

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan melalui berbagai aktivitas jasmani yang bertujuan untuk mengembangkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual dan emosional, selain itu melalui aktivitas jasmani dikembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif.

Pengertian pendidikan jasmani dalam pedoman khusus yang diterbitkan oleh Depdiknas Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah tahun 2003, mengemukakan definisi Pendidikan Jasmani sebagai berikut : “Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didisain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif serta kecerdasan emosi”.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Melalui pendidikan jasmani siswa di sosialisasikan kedalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Tidaklah mengherankan bahwa

pendidikan jasmani merupakan bagian pendidikan menyeluruh dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik. Pendidikan jasmani yang dikemukakan oleh Toho Cholik Mutohir dan Rusli Lutan (1996-1997 : 16), mengembangkan definisi pendidikan jasmani sebagai berikut : “Pendidikan jasmani adalah proses yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani kemampuan dan ketrampilan, kecerdasan dan perkembangan watak, serta kepribadian yang harmonis dalam rangka membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila. Bila disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui aktifitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan perilaku hidup sehat seutuhnya.

B. Belajar Mengajar

Hampir semua ahli telah mencoba merumuskan dan membuat tafsirannya tentang “belajar”. Belajar adalah merupakan suatu usaha untuk menambah atau mengumpulkan berbagai pengalaman (Ilmu Pengetahuan). Sedangkan mengajar adalah usaha untuk menyampaikan atau menularkan pengetahuan dan pandangan. Beberapa ahli yang membuat tafsiran tentang belajar dan mengajar, diantaranya : Menurut Tabrani Rusyani (1989 : 7), Belajar adalah memodifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman. Menurut rumusan tersebut berarti bahwa belajar bukan hanya sekedar mengingat melainkan lebih luas dari itu, yaitu mengalami. Hasil belajar bukan hanya penguasaan latihan, melainkan perubahan perilaku. Sedangkan mengajar menurut pandangan Burton dalam Chauhan (1977 : 5), adalah upaya dalam

memberikan rangsangan (stimulus), bimbingan, pengarahan dan dorongan kepada siswa agar terjadi proses belajar. Dari pandangan mengenai belajar dan mengajar di atas pada dasarnya dalam proses belajar mengajar guru perlu menerapkan pendekatan yang sesuai dengan kondisi dan situasi, sehingga proses belajar mengajar berjalan secara kompleks dan tidak sekedar menyampaikan informasi dari guru kepada siswa saja, melainkan dalam menyampaikan bahan pelajaran dan dalam kegiatan belajar guru dan peserta didiknya keduanya harus aktif.

C. Hakekat Belajar Gerak

Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muscular. Dan diekspresikan dalam gerakan tubuh. Yang dipelajari di dalam belajar gerak adalah pola-pola gerakan ketrampilan tertentu misalnya gerak-gerak ketrampilan olahraga. Di dalam mempelajari gerakan olahraga, atlet berusaha untuk mengerti gerakan-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 berbentuk kegiatan mengamati gerakan kemudian mencoba menirukan berulang-ulang; menerapkan pola-pola gerak tertentu pada situasi tertentu yang dihadapi; dan juga dalam bentuk kegiatan menciptakan pola-pola gerak baru untuk tujuan tertentu.

Dalam gerak juga terdapat istilah “ranah gerak”. Kata ranah adalah terjemahan dari kata “domain” yang bisa diartikan bagian atau unsur. Gerak

tubuh merupakan salah satu kemampuan manusia untuk melaksanakan hidupnya. Gerak tubuh manusia bias diklasifikasikan menjadi beberapa macam.

Anita J. Harrow (1972) membedakan gerakan tubuh manusia menjadi enam klasifikasi, antara lain (1) Gerak reflex, (2) Gerak dasar fundamental, (3) Kemampuan perceptual, (4) Kemampuan fisik, (5) Gerak Ketrampilan, dan (6) Komunikasi non diskursif. Keenam klasifikasi tersebut merupakan suatu kesatuan yang membentuk gerakan tubuh manusia, dan merupakan suatu urutan mulai dari yang bersifat bawaan sejak lahir sampai ke taraf paling tinggi yang bisa dilakukan oleh manusia.

Belajar gerak sangat berhubungan dengan latihan, maka Lutan (1988 ; 309) memaparkan sebagai berikut : “Pada waktu yang permulaan latihan, kemampuan itu barangkali memiliki kemampuan yang sama; tetapi selanjutnya kemampuan atau abilitas itu bertalian dengan kepekaan kinesthetic, dan tak bertalian dengan orientasi spatial. Ketika si pelaku semakin terampil, mereka seperti tidak menggunakan abilitas yang berbeda untuk menghasilkan suatu kegiatan ketimbang ketika masih belum terampil. Latihan menghasilkan perubahan dalam kemampuan yang melandasi suatu tugas gerak”.

