II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perseorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematik melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan pembentukan watak, serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila.

Kurikulum Pendidikan Jasmani tahun 2004 yang dijelaskan dalam Samsudin (2008: 10) bahwa 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.

Dalam proses belajar Pendidikan Jasmani lingkungan belajar harus 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.

Menurut Muhajir (2007: 8) bahwa Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Jadi dari beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas gerak yang direncanakan secara sistematik guna meningkatkan individu menyangkut tiga aspek: *kognitif, afektif dan psikomotor*. Disinilah pentingnya Pendidikan Jasmani, karena menyediakan ruang untuk belajar menjelajahi lingkungan kemudian mencoba kegiatan yang sesuai minat anak dan menggali potensi dirinya.

B. Belajar Gerak

Belajar adalah suatu perubahan yang relatif pemanen dalam suatu kecenderungan tingkah laku sebagai hasil dari praktik atau latihan. (Nana Sujana, 1991: 5). Menurut Thorndike dalam Arma Abdulllah dan Agus Manadji (1994: 162) belajar adalah asosiasi antara kesan yang diperoleh alat indera (stimulus) dan impuls untuk berbuat (respons). Ada tiga aspek penting dalam belajar, yaitu hukum kesiapan, hukum latihan dan hukum pengaruh.

a. Hukum kesiapan

   Berarti bahwa individu akan belajar jauh lebih efektif dan cepat bila ia telah siap atau matang untuk belajar dan seandainya ada kebutuhan yang dirasakan. Ini berarti dalam aktivitas Pendidikan Jasmani guru seharusnyalah dapat menentukan materi-materi yang tepat dan mampu dilakukan oleh anak. Guru harus memberikan pemahaman mengapa manusia bergerak dan cara melakukan gerakan secara aman, efisien dan efektif sehingga kegiatan belajar akan memuaskan.

b. Hukum latihan

Jika seseorang ingin memperoleh hasil yang lebih baik, maka ia harus berlatih. Sebagai hasil dari latihan yang terus-menerus akan diperoleh kekuatan, tetapi sebagai hasil tidak berlatih akan memperoleh kelemahan. Kegiatan belajar dalam pendidikan diperoleh dengan melakukan. Melakukan berulang-ulang tidak berarti mendapatkan kesegaran atau keterampilan yang lebih baik. Melalui pengulangan yang dilandasi dengan konsep yang jelas ten tang apa yang harus dikerjakan dan dilakukan secara teratur akan menghasilkan kemajuan dalam pencapaian tujuan yang dikehendaki. Ini berarti guru harus menerapkan latihan atau pengulangan dengan penambahan beban agar meningkatnya kesegaran jasmani anak, dengan memperhatikan pula fase pertumbuhan dan perkembangan anak.

c. Hukum pengaruh

Bahwa seseorang individu akan lebih mungkin untuk mengulangi pengalaman-pengalaman yang memuaskan daripada pengalaman-pengalaman yang mengganggu. Hukum ini seperti yang berlaku pada Pendidikan Jasmani mengandung arti bahwa setiap usaha seharusnya diupayakan untuk menyediakan situasi-situasi agar siswa mengalami keberhasilan serta mempunyai pengalaman yang menyenangkan dan memuaskan. Guru harus merencanakan model-model pembelajaran yang menarik dan menyenangkan, akan lebih baik jika disesuaikan dengan fase pertumbuhan dan perkembangan anak, pada usia remaja, anak akan menyukai permainan, bermain dengan kelompok-kelompok dan menunjukkan prestasinya sehingga mendapat pengakuan diri dari orang lain.

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 dalam Lutan (1988: 102) perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar dapat dikelompokkan ke dalam 3 ranah, yaitu: a) *kognitif*, b) *afektif*, c) *psikomotor*.

