

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran dalam kurikulum di sekolah. Mata pelajaran ini berorientasi pada pelaksanaan misi pendidikan melalui aktivitas jasmani dan pembiasaan perilaku hidup sehat sehari-hari. Tujuan yang ingin dicapai dalam mata pelajaran ini adalah “membantu peserta didik untuk kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar dan berbagai aktivitas jasmani” (Depdikbud, 1993: 1).

Aktivitas pendidikan jasmani merupakan gejala yang kompleks. Artinya kegiatan pendidikan jasmani mencakup aspek biologis, sosiologis, dan budaya. Dari aspek biologis hakikatnya adalah pola gerak fisik manusia yang terwujud dalam struktur jasmani yang perlu dipahami sebagai pola perilaku manusia. Dari aspek sosiologis dan budaya seorang pelatih atau guru dituntut memahami lingkungan belajar yang baik untuk mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani yang berdaya guna dan berhasil guna. Karena itu dalam garis-garis besar kurikulum pendidikan dasar (Depdikbud, 1993: 1) menjelaskan :

“Pendidikan jasmani di sekolah dasar berfungsi untuk (a) merangsang pertumbuhan jasmani dan perkembangan sikap, mental, social, dan emosional yang serasi, selaras, dan seimbang, (b) memberikan pemahaman tentang manfaat pendidikan jasmani dan

kesehatan serta memenuhi hasrat bergerak, (c) memacu perkembangan dan aktivitas system peredaran darah, pencernaan, pernapasan dan saraf, (d) memberikan kemampuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan”.

Berdasarkan paparan di atas dapat ditegaskan bahwa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih diutamakan adalah pemahaman tentang karakteristik pertumbuhan dan perkembangan yang professional dari domain belajar yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif. Oleh karena itu program pendidikan jasmani harus merupakan suatu program yang memberikan perhatian yang cukup dan seimbang kepada ketiga domain tersebut. Jika tidak, maka program bersangkutan tidak lagi bisa disebut pendidikan jasmani.

Salah satu materi pendidikan jasmani di sekolah adalah pelajaran renang. Renang merupakan suatu keterampilan yang mampu mengembangkan potensi manusia baik secara fisik maupun mental dan dapat diberikan kepada peserta didik baik secara formal, informal, maupun non formal.

1. Belajar

Belajar merupakan suatu usaha untuk menambah dan mengumpulkan berbagai pengalaman tentang ilmu pengetahuan. Belajar juga sebuah proses yang sering diartikan penambahan pengetahuan.

Menurut Oemar Hamalik (2003:57), mengatakan bahwa pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran.

Adapun ciri kegiatan yang disebut “belajar” adalah sebagai berikut (Noehi, Nasution, 1994:2):

- a. Belajar adalah aktifitas yang menghasilkan perubahan individu yang belajar, baik aktual maupun potensial
 - b. Perubahan itu pada dasarnya berubah didapatkan kemampuan baru, yang berlaku yang relatif lama.
 - c. Perubahan itu terjadi karena usaha
- Belajar adalah sebagai proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungan. Tingkah laku ini mencakup pengetahuan, ketrampilan dan sikap.

Sedangkan menurut A Tabrani Rusyan, 1989: 7 mengatakan bahwa;

“Belajar dalam arti luas adalah suatu proses perubahan individu yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, dan penilaian terhadap atau mengenai sikap dan nilai, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang study atau lebih luas lagi dalam berbagai aspek kehidupan atau pengalaman yang terorganisasi”.

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 belajar.

2. Gerak

Proses belajar gerak berlangsung dalam suatu rangkaian kejadian dari waktu ke waktu dan dalam prosesnya melibatkan SSP, otak, dan ingatan. Dengan demikian tugas utama peserta didik dalam proses belajar gerak adalah menerima dan menginterpretasikan informasi tentang gerakan-gerakan yang akan dipelajari

kemudian mengolah dan menginformasikan informasi tersebut sedemikian rupa sehingga memungkinkan realisasi gerakan secara optimal dalam bentuk keterampilan.

Pengertian gerak adalah kegiatan atau proses perubahan tempat atau posisi ditinjau dari titik pandang tertentu, sekali hal ini sudah dilakukan maka gerak itu, tanpa memikirkan gerak itu translasi atau rotasi maka dengan itu dapat ditentukan jarak dan arah dari titik pangkalnya. (Prof. Drs. Soedarminto 1993-197). Jadi pengertian gerak perpindahan tempat ketempat lain sesuai dengan tujuan tertentu.

Gerak dasar dalam renang gaya bebas adalah keterampilan gerak yang dilakukan baik yang berkaitan dengan aktivitas dasar itu mencakup gerakan lokomotor dan keterampilan manipulatif.

