

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### A. Pengertian Pendidikan Jasmani di SD

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”

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**

### **1. Belajar**

Jung (1968) mendefinisikan bahwa belajar adalah suatu proses dimana tingkah laku dari suatu organisme dimodifikasi oleh pengalaman. Ngalm Purwanto, (1992 : 84) mengemukakan belajar adalah setiap perubahan yang relatif menetap dalam tingkah laku, yang terjadi sebagai suatu hasil dari latihan atau pengalaman.

### **2. Mengajar**

Arifin (1978) mendefinisikan bahwa mengajar adalah suatu rangkaian kegiatan penyampaian bahan pelajaran kepada murid agar dapat menerima, menanggapi, menguasai dan mengembangkan bahan pelajaran itu. Tyson dan Carroll (1970) mengemukakan bahwa mengajar ialah : *a way working with students ... A process of interaction. The teacher does something to student, the students do something in return* ; sebuah proses hubungan timbal balik antara siswa dan guru yang sama-sama aktif melakukan kegiatan.

Nasution (1986) berpendapat bahwa mengajar adalah suatu aktivitas mengorganisasi atau mengatur lingkungan sebaik-baiknya dan menghubungkannya dengan anak, sehingga terjadi proses belajar. Tardif (1989) mendefinisikan, mengajar adalah *any action performed by an individual (the teacher) with the intention of facilitating learning in another individual (the learner)*, yang berarti mengajar adalah perbuatan yang dilakukan seseorang (dalam hal ini pendidik) dengan tujuan

membantu atau memudahkan orang lain (dalam hal ini peserta didik) melakukan kegiatan belajar.

Kemudian Biggs (1991), seorang pakar psikologi membagi konsep mengajar menjadi tiga macam pengertian yaitu

- (1) Pengertian Kuantitatif dimana mengajar diartikan sebagai *the transmission of knowledge*, yakni penularan pengetahuan. Dalam hal ini guru hanya perlu menguasai pengetahuan bidang studinya dan menyampaikan kepada siswa dengan sebaik-baiknya. Masalah berhasil atau tidaknya siswa bukan tanggung jawab pengajar.
- (2) Pengertian institusional yaitu mengajar berarti : *the efficient orchestration of teaching skills*, yakni penataan segala kemampuan mengajar secara efisien. Dalam hal ini guru dituntut untuk selalu siapmengadaptasikan berbagai teknik mengajar terhadap siswa yang memiliki berbagai macam tipe belajar serta berbeda bakat, kemampuan dan kebutuhannya.
- (3) Pengertian kualitatif dimana mengajar diartikan *sebagai the facilitation of learning*, yaitu upaya membantu memudahkan kegiatan belajar siswa mencari makna dan pemahamannya sendiri.

### **C. Pembelajaran Ketrampilan Dasar Tolak Peluru**

Tolak peluru adalah salah satu nomor yang diajarkan ditingkat SD sesuai dengan Garis-garis Besar Program Pengajaran (GBPP). Sesuai urutan pengajaran tolak peluru adalah sebagai berikut :

- Pengenalan peluru yang terdiri dari memegang, mengangkat dan menggelindingkan peluru.
- Cara meletakkan peluru dan memegang peluru pada bahu dan sikap awal melakukan latihan tolak peluru.

Dalam melakukan gerak dasar melempar (menolak) memiliki tahap gerakan teknis yaitu:

a. Persiapan

Dalam tahap persiapan pada semua nomor lempar adalah untuk mempersiapkan diri awalan, pada tahap ini mempersiapkan dirinya mulai dari sikap yang nyaman, cara memegang alat dan konsentrasi.

- (1) Pada tahap awalan pada semua nomor lempar adalah untuk meningkatkan momentum horizontal si atlet dan alat selain itu juga untuk mendapatkan posisi kunci atau sikap lempar yang efektif dan efisien sebelum melepaskan alat.
- (2) Sikap Lempar ini diperoleh pada saat selesainya gerak awalan. Sikap ini merupakan persiapan untuk melempar dengan kedua kaki berpijak pada lantai sedangkan berat badan berada di atas telapak kaki kanan.

b. Pelepasan

Tahap ini merupakan fase transfer tenaga maksimum sebesar mungkin.

c. Pemulihan

Pada tahap ini bertujuan untuk menjaga keseimbangan tubuh dan untuk mencegah terjadinya pelanggaran terhadap peraturan-peraturan dalam perlombaan.

#### **D. Modifikasi Alat Bantu dalam Nomor Lempar**

Secara harfiah modifikasi berarti perubahan, dan bila dikaitkan dengan gerakan dasar maka dapat diartikan adanya perubahan alat dalam proses pembelajaran tolak peluru dalam proses 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. 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.

#### **E. Hipotesis**

Hipotesis merupakan petunjuk atau arah dari proses penelitian untuk menjelaskan permasalahan yang harus dicari pemecahannya. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah : “Jika proses pembelajaran gerak dasar tolak peluru diberikan pada siswa kelas V SDN 2 Wates Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu tahun 2012 dengan menggunakan modifikasi alat bantu, maka diharapkan hasil belajar gerak dasar tolak peluru dapat meningkat”.