

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### A. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Untuk mengadakan pembahasan terhadap belajar mengajar pendidikan jasmani, tidak akan terlepas dari proses belajar mengajar pada umumnya. Karena di dalam suasana belajar mengajar, baik itu pendidikan jasmani maupun pendidikan yang lainnya merupakan suatu gabungan sosial yang di dalamnya terdapat unsur-unsur pelakunya (guru dan siswa), adanya komunikasi, adanya waktu dan jarak, serta adanya objek hubungan yang sama yaitu mengenai pelajaran. Selain itu di dalam kegiatan belajar mengajar terdapat jalinan yang saling mempengaruhi, sehingga terjadi perubahan-perubahan dan perbaikan-perbaikan terhadap tingkah laku dari para pesertanya.

Belajar mengajar dalam suatu perkataan atau istilah yang khusus, yang dipergunakan di dalam pelaksanaan pengajaran. Belajar dan mengajar merupakan dua pengertian atau dua konsep yang satu sama lain tidak dapat dipisahkan, keduanya saling berkaitan. Belajar pada hakikatnya adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh seorang (anak/murid/siswa) dalam usahanya untuk memperoleh berbagai pengalaman hingga menghasilkan perubahan tingkah laku pada dirinya.

Sedangkan mengajar pada hakikatnya adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh seorang atau tim (guru/pendidik) dalam usahanya membantu seseorang atau kelompok yang sedang belajar agar memperoleh berbagai pengalaman yang diharapkan.

Belajar adalah suatu proses yang aktif, proses melakukan kegiatan yang timbul karena suatu peristiwa (mereaksi) yang ada di sekitar anak. Belajar adalah suatu proses yang diarahkan kepada seperangkat tujuan, melalui berbagai pengalaman.

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. (Kurikulum Penjas SMP, 2004)

Menurut Eddy Suparman (2000:1), Pendidikan Jasmani dan Kesehatan adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dengan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang selaras, serasi, seimbang.

Pendidikan jasmani erat hubungannya dengan kemampuan seseorang untuk memahami, menguasai dan mempraktikkan suatu aktifitas olahraga dan aktifitas yang dikelola secara sistematis merupakan serangkaian pengalaman belajar untuk mencapai suatu tujuan, oleh karena aktifitas jasmani dipilih sesuai dengan karakteristik seseorang, tingkat kematangan, kemampuan perkembangan dan pertumbuhan serta keterampilan motoriknya.

## B. Hakikat Belajar Gerak

Menurut Lutan (1988) Belajar adalah suatu proses perubahan perilaku yang relatif permanen pada diri seseorang yang diperoleh melalui pengalaman dan latihan dan dapat diamati melalui penampilannya. Perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar memiliki pengertian yang luas, bisa berupa keterampilan fisik, verbal, intelektual, maupun sikap.

Menurut Bloom, 1955 dalam Lutan (1998), perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar dapat dikelompokkan ke dalam 3 ranah, yaitu: a) kognitif, b) afektif, c) psikomotor. ([Http://e-learning.com/19-05-2009/doc.id-ac](http://e-learning.com/19-05-2009/doc.id-ac))

Belajar gerak merupakan bentuk proses belajar yang memiliki kekhususan dibandingkan dengan belajar pada umumnya, namun pada dasarnya konsep belajar pada umumnya, namun pada dasarnya konsep belajar tidak berbeda. Belajar gerak merupakan kapasitas yang ingin dicapai oleh seseorang yang belajar untuk memiliki keterampilan yang baru dan mampu melaksanakan keterampilan tersebut berbeda sebelum dan sesudah belajar.

