

I. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan yang diarahkan untuk mendorong, membimbing, mengembangkan dan membina kemampuan jasmaniah dan rohaniah serta kesehatan siswa dan lingkungan hidupnya agar tumbuh berkembang secara harmonis dan optimal sehingga mampu melaksanakan tugas bagi dirinya dan untuk bangsa. Hal ini sesuai dengan Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional No. 2 tahun 1989 yang menyatakan bahwa pendidikan nasional bertujuan : "Mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman dan bertakwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan kesehatan jasmani dan rohani serta kepribadian yang mantap dan mandiri serta bertanggung jawab kepada masyarakat dan bangsa".

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan, artinya Pendidikan Jasmani dan Kesehatan bukan hanya dekorasi atau ornamen yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk. Tetapi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan adalah bagian penting dari pendidikan. Melalui penjas yang diarahkan dengan baik, anak-anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat,

berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya. Toho, (1996).

Dalam pengertian Pendidikan Jasmani dan Kesehatan sudah tercakup kegiatan olahraga. Jenis kegiatan yang diajarkan meliputi kegiatan pokok dan kegiatan pilihan. Kegiatan pokok antara lain atletik, senam, permainan, dan pendidikan kesehatan.

B. Pengertian Belajar dan Mengajar

Belajar adalah proses berfikir, proses berfikir menekankan kepada proses mencari dan menemukan pengetahuan melalui interaksi antara individu dengan lingkungan.

Dalam belajar berfikir proses pendidikan di sekolah tidak hanya menekankan kepada akumulasi pengetahuan materi pelajaran, tetapi yang diutamakan adalah kemampuan siswa untuk memperoleh pengetahuannya sendiri. (Wina Sanjaya, 2006:105) Hampir semua ahli telah mencoba merumuskan dan membuat tafsirannya tentang "belajar".

Belajar adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman. Menurut pengertian ini, belajar adalah merupakan suatu proses, suatu kegiatan dan bukan suatu hasil dan tujuan.

Pengertian ini sangat berbeda dengan Husdarta dan Saputra (2002 : 2) adalah "Belajar dimaknai sebagai proses tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungannya. Tingkah laku ini mencakup aspek pengetahuan, keterampilan dan sikap". Tingkah laku dapat dibagi menjadi dua kelompok yaitu dapat diamati dan yang tidak. Tingkah laku yang dapat diamati disebut dengan *behavioral performance*, sedangkan yang tidak diamati disebut *behavioral tendency*.

Sedangkan mengajar adalah : “suatu kegiatan agar proses belajar seseorang atau sekelompok orang dapat terjadi, untuk keperluan tersebut seorang guru seharusnya membuat suatu sistem lingkungan sedemikian rupa sehingga proses belajar dapat tercapai secara efektif dan efisien.

Dengan demikian, istilah mengajar dalam pengertian ini adalah menciptakan situasi dan kondisi yang mampu merangsang siswa untuk belajar. Suatu proses belajar mengajar dapat berjalan efektif, bila seluruh komponen yang berpengaruh dalam proses belajar yaitu siswa, guru, kurikulum, metode, sarana prasarana, serta lingkungan saling mendukung dalam rangka mencapai tujuan.

C. Konsep Belajar Motorik

1. Pengertian Belajar Gerak atau Motorik

Belajar gerak adalah serangkaian proses yang berkaitan dengan latihan atau pembekalan pengalaman yang menyebabkan timbulnya perubahan menetap dalam keterampilan, dalam Sugiyanto,dkk (2004:19) .

Menurut Schmid dalam Lutan (1988: 102) Belajar motorik adalah seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan kearah perubahan permanen dalam perilaku gerak.Schnabel (1983) dalam Lutan (2001:102) menjelaskan, karakteristik yang dominan dari belajar ialah kreativitas ketimbang sikap hanya sekedar menerima di pihak siswa atau atlet yang belajar. Penjelasan tersebut menegaskan pentingnya psiko-fisik sebagai suatu kesatuan untuk merealisasi peningkatan keterampilan.

Yang dipelajari di dalam belajar gerak adalah pola-pola gerak mempelajari gerakan olahraga, seorang atlet berusaha untuk mengerti 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 berlangsung dalam suatu rangkaian kejadian dari waktu ke waktu dan dalam prosesnya melibatkan otak, dan ingatan.

