengajaran. Belajar pada hakikatnya adalah perubahan yang terjadi di dalam diri seseorang setelah melakukan aktifitas belajar. Sedangkan belajar adalah suatu perubahan yang relatif permanen dalam suatu kecenderungan tingkah laku sebagai hasil dari praktik atau latihan. (Nana Sujana. 1991: 5)

Menurut Thorndike dalam Arma Abdoellah dan Agus Manadji (1994: 162) belajar adalah asosiasi antara kesan yang diperoleh alat indera

(stimulus) dan impuls untuk berbuat (respons). Ada tiga aspek penting dalam belajar, yaitu hukum kesiapan, hukum latihan dan hukum pengaruh.

1. Hukum kesiapan

Berarti bahwa individu akan belajar jauh lebih efektif dan cepat bila ia telah siap atau matang untuk belajar dan seandainya ada kebutuhan yang dirasakan. Ini berarti dalam aktivitas pendidikan jasmani guru seharusnya dapat menentukan materi-materi yang tepat dan mampu dilakukan oleh anak. Guru harus memberikan pemahaman mengapa manusia bergerak dan cara melakukan gerakan secara aman, efisien dan efektif. Sehingga kegiatan belajar akan memuaskan.

2. Hukum latihan

Jika seseorang ingin memperoleh hasil yang lebih baik, maka ia harus berlatih. Sebagai hasil dari latihan yang terus-menerus akan diperoleh kekuatan, tetapi sebagai hasil tidak berlatih akan memperoleh kelemahan. Kegiatan belajar dalam pendidikan diperoleh dengan melakukan. Melakukan berulang-ulang tidak berarti mendapatkan kesegaran atau keterampilan yang lebih baik. Melalui pengulangan yang dilandasi dengan konsep yang jelas tentang apa yang harus dikerjakan dan dilakukan secara teratur akan menghasilkan kemajuan dalam pencapaian tujuan yang dikehendaki. Ini berarti guru harus menerapkan latihan atau pengulangan dengan penambahan beban agar meningkatnya kesegaran jasmani anak,

dengan memperhatikan pula fase pertumbuhan dan perkembangan anak.

3. Hukum pengaruh

Bahwa seseorang individu akan lebih mungkin untuk mengulangi pengalaman-pengalaman yang memuaskan daripada pengalaman-pengalaman yang mengganggu. Hukum ini seperti yang berlaku pada pendidikan jasmani mengandung arti bahwa setiap usaha seharusnya diupayakan untuk menyediakan situasi-situasi agar siswa mengalami keberhasilan serta mempunyai pengalaman yang menyenangkan dan memuaskan. Guru harus merencanakan model-model pembelajaran yang menarik dan menyenangkan, akan lebih baik jika disesuaikan dengan fase pertumbuhan dan perkembangan anak, pada usia remaja, anak akan menyukai permainan, bermain dengan kelompok-kelompok dan menunjukkan prestasinya sehingga mendapat pengakuan diri dari orang lain.

C. Hasil Belajar

Menurut Dimiyati dan Mudjiono (1999: 3) hasil belajar merupakan hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar. Dari sisi guru, tindakan mengajar diakhiri dengan evaluasi hasil belajar. Dari sisi siswa, hasil belajar merupakan berakhirnya puncak proses belajar. Maka sesuai dengan batasan masalah dalam penelitian ini maka hasil belajar yang dituju dalam penelitian ini adalah peningkatan keterampilan gerak dasar lempar lembing pada siswa, menyangkut peningkatan pada setiap

indikator gerak dasar, mulai dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan gerakan lanjutan (followthrough).

Menurut Romiszowski (1981:6) dalam Lutan (1988:10) bahwa hasil belajar merupakan tingkah laku yang dapat diukur dengan tes tentang bidang yang dipelajari. Hasil belajar sebagai hasil perubahan tingkah laku yang meliputi tiga ranah yakni, ranah kognitif, afektif, dan ranah psikomotor.