Belajar gerak khususnya dipengaruhi oleh berbagai bentuk latihan, pengalaman, atau situasi belajar pada gerak manusia. Menurut Amung dalam Tati Wuri (10:2010), ada tiga tahapan dalam belajar gerak (*Motor Learning*), yaitu : a) tahapan verbal kognitif maksudnya adalah proses membuat keputusan lebih menonjol, b) tahapan gerak memiliki makna sebagai pola gerak yang lebih dikembangkan sebaik mungkin agar peserta didik atau atlet lebih terampil. c) tahapan otomatisasi artinya memperhalus gerakan atau performa peserta didik atau atlet menjadi lebih padu dalam melakukan gerakannya.

Proses pembelajaran yang dilakukan secara berulang-ulang adalah agar pelaksanaan tersebut dapat dilakukan secara efektif dan efisien, baik yang berkaitan dengan waktu, ruang, tenaga, yang berpengaruh terhadap pencapaian proses pembelajaran yang optimal.

Menurut Meinel yang dikutip oleh Phill Kiram dalam Tati Wuri di mana terdapat tiga fase belajar motorik, yaitu :

- 1) Fase belajar motorik tingkat pertama, yaitu perkembangan koordinasi secara kasar, dengan ciri-ciri :
  - a) Gerakan kasar, b) gerakan dilaksanakan apabila situasi dan kondisi mendukung, c) bentuk gerakan sederhana, d) penggabungan belum dapat dilaksanakan, e) kemampuan menerima, mengartikan dan mengolah informasi sangat terbatas.

- 2) Fase belajar motorik tingkat kedua, yaitu perkembangan penguasaan koordinasi halus, dengan ciri-ciri : “a) gerakan dilaksanakan apabila situasi dan kondisi mendukung hampir tanpa kesalahan, b) gerakan halus, c) peran alat indera meningkat, d) terjadi stagnasi, e) secara umum seluruh ciri-ciri koordinasi mengalami peningkatan kualitas”.
  
- 3) Fase belajar motorik tingkat ketiga, yaitu penstabilan koordinasi halus dan terbentuk kemampuan otomatisasi, dengan ciri-ciri :” a) menstabilkan kemampuan yang telah dikuasai, b) menguasai kemampuan dan keterampilan motorik dengan baik”.

Berdasarkan tiga fase belajar gerak (*motor learning*) di atas jelas bahwa proses belajar gerak dapat dilaksanakan pada setiap jenjang pendidikan, di mana setiap jenjang pendidikan memiliki perbedaan baik dari tingkat kebutuhan, tujuan belajargerak, dan juga penyerapan dalam menerima setiap materi belajar gerak yang diberikan.

Dalam Lutan (1988), dijelaskan bahwa untuk mempelajari gerak maka perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut :

- a. Kesiapan belajar. Bahwa pembelajaran harus mempertimbangkan hukum kesiapan. Anak yang lebih siap akan lebih unggul dalam menerima pembelajaran.
- b. Kesempatan belajar. Pemberian kesempatan yang cukup banyak bagi anak sejak usia dini untuk bergerak atau melakukan aktivitas jasmani dalam mengeksplorasi lingkungannya sangat penting. Bukan saja untuk perkembangan yang normal kelak setelah dewasa, tapi juga untuk perkembangan mental yang sehat. Jadi penting bagi orangtua atau guru untuk memberikan kesempatan anak belajar melalui gerak.
- c. Kesempatan latihan. Anak harus diberi waktu untuk latihan sebanyak yang diperlukan untuk menguasai. Semakin banyak kesempatan berlatih,

semakin banyak pengalaman gerak yang anak lakukan dan dapatkan. Meskipun demikian, kualitas latihan jauh lebih penting ketimbang kuantitasnya.

- d. Model yang baik. Dalam mempelajari motorik, meniru suatu model memainkan peran yang penting, maka untuk mempelajari suatu dengan baik, anak harus dapat mencontoh yang baik. Model yang ada harus merupakan replika dari gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut.
- e. Bimbingan. Untuk dapat meniru suatu model dengan betul, anak membutuhkan bimbingan. Bimbingan juga membantu anak membetulkan sesuatu kesalahan sebelum kesalahan tersebut terlanjur dipelajari dengan baik sehingga sulit dibetulkan kembali. Bimbingan dalam hal ini merupakan feed back.
- f. Motivasi. Besar kecilnya semangat usaha seseorang tergantung pada besar kecilnya motivasi yang dimilikinya.