Dengan demikian tugas utama peserta didik dalam proses belajar gerak adalah menerima dan mengintegrasikan informasi tentang gerakan-gerakan yang akan dipelajari, kemudian mengolah dan menginformasikan informasi tersebut sedemikian rupa sehingga memungkinkan realisasi gerakan secara optimal dalam bentuk ketrampilan.

Cholik (2004:1) mengatakan bahwa belajar ketrampilan dan kemampuan motorik merupakan sesuatu yang berkembang secara terus menerus sesuai dengan tingkat perkembangan. Prilaku motorik adalah tanggapan atau reaksi anak yang terwujud dalam gerak (sikap) badan, dalam Cholik (2004:25)

Dalam proses untuk menyempurnakan suatu belajar gerak menurut Winkel (1984:54) berlangsung dalam tiga tahapan yaitu : 1) Tahap Kognitif, 2) Tahap Fiksasi, 3) Tahap Otomatis. Adapun tahap-tahapan dalam belajar gerak adalah sebagai berikut :

a. Tahap Kognitif

Pada tahap ini guru setiap akan memulai mengajarkan suatu keterampilan gerak, pertama kali yang harus dilakukan menurut Winkel (1984: 53) adalah memberikan informasi untuk menanamkan konsep-konsep tentang

apa yang akan dipelajari oleh siswa dengan benar dan baik. Setelah siswa memperoleh informasi tentang apa, mengapa, dan bagaimana cara melakukan aktifitas gerak yang akan dipelajari, diharapkan di dalam benak siswa telah terbentuk motor-plan, yaitu keterampilan intelektual dalam merencanakan cara melakukan keterampilan gerak.

Apabila tahap kognitif ini tidak mendapatkan perhatian oleh guru dalam proses belajar gerak, maka sulit bagi guru untuk menghasilkan anak yang terampil mempraktikkan aktivitas gerak yang menjadi prasyarat tahap belajar berikutnya.

b. Tahap Asosiatif/Fiksasi

Pada tahap ini siswa mulai mempraktikkan gerak sesuai dengan konsep-konsep yang telah mereka ketahui dan pahami sebelumnya. Tahap ini juga sering disebut sebagai tahap latihan. Winkel (1984: 54) tahap latihan adalah tahap dimana siswa diharapkan mampu mempraktikkan apa yang hendak dikuasai dengan cara mengulang-ulang sesuai dengan karakteristik gerak yang dipelajari.

Apakah gerak yang dipelajari itu gerak yang melibatkan otot kasar atau otot halus atau gerak terbuka atau gerak tertutup? Apabila siswa telah melakukan latihan keterampilan dengan benar dan baik, dan dilakukan secara berulang baik di sekolah maupun di luar sekolah, maka pada akhir tahap ini siswa diharapkan telah memiliki keterampilan yang memadai.

c. Tahap Otomatis

Pada tahap ini siswa telah dapat melakukan aktivitas secara terampil, karena siswa telah memasuki tahap gerakan otomatis, artinya siswa dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apa yang ditugaskan oleh guru untuk dilakukan. Tanda-tanda keterampilan gerak telah memasuki tahapan otomatis adalah bila seorang siswa dapat mengerjakan tugas gerak tanpa berpikir lagi terhadap apa yang akan dan sedang dilakukan dengan hasil yang baik dan benar. Winkel (1984: 55).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku akibat adanya interaksi, perubahan itu berupa penguasaan, sikap dan cara berfikir yang bersikap menetap sebagai hasil dari latihan dan pengalaman. Dalam proses belajar gerak ada tiga tahapan belajar yang harus dilalui oleh anak didik untuk dapat mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis).

Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan, karena tahap belajar prasyarat untuk taraf berikutnya. Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajar Pendidikan Jasmani, maka guru tidak boleh mengharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan, khususnya untuk mencapai tujuan Pendidikan Jasmani yang ideal.