Menurut Schmidt dalam Lutan (1988: 102) belajar motorik adalah seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan permanen dalam perilaku gerak. Lebih lanjut Schmidt dalam Lutan (1988: 102) menyatakan bahwa belajar gerak mempunyai beberapa ciri, yaitu: a) merupakan rangkaian proses, b) menghasilkan kemampuan untuk merespon, c) tidak dapat diamati secara langsung, bersifat relatif permanen, d) sebagai hasil latihan, e) bisa menimbulkan efek negatif. Tugas utama dari belajar gerak adalah penerimaan segala informasi yang relevan tentang gerakan-gerakan yang dipelajari, kemudian mengolah dan menyusun informasi tersebut memungkinkan suatu realisasi secara optimal.

C. Tahapan Belajar Gerak

Menurut Lutan (1988:101) belajar motorik dapat menghasilkan perubahan yang relatif permanen, yaitu perubahan yang dapat bertahan dalam jangka waktu yang relatif lama. Dalam menyempurnakan suatu keterampilan motorik ada tiga tahapan yaitu:

1. Tahap *Kognitif*

   Merupakan tahap awal dalam belajar motorik, dalam tahap ini seseorang harus memahami mengenai hakikat kegiatan yang dilakukan dan juga harus memperoleh gambaran yang jelas baik secara verbal maupun visual mengenai tugas gerakan atau model teknik yang aian dipelajari agar dapat membuat rencana pelaksanaan yang tepat. Pada tahap ini guru setiap akan memulai mengajarkan suatu keterampilan

gerak, pertama kali yang harus dilakukan 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 mendapakan 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.

2. Tahap *Asosiatif/Fiksasi*

   Pada tahap ini pengembangan keterampilan dilakukan melalui adanya praktek secara teratur agar perubahan prilaku gerak menjadi permanen. Selama latihan harus adanya semangat dan umpan balik untuk mengetahui apa yang dilakukan itu benar atau salah. Pola gerakan sudah sampai pada taraf merangkaikan urutan-urutan gerakan yang didapatkan secara keseluruhan dan harus dilakukan secara berulang-ulang sehingga penguasaan terhadap gerakan semakin meningkat 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.

3. Tahap *Otomatis*

   Setelah melakukan latihan gerakan dalam jangka waktu yang relatif lama, maka akan memasuki tahap otomatis atau dapat melakukan aktivitas secara terampil, artinya siswa dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apa yang ditugaskan oleh guru untuk dilakukan. Secara fisiologi hal ini dapat diartikan bahwa pada diri seseorang

tersebut telah terjadi kondisi reflek bersyarat, yaitu terjadinya pengerahan tenaga mendekati pola gerak reflek yang sangat efisien dan hanya akan melibatkan unsur motor unit yang benar-benar diperlukan untuk gerakan yang diinginkan. Pada tahap ini kontrol terhadap penampilan gerakan semakin tepat dan konsisten, siswa telah dapat mengerjakan tugas gerak tanpa berpikir lagi terhadap apa yang akan dan sedang dilakukan dengan hasil yang baik dan benar.

Untuk mempelajari gerak maka guru Pendidikan Jasmani perlu memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

1. Kesiapan belajar. Bahwa pembelajaran harus mempertimbangkan hukum kesiapan. Anak yang lebih siap akan lebih unggul dalam menerima pembelajaran. (Arma Abdullah, 1994)
2. Menurut Lutan (1988) dalam mempelajari gerak faktor kesempatan belajar merupakan hal yang penting. Pemberian kesempatan yang ciikup banyak bagi anak sejak usia dini untuk bergerak atau melakukan aktivitas jasmani dalam mengeksporasi 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.
3. 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. (Arma Abdullah, 1994)
4. 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.

5. 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 umpan balik.
6. Motivasi. Besar kecilnya semangat usaha seseorang tergantung pada besar kecilnya motivasi yang dimilikinya.

D. Senam

Menurut Hidayat (1995: 27) kata Gymnastick tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak, sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Hal ini bisa terjadi karena pada waktu itu teknologi pembuatan bahan memungkinkan membuat pakaian yang bersifat lentur mengikuti gerak pemakainya.

Menurut Hidayat (1995), senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruk dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Menurut Werner (1994), senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai, atau pada alat, yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi serta kontrol tubuh.