### C. Metode Bagian

Metode bagian merupakan bentuk latihan keterampilan yang dilakukan secara bagian per bagian dari keterampilan yang dipelajari. Bentuk keterampilan yang dipelajari dipilah-pilah ke dalam bentuk gerakan yang lebih mudah dan sederhana. Berkaitan dengan metode bagian Sugiyanto (1996:67) dalam Umi Khasanah, "Metode bagian merupakan cara pendekatan dimana mula-mula siswa diarahkan untuk mempraktekan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan, dan setelah bagian-bagian gerakan dikuasai baru mempraktekannya secara keseluruhan". Menurut Andi Suhendro dalam Umi Khasanah, bahwa metode bagian adalah satu cara pengorganisasian bahan pelajaran dengan menitik beratkan pada penyajian elemen-elemen dari bahan pelajaran".

Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan, metode bagian merupakan cara mengajar suatu keterampilan olahraga yang dalam

pelaksanaannya dilakukan secara bagian per bagian, dan setelah bagian per bagian keterampilan yang dipelajari dikuasai, kemudian dilakukan atau dirangkaian secara keseluruhan.

Metode bagian pada umumnya diterapkan untuk mempelajari jenis keterampilan yang cukup sulit atau kompleks. Harsono dalam Umi Khasanah menyatakan “pada umumnya guru mengajarkan suatu teknik dengan *part method* hal ini disebabkan karena: (1) siswa belum banyak tahu mengenai cara melaksanakan teknik atau keterampilan, (2) agar siswa melakukan teknik sesuai dengan keinginan guru”. Menurut Rusli Lutan (1988: 411) bahwa, “Metode bagian atau *parsial* dapat diterapkan jika struktur gerak agak kompleks, sehingga kemungkinan untuk memperoleh hasil belajar yang maksimum akan diperoleh jika komponen-komponen gerak dilatih”.

Sedangkan Sugiyanto (1996: 67) dalam Umi Khasanah berpendapat, “Yang terpenting untuk dipertimbangkan dalam penerapan metode bagian atau keseluruhan adalah mengenai sifat dari gerakan yang dipelajari yaitu dalam hal tingkat kerumitan organisasi dan tingkat kompleksitas gerakan”.

Berdasarkan tiga pendapat tersebut menunjukkan, metode bagian diterapkan terutama untuk siswa pemula dan belum mengetahui keterampilan yang dipelajari. Di samping itu, metode bagian diterapkan untuk mempelajari keterampilan yang sulit dan kompleks. Suatu keterampilan akan dikuasai dengan baik, jika tiap-tiap bagian dipelajari secara runtut dan dilakukan secara sistematis dan kontinyu.

#### D. Hakikat Metode Pembelajaran Keseluruhan

Dalam belajar mengajar guru harus dapat memilih metode mengajar yang tepat dan dapat diberikan peluang agar proses belajar mengajar terjadi secara efektif dalam kegiatan instruksional. Dalam penggunaan metode mengajar keseluruhan perlu diketahui tingkat kemampuan siswa terhadap materi tersebut relatif sederhana atau tidak. Hal ini dijelaskan oleh Harsono dalam Tati Wuri yang mengemukakan :

“Jika keterampilan dalam suatu cabang olahraga gerakannya secara relatif sederhana dan mudah dipahami atau dikuasai, keterampilan seperti itu dapat dilatih sebagai satuan yang utuh, tidak perlu dipilah-pilah menjadi beberapa bagian dan dipelajari atau dilatih bagian demi bagian. Metode demikian disebut metode keseluruhan atau *whole method*.”