Adapun penjelasan dari ketiga ranah tersebut adalah sebagai berikut :

- a. Ranah kognitif meliputi pengetahuan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis, evaluasi. Ketiga kemampuan pertama, yaitu pengetahuan, pemahaman dan aplikasi, digolongkan sebagai tingkat kognitif rendah, selanjutnya ketiga kemampuan lainnya yaitu, analisis, sintesis dan evaluasi disebut sebagai tingkat kognitif tinggi.
- b. Ranah afektif meliputi: penerimaan, perhatian, penanggapan, penyesuaian, penghargaan dan penyatuan.
- c. Ranah psikomotor meliputi: peniruan, penggunaan, ketelitian, koordinasi, dan naturalisasi.

Gagne dan Briggs (1978) dalam Lutan (1988) mengatakan bahwa hasil belajar adalah gambaran kemampuan yang diperoleh seseorang setelah mengikuti proses belajar yang dapat diklasifikasikan ke dalam lima kategori yaitu: keterampilan intelektual, strategi kognitif, informasi verbal, keterampilan motorik dan sikap. Pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak, dan belajar melalui gerak. Dengan

pengalaman tersebut akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohani anak.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya.

Artinya dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus mempertimbangkan keseluruhan kepribadian anak, sehingga pengukuran proses dan produk memiliki kedudukan yang sama penting. Aktivitas jasmani diartikan sebagai kegiatan peserta didik untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup kognitif, afektif dan sosial, sehingga melalui kegiatan pendidikan jasmani diharapkan anak didik dapat tumbuh dan berkembang sehat dan segar jasmaninya, serta perkembangan pribadinya secara harmonis.

Berdasarkan aspek yang ada dalam Pendidikan Jasmani itu sendiri, maka dapat penulis simpulkan bahwa yang dimaksud hasil belajar Pendidikan Jasmani adalah adanya peningkatan keterampilan yang menyangkut kognitif, afektif dan terutama psikomotor setelah anak melakukan aktivitas jasmani, sehingga pada akhirnya tercapailah kebugaran jasmani yang menunjang pelaksanaan aktivitasnya.

D. Gerak

Proses belajar gerak berlangsung dalam suatu rangkaian kejadian dari waktu ke waktu dan dalam prosesnya melibatkan anggota tubuh, otak,

dan ingatan. Dengan demikian tugas utama peserta didik dalam proses belajar gerak adalah menerima dan menginterpretasikan informasi tentang gerakan-gerakan yang akan dipelajari kemudian mengolah dan menginformasikan informasi tersebut sedemikian rupa sehingga memungkinkan realisasi gerakan secara optimal dalam bentuk keterampilan. Pengertian gerak adalah kegiatan atau proses perubahan tempat atau posisi ditinjau dari titik pandang tertentu, tanpa memikirkan gerak translasi atau rotasi maka dengan itu dapat ditentukan jarak dan arah dari titik pangkalnya. Jadi pengertian gerak adalah perpindahan dari satu tempat ketempat lain sesuai dengan tujuan tertentu.

E. Model pembelajaran Visualisasi

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi menuntut guru agar mampu menggunakan media alat bantu yang dapat disediakan oleh sekolah dan sekurang-kurangnya guru dapat menggunakan alat yang murah dan efisien yang meskipun sederhana akan tetapi dapat membantu dalam pencapaian tujuan pembelajaran yang diharapkan.

Dari bermacam-macam teknik mengajar, ada yang menekankan pada peranan guru yang utama dalam pelaksanaan penyajian materi, tetapi adapula yang menekankan pada media hasil teknologi modern seperti video, proyektor, OHP dan gambar lainnya. Namun kesemuanya itu dilakukan guna mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan.

Hamalik dalam Azhar Arsyad (2005: 15) mengemukakan bahwa pemakaian media pembelajaran dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan membawa pengaruh psikologis terhadap siswa. Penggunaan media pembelajaran pada tahap orientasi pembelajaran akan sangat membantu efektivitas proses pembelajaran dan penyampaian pesan dan isi pelajaran saat itu.

Hamalik (1986) dalam Azhar Arsyad (2005) mengemukakan bahwa pemakaian media pengajaran dalam proses belajar-mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan membawa pengaruh-pengaruh psikologis terhadap siswa. Penggunaan media pengajaran pada tahap orientasi pengajaran akan sangat membantu keefektifan proses pembelajaran dan penyampaian pesan dan isi pelajaran saat itu. Disamping membangkitkan motivasi dan minat siswa, juga dapat membantu siswa meningkatkan pemahaman, menyajikan data dengan menarik dan terpercaya, memudahkan penafsiran data, dan memadatkan informasi.