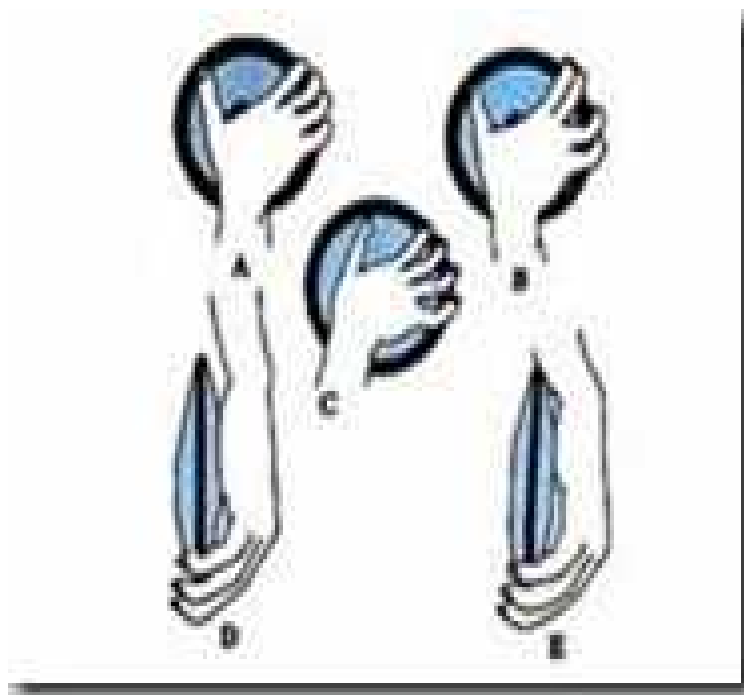
D. Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Lempar cakram

Lempar cakram adalah salah satu cabang [olahraga atletik](#). [Cakram](#) yang dilempar berukuran garis tengah 220 mm dan berat 2 kg untuk laki-laki, 1 kg untuk perempuan. Lempar cakram diperlombakan sejak [Olimpiade](#) I tahun

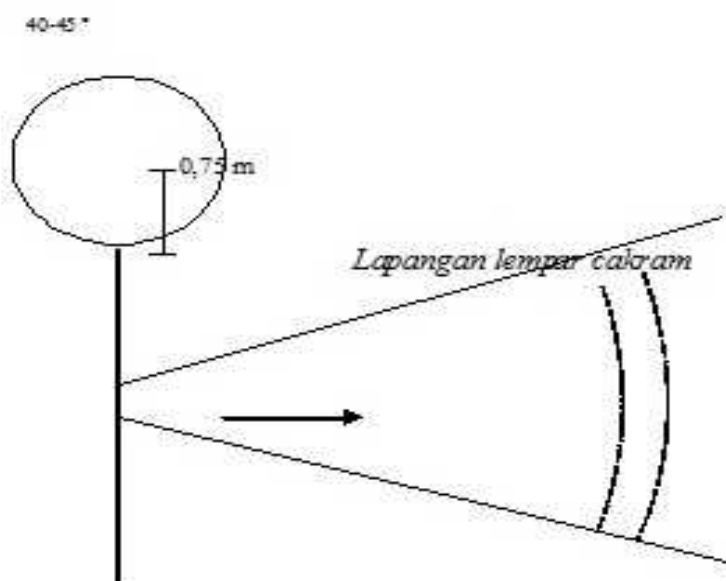
1896 di [Athena, Yunani](#). Cara melempar cakram ada 2 : dengan menyampingi arah lemparan dan dengan awalan dua kali putaran badan (rotasi). Dengan menyampingi arah lemparan yaitu, berdiri menyampingi arah lemparan, lengan memegang cakram diayunkan ke belakang kanan diikuti gerakan badan, kaki kanan agak ditekuk, berat badan sebagian besar ada di kanan, cakram diayunkan ke kiri, kaki kanan kendor dan tumit diangkat, lemparan cakram $\pm 30-40$ derajat lepas dari pegangan, ayunan cakram jangan mendahului putaran badan, lepasnya cakram diikuti badan condong ke depan.

Sesuai urutan pengajaran lempar cakram adalah sebagai berikut :

1. Pengenalan cakram yang terdiri dari memegang, mengangkat dan melempar cakram.
2. Cara memegang cakram pada pegangan dan sikap awal melakukan latihan lempar cakram.
3. Cara memegang cakram:
Pegang dengan buku ujung jari-jari tangan, ibu jari memegang samping cakram, kemudian pergelangan tangan ditekuk sedikit ke dalam
4. Mengayunkan cakram
Ayunkan cakram dengan ring ke depan dan ke belakang di samping tubuh.
Pada saat mengayunkan cakram, tangan yang memegang cakram direntangkan sampai lurus. Jangan sampai lepas.