Dalam proses pembelajaran terjadi interaksi antara guru dan siswa yang menjadi syarat utama keberhasilan dari proses pembelajaran. Siswa dapat berkembang dengan optimal berkat bimbingan dari guru, bimbingan ini adalah akibat suatu metode yang diterapkan dalam penyampaian materi pembelajaran. Adapun anggapan bahwa bahan ajar itu seharusnya disampaikan secara utuh dan jangan sepotong-sepotong. Hal ini didasarkan pada anggapan bahwa dalam kehidupan sehari-hari belajar dimulai dari keseluruhan. Metode keseluruhan diartikan sebagai metode yang bersifat umum atau global yang menyajikan materi secara utuh, suatu cara pendekatan dalam pembelajaran di mana untuk menguasai gerakan, kepada siswa diajarkan semua unsur rangkaian gerakan secara keseluruhan sekaligus.



Hal ini ditegaskan oleh (Sugiyanto, 1993:34) dalam Umi Khasanah bahwa : Metode keseluruhan adalah cara pendekatan dalam mengajar di mana untuk menguasai suatu rangkaian gerakan, kepada atlet diajarkan semua unsur rangkaian gerakan secara keseluruhan dan dipraktekkan secara keseluruhan sekaligus pula.

Dengan menggunakan metode keseluruhan siswa diharapkan untuk berkonsentrasi pada gerakan secara keseluruhan. Jika siswa lebih mudah dan lebih cepat dapat menyesuaikan diri dengan metode keseluruhan ini, maka sebaiknya metode tersebut diterapkan. Hal ini dapat menghemat waktu siswa dalam mempelajari keterampilan secara keseluruhan.

Adapun mengenai pelaksanaan metode keseluruhan pada proses belajar mengajar berguling ke belakang ini adalah :

- 1) Guru memberikan penjelasan tentang rangkaian gerakan berguling ke belakang dari tahap awal hingga tahap akhir.
- 2) Kemudian guru mendemonstrasikan rangkaian gerak tersebut berulang-ulang.
- 3) Selanjutnya siswa melakukan gerakan-gerakan berguling ke belakang dari tahap awal hingga tahap akhir secara berulang-ulang.
- 4) Dalam pengulangan-pengulangan yang dilakukan oleh siswa ini guru memberikan koreksi tentang kesalahan gerak yang dibuat oleh siswa.

Langkah-langkah dalam pelaksanaan metode keseluruhan adalah :

- 1) menjelaskan pada mereka, 2) mendemonstrasikan gerakan pada mereka,
- 3) membiarkan mereka melakukan, 4) membetulkannya.

Penggunaan metode keseluruhan mempunyai keuntungan seperti menghubungkan bagian yang satu dengan bagian yang lainnya sebanyak mungkin, bagian-bagian dari gerakan dipelajari tidak terlepas dari konteks keseluruhan tugas, siswa aktif terlibat dalam pemecahan masalah yang dihadapi, jika kemampuan secara menyeluruh benar-benar telah dikuasai maka akan terjadi transfer, bila suatu kemampuan telah dikuasai betul-betul maka dapat dipindahkan untuk kemampuan yang lain.

Metode keseluruhan sangat cocok untuk mengajar keterampilan gerak yang sederhana. Metode ini memiliki efek yang baik dalam hal membangun motivasi siswa, karena mereka melihat langsung contoh gerakan yang utuh sehingga menimbulkan rasa ingin mencoba. Rasa ingin mencoba ini akan memungkinkan terjadinya pengulangan-pengulangan gerakan yang utuh dilakukan oleh siswa. Dengan menggunakan metode keseluruhan siswa diharapkan diharapkan untuk berkonsentrasi pada gerakan secara keseluruhan, sehingga hal ini akan dapat menghemat waktu dalam mempelajari keterampilan secara keseluruhan.