Menurut Amir Hamzah (1988: 26) penekanan media belajar terdapat pada visual dan audio. Klasifikasi alat-alat audio visual adalah sebagai berikut :

1. Alat-alat audio, yaitu alat-alat yang dapat menghasilkan bunyi atau suara.
Contoh : tape recorder dan radio.
2. Alat-alat visual, yaitu alat-alat yang dapat diperlihatkan rupa atau bentuk, yang kita kenal sebagai alat peraga. Alat-alat visual atau alat peraga ini terbagi atas:
 - a. Alat visual dua dimensi
 1. Alat-alat visual dua dimensi pada bidang yang tidak transparan. Contoh : gambar di atas kertas atau karton, gambar yang diproyeksikan dengan OHP, lembaran balik, wayang beber, grafik, diagram, bagan, poster, gambar hasil cetak saring dan foto.
 2. Alat-alat dua dimensi pada bidang yang transparan. Contoh : slaid, filmstrip, lembaran transparan untuk OHP.
 - b. Alat visual tiga dimensi disebut tiga dimensi karena mempunyai ukuran panjang, lebar dan tinggi. Contoh : benda asli, model, contoh barang atau specimen, alat tiruan sederhana atau mock-up.
Termasuk di dalamnya diorama, pameran dan bak pasir.
3. Alat-alat audio-visual, yaitu alat-alat yang dapat menghasilkan rupa dan suara dalam satu unit. Contoh : film bersuara dan televise.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode visualisasi dengan gambar-gambar diatas kertas karton rangkaian gerak dasar lempar lembing.

F. Atletik

Atletik merupakan cabang olahraga tertua, karena gerakan-gerakan dalam atletik merupakan gerakan-gerakan yang biasa dilakukan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari sejak dahulu. Atletik meliputi nomor perlombaan jalan cepat, lari, lompat, dan lempar.

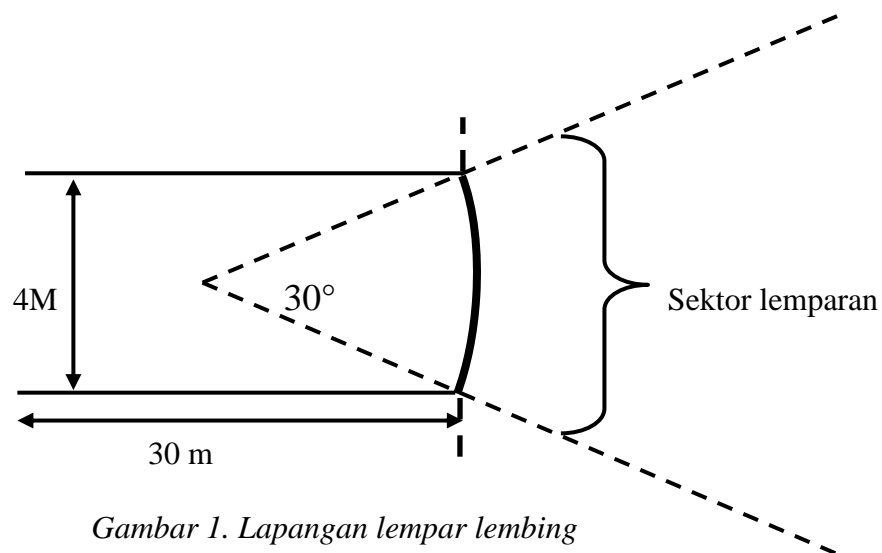
Menurut sejarah, bangsa Yunani yang pertama kali menyelenggarakan perlombaan atletik. Hal ini dapat dilihat dari karya pujangga Yunani purba yang bernama Homerus. Atletik itu sendiri berasal dari bahasa Yunani “athlos”, yang artinya lomba. Pada waktu itu, cabang olahraga atletik dikenal dengan pentathlon atau panca lombadan dechatlon atau dasa lomba.