3. Alat Belajar

Dalam kamus besar bahasa Indonesia pengertian dari alat adalah “yang dipakai untuk mengerjakan sesuatu“. Alat merupakan bagian dari fasilitas pendidikan yang digunakan untuk proses kegiatan belajar mengajar. Dengan alat bantu pembelajaran guru dapat memberikan contoh secara langsung tentang materi tersebut agar mudah dipahami dan dimengerti oleh siswa.

Dari uraian di atas peneliti menyimpulkan bahwa modifikasi alat bantu pembelajaran merupakan upaya seorang guru untuk merubah alat pembelajaran yang sesungguhnya menjadi berbeda dari yang sebelumnya dengan tujuan untuk meningkatkan pembelajaran kemudian memperoleh hasil yang lebih baik dan dicapai dengan sebaik-baiknya.

4. Keterampilan Gerak Dasar

Gerak dasar adalah gerak yang berkembangnya sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan. Keterampilan gerak dasar merupakan pola gerak yang menjadi dasar untuk ketangkasan yang lebih kompleks. Rusli (1998) membagi tiga gerakan dasar yang melekat pada individu yaitu, 1) lokomotor, (2) gerak non lokomotor, (3) manipulatif.

Rusli (1998) mendefinisikan gerak lokomotor adalah “gerak yang digunakan untuk memudahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau memproyeksikan tubuh ke atas misalnya: jalan, lompat dan berguling”. Gerak non lokomotor “adalah keterampilan yang dilakukan tanpa memindahkan tubuh dari tempatnya, misalnya membungkuk badan, memutar badan, mendorong dan menarik”. Sedangkan gerak manipulatif adalah keterampilan memainkan suatu proyek baik yang dilakukan dengan kaki maupun dengan tangan atau bagian tubuh yang lain. Gerak manipulatif ini bertujuan untuk koordinasi mata-kaki, mata-tangan, napas-tangan misalnya melempar, menangkap, menendang, dan berenang.

5. Belajar Motorik

Belajar motorik adalah menghasilkan perubahan yang relatif permanen. Seorang yang ingin memiliki keterampilan yang baik harus terlebih dahulu mengembangkan unsur gerak, kemudian hal ini dapat dilakukan melalui proses belajar dan berlatih. Lutan (1998) mengatakan “belajar adalah sebuah perilaku yang relatif permanen sebagai akibat latihan atau pengalaman masa yang lampau”. Berkaitan dengan belajar keterampilan motorik suatu proses yang berkaitan dengan latihan atau pengalaman yang relatif permanen dalam reabilitasinya untuk merespon suatu gerak. Menurut Lutan

belajar motorik adalah “seperangkat proses yang berkaitan dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan dalam perilaku terampil”.

Adapun tahap dalam keterampilan motorik yaitu sebagai berikut:

- a. Tahap kognitif “merupakan tahap awal dalam belajar motorik” dalam tahap ini peserta didik harus memahami hakikat kegiatan yang akan dilakukan, kemudian harus memperoleh gambaran yang jelas baik secara verbal maupun visual.
- b. Tahap fiksasi pada tahap ini pengembangan keterampilan dilakukan peserta didik melalui latihan praktik secara teratur agar perubahan perilaku gerak menjadi permanen, selama latihan peserta didik membutuhkan semangat dan umpan balik untuk mengetahui apa yang dilakukan itu benar atau salah.
- c. Tahap otomatis. Pada tahap otomatis, kontrol terhadap gerak semakin tepat dan penampilan semakin konsisten serta cermat. Menurut Girmijoyo dalam Priyono mengatakan “Secara psikologi hal ini dapat diartikan bahwa pada diri peserta didik telah terjadi suatu kondisi refleks bersyarat yaitu terjadi pengerahan tenaga mendekati pola gerak refleks yang sangat efisien dan hanya akan melibatkan unsur unit yang benar diperlukan untuk gerakan yang diinginkan”.

B. Alat Bantu Pembelajaran

Alat bantu pembelajaran merupakan sebuah rencana yang dimanfaatkan untuk merancang pengajaran (Husdarta, 2000:35). Isi yang terkandung di dalam alat bantu pembelajaran adalah berupa strategi pengajaran yang digunakan untuk mencapai tujuan instruksional. Sebagai contoh strategi pengajaran yang biasa guru terapkan pada saat proses belajar mengajar adalah manajemen kelas, pengelompokan siswa, dan penggunaan alat bantu pengajaran.

Kalau kita amati tidak ada alat bantu pembelajaran yang baru saat ini. Yang ada hanya pengembangan dari alat bantu-alat bantu pendekatan seperti pendekatan induktif dan deduktif, atau pendekatan langsung dan tidak langsung.

Ada dua pengaruh implementasi suatu alat bantu pembelajaran terhadap perubahan siswa yaitu yang bersifat langsung dan tidak langsung. Untuk memudahkan anak melakukan koordinasi lengan dan napas, yang akan dilakukan adalah mengajarkan gerakan pergerakan untuk memudahkan siswa melakukan koordinasi secara benar. Pada penelitian ini alat bantu pembelajaran yang akan digunakan adalah ban pelampung, botol air mineral bekas 1.5 liter, dan bantuan teman. Semua alat bantu ini digunakan untuk tujuan dapat memperbaiki koordinasi lengan dan napas dengan baik demi mendapatkan gerakan renang gaya bebas yang benar.