Dengan demikian, yang dimaksud dengan metode keseluruhan dalam penelitian ini adalah metode yang berkonsentrasi pada proses pembelajarannya sehingga siswa lebih mudah dan lebih cepat serta menghemat waktu dalam menyelesaikan tahap belajar.

#### E. Roll Depan (Guling Depan)

Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Berlainan dengan cabang olahraga lain umumnya yang mengukur hasil aktivitasnya pada obyek tertentu, senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti : kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, agilitas dan ketepatan. Dengan koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistik yang menarik.

Pengertian senam menurut Imam Hidayat dalam Umi Khasanah yaitu suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruktur dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Imam hidayat (1995) dalam Umi Khasanah, mendefinisikan senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruk dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, serta disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Guling depan, yang dimaksud guling depan ialah gerakan badan berguling ke arah depan melalui bagian belakang badan (tengkuk), pinggul, pinggang, dan panggul bagian belakang.

Berguling depan sering disebut juga dengan istilah roll depan, dalam melakukan berguling depan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu :

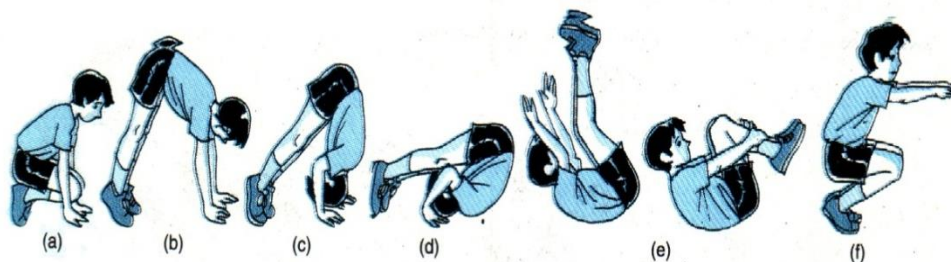
- 1) Berguling depan dengan sikap jongkok.
- 2) Berguling depan dengan sikap berdiri.

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

Berguling depan sering disebut juga dengan istilah roll depan, dalam melakukan berguling depan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu :

- 1) Berguling depan dengan sikap jongkok.
- 2) Berguling depan dengan sikap berdiri.

Di sini penulis bermaksud meneliti salah satu dari bentuk melakukan berguling depan, yaitu berguling depan dengan sikap jongkok. Untuk dapat melakukan berguling ke depan dengan benar siswa harus memiliki pemahaman dan penguasaan gerak, selain itu juga perlu memperhatikan beberapa hal seperti yang dikemukakan oleh Aip Syarifuddin sebagai berikut : kekuatan, kecepatan, kepercayaan pada diri sendiri, kedisiplinan, keuletan, ketenangan, kelincahan dan ketangkasan.



Gambar 1. Berguling ke depan

#### F. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Kelas V

Siswa Sekolah Dasar pada umumnya berada pada rentangan usia 6 tahun sampai dengan 12 tahun, di mana pada usia ini termasuk pada tingkatan anak besar. Pada usia Sekolah Dasar siswa berada pada kondisi ingin selalu bermain dan senang dengan tantangan, bila ada waktu luang selalu digunakannya untuk bermain.

Tingkatan anak besar ini dibagi dalam empat tingkatan usia, yaitu :

1. Usia skeletal, yaitu usia perkembangan yang didasarkan pada pertumbuhan tulang.
2. Usia dental, yaitu usia perkembangan yang didasarkan pada tumbuh dan tanggalnya gigi.
3. Usia sifat kelamin sekunder, yaitu usia perkembangan kematangan yang didasarkan pada pertumbuhan dan perkembangan sifat-sifat kelamin sekunder.
4. Usia morfologis, yaitu usia perkembangan kematangan yang didasarkan pada ukuran tinggi dan berat badan.

