

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Pendidikan Jasmani

1. 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.

Marta Dinata (2009 : 31) Pendidikan Jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga proses pendidikan berlangsung tidak terlambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Pendidikan Jasmani mengandung dua pengertian yaitu pendidikan untuk jasmani dan pendidikan melalui aktifitas jasmani.

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. (Depdiknas, Kurikulum Pendidikan Jasmani 2004)

2. Pentingnya Pendidikan Jasmani

Beban belajar di sekolah begitu berat dan menekan kebebasan anak untuk bergerak. Kebutuhan anak untuk bergerak lebih leluasa tidak bisa dipenuhi karena keterbatasan waktu dan kesempatan. Lingkungan sekolah tidak menyediakan wilayah yang menarik untuk dijelajahi. Pendidikan pun lebih mengutamakan prestasi akademis. Faktor kehidupan di rumah dan lingkungan luar sekolah ikut memberikan pengaruh pada anak. Kebiasaan yang buruk seperti anak kurang bergerak karena asyik menonton TV atau video game membuat kebugaran anak semakin menurun. Sejalan dengan itu semakin diperparah oleh pengetahuan dan kebiasaan makan yang buruk sehingga beresiko menurunkan fungsi organ (degeneratif).

Disinilah pentingnya Pendidikan Jasmani, 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. Upaya Meningkatkan Pembelajaran

1. Upaya

Upaya menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah sesuatu yang dilakukan seseorang atau lebih untuk mencapai sesuatu perwujudan dan keinginan orang atau kelompok tersebut.

2. Meningkatkan Pembelajaran

Pembelajaran merupakan suatu proses kegiatan yang disadari dan terencana.

Pembelajaran bukan merupakan suatu proses kegiatan yang terjadi secara alami dan bersifat otomatis, tetapi suatu proses kegiatan yang dilakukan guru dan siswa, yang direncanakan dan diperhitungkan sedemikian rupa agar tujuan pembelajaran yang dirumuskan tercapai.

Istilah pembelajaran berhubungan erat dengan pengertian belajar dan mengajar. Belajar, mengajar dan pembelajaran terjadi bersama-sama. Belajar dapat terjadi tanpa guru atau tanpa kegiatan mengajar dan pembelajaran formal lain. Sedangkan mengajar meliputi segala hal yang guru lakukan di dalam kelas atau luar kelas.

Menurut Dimiyati dan Mudjiono (2002 : 297), mendefinisikan “Pembelajaran adalah kegiatan guru secara terprogram dalam desain instruksional, untuk membuat siswa belajar secara aktif, yang menekankan pada penyediaan sumber belajar”.

Dalam mengelola kegiatan pembelajaran, guru perlu merencanakan tugas dan alat belajar yang menantang, pemberian umpan balik, dan penyediaan program

penilaian yang memungkinkan semua siswa mampu unjuk kemampuan/mendemonstrasikan kinerja (*performance*) sebagai hasil belajar. Inti dari penyediaan tugas menantang ini adalah penyediaan seperangkat pertanyaan yang mendorong siswa bernalar atau melakukan kegiatan ilmiah. Para ahli menyebutkan jenis pertanyaan ini sebagai pertanyaan produktif. Karena itu, dalam pengelolaan kegiatan pembelajaran ini guru perlu memiliki kemampuan merancang pertanyaan produktif dan mampu menyajikan pertanyaan sehingga memungkinkan semua siswa terlibat baik secara mental maupun secara fisik. Dengan demikian, sedikitnya ada tiga hal strategis yang perlu dikuasai guru dalam pengelolaan kegiatan pembelajaran yaitu, penyediaan pertanyaan yang mendorong berpikir dan berproduksi, penyediaan umpan balik yang bermakna, dan penyediaan penilaian yang memberi peluang semua siswa mampu melakukan unjuk perbuatan (Depdiknas, 2003 : 21).