C. Alat Bantu (peraga)

Alat bantu (peraga) adalah alat bantu yang digunakan pendidik dalam menyampaikan pendidikan, alat bantu peraga sangat penting dengan adanya alat bantu peraga ini maka bahan dengan mudah dipahami oleh siswa. Alat bantu tersebut berguna agar bahan pelajar yang disampaikan oleh guru lebih mudah diterima atau dipahami peserta didik. Dalam proses belajar mengajar alat bantu peraga dipergunakan dengan tujuan membantu guru agar proses belajar siswa lebih berhasil dalam proses pembelajaran dan efektif serta efisien. Di bawah ini merupakan pengertian alat bantu peraga menurut:

1. Tayar Yusuf (1985 : 52) Alat bantu peraga adalah alat bantu 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.

2. Menurut Asosiasi Pendidikan Nasional (NEA) dalam Nirvan Diana (1992:2) bahwa media merupakan alat bantu yang diperlukan oleh guru dan siswa agar dapat memperjelas materi dan dapat lebih mengefektifkan proses belajar mengajar.

Menurut Ag. Suejono (1964:79) alat bantu peraga dua dimensi hanya menggunakan dua ukuran panjang dan lebar, umpamanya: gambar, bagan, dan grafik, sedangkan alat bantu peraga tiga dimensi menggunakan tiga ukuran yaitu panjang, lebar, dan tinggi, umpamanya: “biasa menggunakan barang tiruan yang mempunyai bentuk seperti barang sesungguhnya”. Alat bantu peraga yang di proyeksi adalah alat bantu yang menggunakan proyektor sehingga gambar nampak pada layar: a. Film dan Televisi b. Slide dan Film strip.

Pada penelitian ini alat bantu pembelajaran yang akan digunakan adalah ban pelampung, botol air mineral bekas 2 liter, dan bantuan teman. Semua alat bantu ini digunakan untuk tujuan dapat memperbaiki koordinasi lengan dan napas dengan baik demi mendapatkan gerakan renang gaya bebas yang benar.

D. Renang Gaya Bebas

Renang gaya bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernapasan dilakukan saat lengan digerakkan ke luar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling ke samping. Sewaktu mengambil napas, perenang bisa memilih untuk menoleh ke kiri atau ke kanan. Dibandingkan gaya berenang lainnya,

gaya bebas merupakan gaya berenang yang bisa membuat tubuh melaju lebih cepat di air.

Renang gaya bebas merupakan gaya yang tidak terikat dengan teknik-teknik dasar tertentu. Gaya bebas dilakukan dengan beraneka ragam gerakan dalam berenang yang bisa membuat perenang dapat melaju di dalam air. Sehingga gerakan dalam gaya bebas bisa di gunakan oleh beberapa orang, baik yang sudah terlatih maupun para pemula.

Cara melakukan gerak dasar renang gaya bebas:

➤ gerakan lengan:

- Siku tinggi (di atas air dan di air)
- Telapak tangan rendah saat di atas air
- Pergelangan tangan ke dalam saat memulai
- Tarikan lengan terpusat pada alur pola gerak
- Ibu jari menyentuh paha
- Pola gerakan lengan adalah pola gerakan huruf “s”
- Ada dorongan kelajuan

➤ pengambilan nafas :

- ❖ Lengan kanan diayunkan ke belakang sampai dibelakang pantat.
- ❖ Bersamaan dengan gerakan ini, kepala menengok kea rah kanan sambil membuka mulut dan menghirup udara.
- ❖ Lengan kiri bergerak ke atas air menuju kea rah depan.
- ❖ Pada saat yang sama melakukan gerakan lengan kanan dan menghirup udara.

E. Koordinasi Lengan Dan Napas

Pada gerak renang gaya bebas dibutuhkan koordinasi-koordinasi yang seimbang dan benar agar dapat menciptakan gerakan renang gaya bebas dengan benar. Kecenderungan yang sering terjadi pada anak adalah, bahwa mereka kesulitan mengatur irama gerakan lengan dengan pengambilan napas. Pada dasarnya suatu rangkaian gerak membutuhkan konsentrasi yang baik agar gerakan yang dilakukan efektif dan efisien.

Koordinasi lengan dan napas adalah suatu gabungan rangkaian gerak memutar lengan ke arah depan kemudian ditarik kebelakang dengan mengatur pengambilan napas secara efektif dan efisien pada renang gaya bebas. Untuk siswa kelas V SD Negeri 3 Sinar Rejeki Lampung Selatan, juga mengalami kesulitan yang sama yaitu koordinasi lengan dan pengambilan napasnya belum dapat dilakukan dengan benar.