Perkembangan kematangan pada usia Sekolah Dasar belum nampak adanya perbedaan terutama pada perkembangan keseimbangan statik, sebagaimana yang diungkapkan oleh Sugiyanto dalam hal keseimbangan statik ada peningkatan yang ajeg pada anak besar, anak laki-laki dan perempuan tidak ada perbedaannya dalam keseimbangan statik ini.

Pada usia Sekolah Dasar atau usia anak besar sangat senang melakukan aktivitas bermain, pengujian diri, kemampuan menggunakan alat-alat, dan melakukan latihan gerak berulang-ulang untuk menguasai keterampilan tertentu. Selain melakukan aktivitas perseorangan pada anak Sekolah Dasar juga sangat menyukai permainan yang dilakukan secara beregu. Untuk aktivitas perseorangan anak usia akhir anak besar sangat ingin menyelesaikan tantangan dengan cara dan kemampuan sendiri atau beregu. Usia akhir anak besar yaitu usia antara 9 sampai dengan 12 tahun sangat senang dengan aktivitas yang aktif, percaya akan kemampuan dirinya, bila berhasil mencapai sesuatu akan memperoleh kepuasan besar, menyukai dan mempercayai orang dewasa. Dalam kegiatan pembelajaran agar dapat memenuhi minat aktivitas fisik maka seorang guru pendidikan jasmani harus mampu menyajikan pengajaran dalam bentuk bermain atau konvensional yang dikombinasikan dengan persaingan antar individu maupun kelompok sehingga memenuhi kebutuhan gerak pada usia kelas V Sekolah Dasar.

Dari uraian di atas dapat dikemukakan bahwa dalam rangka memenuhi kebutuhan gerak siswa, guru pendidikan jasmani juga wajib memperhatikan karakter dasar siswa tersebut sehingga memungkinkan guru pendidikan

jasmani ketika mengajar dapat memberikan materi berdasarkan kebutuhan dan perkembangan sosial psikologi siswa.

#### G. Kerangka Pemikiran

Metode pembelajaran bagian per bagian dan keseluruhan sangat cocok dalam proses pembelajaran keterampilan gerak sederhana. Metode ini memiliki efek yang baik dalam hal membangun motivasi siswa, karena siswa melihat langsung contoh gerakan yang utuh sehingga menimbulkan rasa ingin mencoba. Rasa ingin mencoba ini akan memungkinkan terjadinya pengulangan-pengulangan gerakan yang utuh yang dilakukan oleh siswa. Berdasarkan kerangka teori yang telah diuraikan maka dapat disusun kerangka berfikir sebagai berikut:

Peningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Guling Depan Dengan Menggunakan Metode Pembelajaran Bagian Per Bagian Dan Keseluruhan Pada Siswa Kelas V D SD Negeri 2 Rawa Laut.

Dengan menggunakan metode pembelajaran bagian per bagian dan keseluruhan siswa diharapkan untuk berkonsentrasi pada gerakan secara keseluruhan, sehingga hal ini akan dapat menghemat waktu dalam mempelajari keterampilan secara keseluruhan. Dan penggunaan metode pembelajaran bagian per bagian dan keseluruhan dianggap dapat meningkatkan efektifitas dan efisiensi dalam proses pembelajaran gerak dasar berguling depan.

## H. Perumusan Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara atau jawaban sementara yang harus di uji lagi kebenarannya melalui penelitian ilmiah. Sudjana ( 1992 : 219 ) mengartikan hipotesis adalah asumsi atau dugaan mengenai suatu hal yang dibuat untuk menjelaskan hal itu yang sering dituntut untuk melakukan pengecekan.

Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ha<sub>1</sub> : Dengan menggunakan metode bagian dapat memperbaiki dan meningkatkan pembelajaran guling depan.

Ha<sub>2</sub>: Jika menggunakan metode bagian dan keseluruhan, maka dapat memperbaiki dan meningkatkan pembelajaran guling depan.