Pada tahun 776 SM Yunani mengadakan Olimpiade, dan juara pentathlon atau panca lomba dinyatakan sebagai juara Olimpiade.

Olimpiade modern dilaksanakan atas prakarsa seorang Prancis yang bernama Baron Peire Loherbin pada tahun 1896 bertempat di Athena, Yunani. Dalam Olimpiade tersebut nomor atletik merupakan tambang medali yang diperebutkan.

G. Lempat Lembing

Lempat lembing adalah salah satu nomor lempar yang ada dalam atletik, selain tolak peluru lempar cakram dan lontar martil.



Gambar 1. Lapangan lempar lembing

Penjelasan gambar

a. Lintasan awal

Lintasan awal harus dibatasi dengan garis 5 cm dan lebar 4 meter, panjang lintasan minimal 30 meter

b. Lengkung lempar

Lengkung harus dibuat dari kayu atau metal yang dicat putih dengan lebar 5 cm datar dengan tanah keliling dan merupakan busur (Lengkungan) dari lingkaran yang berjari-jari 8 m.

Garis 1,5 m dibuat dari titik temu garis lintasan awalan dengan lengkung lemparan, menyiku keluar

c. Sektor lemparan

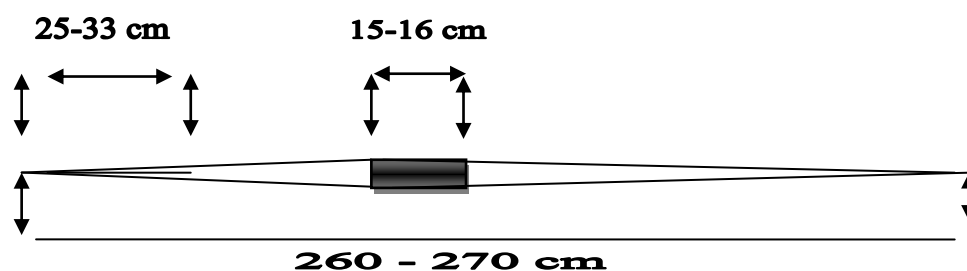
Dibentuk dua garis dibuat dari titik pusat lengkung lempar dengan sudut 30 derajat memotong kedua ujung lengkung lemparan, tebal garis sektor lemparan 5 cm.

d. Alat lembing

Ada tiga bagian lembing, mata lembing terbuat dari metal, badan lembing dari kayu atau metal, dan tali pegangan lembing terletak melilit pada titik gravitasi lembing yang terletak pada titik pusat pada gravitasi lembing.

Panjang lembing untuk putera : 260 - 270 m dan berat 800 g

Panjang lembing untuk puteri : 220 - 230 m dan berat 600 g



Gambar 2. Gambar Lembing

H. Kerangka Fikir

Berdasarkan kajian pustaka yang diuraikan, dapat diketahui bahwa dengan menggunakan metode visualisasi yang di desain secara menarik dan sederhana dapat mempermudah siswa dalam melakukan rangkaian pembelajaran gerak dasar yang diajarkan dalam setiap materi pembelajaran pendidikan jasmani. Begitu pula yang terjadi dalam proses pembelajaran gerak dasar lempar lembing pada siswa di SD Negeri Taman Asri, dengan menggunakan metode visualisasi, maka siswa akan merasa tertarik dalam melaksanakan proses pembelajaran yang dilakukan. Selain itu, siswa dapat dengan mudah memahami dan menguasai rangkaian gerak dasar yang diajarkan

karena mereka tidak merasa terbebani dengan menggunakan lembing yang memiliki karakteristik bentuk dan ukuran yang sederhana. Oleh karena itu, dengan menggunakan metode visualisasi diharapkan dapat membantu siswa dalam proses memperbaiki mutu hasil pembelajaran siswa itu sendiri dalam melaksanakan keterampilan gerak dasar lempar lembing dalam atletik.

I. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara atau jawaban sementara yang harus diuji lagi kebenarannya melalui penelitian ilmiah. Dalam penelitian ini peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut :

“Jika pembelajaran keterampilan gerak dasar lempar lembing diajarkan dengan menggunakan metode dengan alat gambar-gambar di atas karton maka hasil pembelajaran gerak dasar lempar lembing siswa akan meningkat”.