Dalam hal ini jelas bahwa perubahan seperangkat kemampuan adalah akibat latihan dari waktu ke waktu. Dari penjelasan tersebut dapat dinyatakan bahwa kegiatan belajar dalam Pendidikan Jasmani merupakan prasyarat

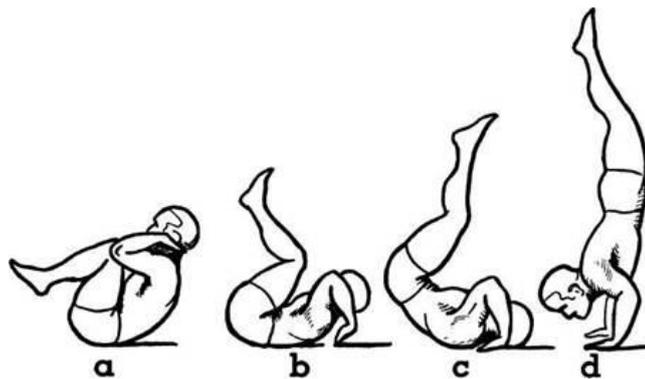
penting untuk menguasai keterampilan. Untuk memperoleh suatu keterampilan olahraga diperlukan aktivitas belajar dari tiap individu. Tanpa belajar atau berlatih tidak mungkin ada perubahan yang diharapkan pada diri seseorang, baik tingkahnya, penampilannya maupun sikapnya. Dalam hal kegiatan Pendidikan Jasmani keterampilan itu perlu dipelajari secara sistematis dan teratur.

D. Senam Lantai

Senam lantai merupakan salah satu dari sekian nomor senam pertandingan (*artistic gymnastic*) baik untuk putra maupun putri yang dipertandingan mulai tingkat nasional sampai tingkat dunia (Rahmat Hermawan, 2002:12)

Pengertian Back Roll

Definisi guling ke belakang atau pengertian guling ke belakang adalah dimana posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada.



Gambar 1 : Gerakan Back Roll

Cara melakukannya :

- 1 Sikap permulaan dalam posisi jongkok, kedua tangan di depan dan kaki sedikit rapat

- 2 Kepala ditundukkan kemudian kaki menolak ke belakang
- 3 Pada saat panggul mengenai matras, kedua tangan segera dilipat ke samping telinga dan telapak tangan menghadap ke bagian atas untuk siap menolak.
- 4 Kaki segera diayunkan ke belakang melewati kepala, dengan dibantu oleh kedua tangan menolak kuat dan kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras, ke sikap jongkok.

E. Bentuk Latihan Kelentukan (Fleksibilitas)

Fleksibilitas dapat didefinisikan sebagai kemampuan dari sebuah sendi dan otot, serta tali sendi di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan. Fleksibilitas optimal memungkinkan sekelompok atau satu sendi untuk bergerak dengan efisien. Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam sendi. Selain itu, kelentukan ditentukan juga oleh keelastisan otot-otot tendon dan ligamen.

1. Manfaat Melakukan Latihan Kelentukan

- a. Membantu meraih suatu prestasi dalam bidang olahraga.
- b. Membantu mengembangkan kecepatan, koordinasi, dan kelincahan.
- c. Mencegah kemungkinan terjadinya cedera pada otot dan sendi.
- d. Menghemat pengeluaran tenaga saat melakukan gerakan.
- e. Membantu memperbaiki sikap tubuh.

2. Bentuk-Bentuk Latihan Kelentukan (Harsono, 1988)

a. Peregangan dinamis

Latihan peregangan dinamis dilakukan dengan cara menggerakkan anggota tubuh secara ritmis dengan gerakan-gerakan memutar atau memantul_mantulkan anggota tubuh sehingga otot-otot tubuh terasa teregangkan. Contoh gerakan dinamis, antara lain:

- 1) Gerakan push up
- 2) Tubuh tertelungkup, kemudian mengangkat dada dan punggung setinggi-tingginya.
- 3) Duduk dengan tungkai lurus, kemudian mencoba menyentuh ujung kaki dengan jari tangan.

b. Peregangan statis

Peregangan statis dapat dilakukan dengan cara mengambil sikap sedemikian rupa sehingga meregangkan suatu kelompok otot tertentu.

Contoh peregangan statis antara lain:

- 1) Sikap berdiri dengan tungkai lurus.
- 2) Badan dibungkukkan.
- 3) Mencoba untuk menyentuh tungkai

c. Peregangan pasif

Seseorang melakukan gerakan relaksasi terhadap kelompok otot tertentu. Kemudian dengan bantuan orang lain meregangkan otot tersebut secara perlahan sampai titik fleksibilitas maksimum.

d. Peregangan kontraksi relaksasi

Pelaku melakukan kontraksi terhadap suatu tahanan yang diberikan oleh temannya pada sekelompok otot selama enam detik.

F. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah jika latihan kelentukan (fleksibilitas) diberikan kepada siswa kelas V SD Negeri 2 Bulukarto Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu, maka pembelajaran gerak dasar roll belakang dapat ditingkatkan.