Pembelajaran dapat diperoleh baik secara formal maupun non formal. Secara formal adalah melalui sekolah seperti Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, Umum maupun Khusus, dan Perguruan Tinggi. Pembelajaran non formal diperoleh melalui lingkungan masyarakat/lembaga tertentu yang secara legal keberadaannya diakui oleh masyarakat. Dalam lingkungan tersebut pembelajaran dapat diperoleh melalui lembaga-lembaga seperti organisasi kepemudaan (karang taruna, ikatan remaja masjid, persatuan olahraga dan sebagainya), kursus-kursus (lembaga pendidikan komputer, kursus montir, kursus menjahit dan sebagainya) dan paket pendidikan khusus dari pemerintah (kejar paket A dan paket B).

C. Senam Lantai Gerak Dasar Split

1. Senam Lantai

Menurut Agus Mahendra (2001: 4) Senam lantai pada umumnya disebut *floor exercise*, tetapi ada juga yang menamakan tumbling. Senam lantai merupakan salah satu rumpun dari senam. **Senam lantai** adalah latihan senam yang dilakukan pada matras. Unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau ke belakang. Bentuk latihannya merupakan gerakan dasar dari senam perkakas atau alat. Pada dasarnya, bentuk-bentuk latihan bagi putra dan putri adalah sama, hanya untuk putri banyak unsur gerak balet. Jenis senam juga disebut latihan bebas karena pada waktu melakukan gerakan pesenam tidak mempergunakan suatu peralatan khusus.

Sebelum mempelajari gerakan dasar diperlukan pembinaan dan pembentukan fisik yang teratur, hal ini perlu karena adanya fisik yang sudah terbentuk akan memudahkan dalam mempelajari gerakan-gerakan dasar. Beberapa contoh gerakan dasar senam lantai :

1. Roll depan

Roll depan ialah gerakan badan berguling ke arah depan melalui bagian belakang badan (tengkuk), pinggul, pinggang, dan panggul bagian belakang.

2. Teknik kayang

Kayang ialah suatu bentuk sikap badan terlentang yang membusur, bertumpu pada kedua kaki dan kedua tangan siku-siku dan lutut lurus.

3. Sikap lilin

Sikap lilin diawali dengan posisi tidur telentang, posisi kedua tangan ditekuk dekat sisi telinga, kemudian angkat ke dua kaki (rapat) lurus keatas dengan tangan menopang pinggang.

4. Split

Menurut Suyati (1993:) Split adalah suatu sikap,yaitu sikap duduk di lantai atau matras dengan satu kaki lurus ke depan dan kaki yang lain lurus ke belakang atau kedua kaki lurus ke samping kiri dan samping kanan (ke sisi).

Senam yang di kenal dalam bahasa indonesia sebagai salah satu cabang olahraga, merupakan terjemahan langsung darai bahasa inggris *Gymnastics*, atau belanda *Gmnastiek*. Menurut Roji (2006: 110) senam adalah olahraga dengan gerakan–gerakan latihan fisik secara sistematis, dan dirangkai secara keseluruhan dengan tujuan membentuk dan mengembangkan kepribadian secara harmonis.

Agus Mahendra (2001: 10) mengatakan bahwa senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mendapatkan penekanan di dalam program Pendidikan Jasmani, terutama karena tuntutan fisik yang dipersyaratkannya, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu, senam juga besar sumbangannya pada perkembangan gerak fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lain, terutama dalam hal bagaimana mengontrol sikap dan gerak secara efektif dan efisien.