Gambar 1. Cara memegang cakram

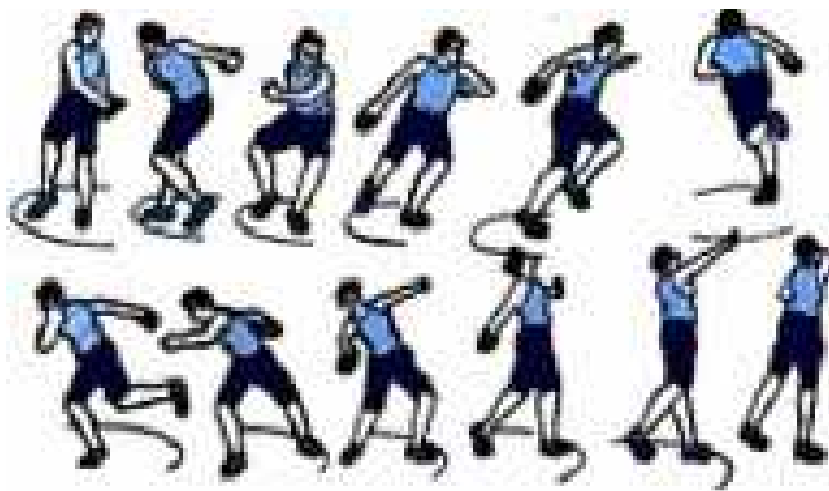


Gambar 2. Lapangan Lempar cakram

E. Gerak Dasar Melempar

Dalam melakukan gerak dasar lempar cakram memiliki tahap gerakan teknis yaitu tiga tahap dalam melempar cakram diantaranya :

1. Persiapan
 - Berdiri dengan kedua kaki dibuka lebar
 - Pegang cakram dengan tangan kanan. Ayunkan sampai di atas bahu sambil memutar badan ke kiri, kemudian ke kanan secara berulang-ulang. Saat cakram diayun ke kiri, bantu tangan kiri dengan cara menyangganya.
2. Pelaksanaan
 - Ayunkan cakram ke depan lalu ke belakang
 - Pada saat cakram di belakang, putar badan dan ayunkan cakram ke samping-depan-atas (membentuk sudut 40°)
 - Lepaskan cakram pada saat berada di depan muka
3. Penutup
 - Bantu lemparan dengan kaki kanan agar tercipta suatu tolakan kuat pada tanah sehingga badan melonjak ke depan-atas
 - Langkahkan kaki kanan ke depan untuk menumpu, sedangkan kaki kiri diangkat rileks untuk menjaga keseimbangan badan



Gambar 3. Malempar Cakram

F. Modifikasi dalam Nomor Lempar

Secara harfiah modifikasi berarti perubahan, dan bila dikaitkan dengan gerakan melempar maka dapat diartikan adanya perubahan pada cara melakukan gerak melempar dan alat yang dilemparkan, seperti yang dikatakan Rusli Lutan (1997:45) bahwa modifikasi diartikan sebagai perubahan dari keadaan lama menjadi keadaan baru. Perubahan itu bisa berupa bentuk, isi, fungsi cara penggunaan dan manfaat tanpa sepenuhnya menghilangkan karakteristik semula.

Pengertian tersebut mengandung makna bahwa dalam belajar keterampilan gerak melempar pada siswa harus disesuaikan dengan : (1) kebutuhan dan kemampuan, (2) pengalaman gerak, (3) fasilitas dan peralatan yang tersedia.

Di dalam kamus bahasa Indonesia modifikasi adalah "mengubah" dan berasal dari kata "ubah" yang berarti "lain atau beda" mengubah dapat diartikan dengan "meniadakan lain dari yang sebelumnya" sedangkan dari arti "mengubah adalah" proses perubahan atau cara mengubah. kemudian mengubah dapat juga diartikan pembaruan.

Bahagia (1999-2000). "

Modifikasi diartikan sebagai perubahan dari keadaan lama menjadi keadaan baru. Perubahan itu dapat berupa bentuk, isi, fungsi, cara penggunaan, dan manfaat tanpa sepenuhnya menghilangkan karakteristik semula". Menurut Soepartono (2000 : 38) Minimnya peralatan seharusnya bukan merupakan suatu kendala bagi guru atau pelatih dalam mengajarkan keterampilan gerak melempar, karena peralatan untuk melempar (peluru, cakram, lembing dan martil) dapat dimodifikasi dari bahan-bahan yang sederhana dan dibentuk

seperti peralatan yang sebenarnya sehingga cukup baik dan aman untuk memperkenalkan atau mengajarkan tahap gerak dasar melempar kepada siswa.