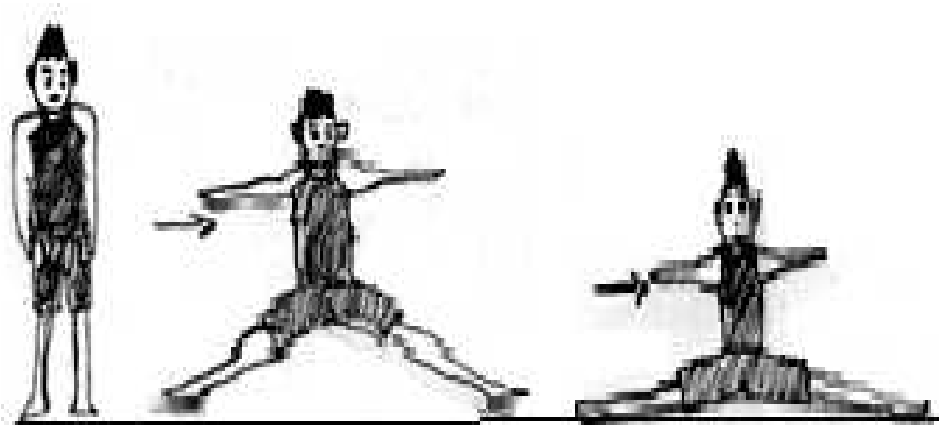
2. Gerak Dasar Split

Menurut Lutan, (1988 : 95) gerak dasar adalah gerak yang mengikuti pola atau gerak tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar. Semakin kompleks keterampilan gerak yang harus dilakukan, makin kompleks juga koordinasi

dan kontrol tubuh yang harus dilakukan, dan ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan.

Gerak dasar split terdiri dari beberapa poin penilaian sebagai berikut:

1. Sikap awal : Berdiri dekat tembok, posisi badan tegak, kepala dihadapkan ke depan.
2. Pelaksanaan : Kedua tangan ditempelkan ketembok, kaki sedikit diperbesar
3. Sikap akhir : Gerakan kedua kaki dibuka selebar mungkin, sampai menyentuh matras.



Gambar 1. Gerak Dasar Split Senam Lantai.

Menurut Suyati (1993:) Split adalah suatu sikap, yaitu sikap duduk di lantai atau matras dengan satu kaki lurus ke depan dan kaki yang lain lurus ke belakang atau kedua kaki lurus ke samping kiri dan samping kanan (ke sisi). Kegiatan split dalam senam memiliki peranan yang sangat penting, karena berhubungan dengan gerak pendahuluan dari keterampilan umumnya. Artinya, hampir semua gerakan dalam senam, terutama dilantai dan lompat kangkang , keberhasilan gerakan yang dilakukan.

Untuk dapat split dengan baik, tentu diperlukan hadirnya koordinasi gerak split yang baik. Ini perlu, karena gerak split bukan hanya bermula dari berdiri saja, tetapi bergabung dengan gerak pendahuluan, baik berupa gerakan kaki dibuka secara perlahan, dan gerak lanjutan. Split merupakan salah satu dari berbagai macam gerakan dalam senam lantai. Pada split mempunyai peranan yang sangat penting.

D. Alat Bantu

Menurut Tayar Yusuf (1985 : 50) Alat bantu adalah alat yang digunakan pengajar dalam menyampaikan materi, dengan adanya alat peraga maka bahan ajar atau materi akan lebih mudah dimengerti, oleh peserta didik.

Alat peraga adalah alat yang dapat memperdengarkan atau dapat memperagakan bahan-bahan tersebut, sehingga murid-murid dapat menyaksikan langsung, mengamati dengan cermat, memegang atau merasakan bahan-bahan peragaan pelajar itu Tayar Yusuf (1985 : 52).

Menurut Azhar Arsyad (2005: 7) media pendidikan memiliki pengertian alat bantu pada proses belajar baik di dalam maupun di luar kelas. Tetapi ada sedikit perbedaan penggunaan istilah media dan alat bantu. Media adalah alat yang digunakan pendidik dalam menyampaikan pendidikan, dan alat bantu (peraga) digunakan untuk membantu proses pembelajaran agar bahan pelajaran yang disampaikan oleh guru lebih konkret/jelas karena ada model atau replika yang dapat diamati siswa sehingga mudah diterima atau dipahami peserta didik. Dalam proses belajar mengajar alat peraga dipergunakan dengan tujuan membantu guru agar proses belajar siswa lebih berhasil dalam proses pembelajaran dan efektif serta efisien.