Pada zaman modern ini perkembangan olahraga senam banyak sekali macamnya, oleh karena itu dibatasilah kegiatan senam yang dikelola Persatuan Senam Dunia *Federation*

Internationale de Gymnastique atau disingkat FIG, yang diindonesiakan menjadi Federasi Senam Internasional. Menurut FIG, senam dibagi menjadi 6 kelompok:

1. Senam Artistik *(Artistic Gymnastics)*
2. Senam Ritmik Sportif *(Sportif Rhytmic Gymnastics)*
3. Senam Akrobatik *(Acrobatic Gymnastics)*
4. Senam Aerobick Sport *(Sport Aerobic)*
5. Senam Trampolin *(Trampolinning)*
6. Senam Umum *(General Gymnastics)*

E. Senam Artistik

1. Nomor Artistik Putra
    a. Senam lantai *(Flora Exercite)*
    b. Kuda lompat *(Voulting Horse)*
    c. Kuda pelana *(Pommeld Horse)*
    d. Palang sejajar *(Pararel Bars)*
    e. Palang Tunggal *(Horisontal Bars)*
    f. Gelang-gelang *(Ring)*
2. Nomor Artistik Putri
    1. Senam lantai *(Floor Exercise)*
    2. Kuda lompat *(Voulting Horse)*
    3. Balok Titian/Keseimbangan *(Balance Beam)*
    4. Palang bertingkat *(Uneven Bars)*

F. Kerangka Pikir

Hasil belajar yang dicapai oleh siswa itu sendiri tidak terlepas dari peranan guru dalam memilih dan menerapkan model pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik materi

dan siswa. Pemilihan model pembelajaran yang tepat akan sangat membantu dalam tercapainya efektivitas suatu pembelajaran. Peneliti menekankan pemilihan bantuan pembelajaran dengan penggunaan alat bantu berupa teman dan Tongkat Kayu dengan harapan penggunaan metode, teknik maupun model pembelajaran yang tepat akan tercapai tujuan pembelajaran yang diharapkan.

Hand Stand Roll merupakan salah satu materi pelajaran Pendidikan Jasmani yang dipelajari dan dipraktikkan pada siswa sekolah dasar. Dengan dasar gerakan yang memberikan kesenangan tersendiri bagi anak murid. Agar tercapainya tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani yaitu siswa mampu mempraktikkan gerak dasar hand stand guling kedepan *roll* dengan baik dan benar maka pembelajaran harus dibuat semenarik mungkin dengan pemanfaatan alat-alat yang efektif sehingga dapat membantu siswa dalam belajar *Hand Stand Roll* .

Saat pembelajaran *hand stand* dan *roll* depan guru menemukan kendala untuk memodifikasi pembelajaran agar lebih menarik atau tidak monoton. Siswa lebih tertarik jika langsung melakukan gerakan sedangkan siswa kemampuannya masih kurang sehingga jika bergerak tidak maksimal. Maka dengan inilah peneliti merasa perlu menempuh pendekatan baru dengan menerapkan serta memanfaatkan media atau alat bantu pembelajaran yang belum dipergunakan saat proses pembelajaran sehingga anak dapat berinteraksi secara efektif dengan lingkungan belajar yang khusus.

Dalam penelitian ini peneliti melihat bahwa menggunakan alat bantu modifikasi yang unik dan menarik untuk mengajarkan konsep gerak pada diri siswa dapat membantu dan juga memotifasi siswa untuk mengikuti pembelajaran *Hand Stand Roll* . Penggunaan modifikasi yang tidak biasa akan menarik karena siswa merasakan hal yang baru,

sehingga pada akhirnya siswa akan melakukan tugas gerak dengan konsep mendalam dan tercapailah efektifitas pembelajaran karena siswa telah mencapai ketuntasan belajar.

G. Hipotesis Tindakan

Menurut Kunandar (2009:89) bahwa hipotesis dalam penelitian tindakan bukan hipotesis perbedaan atau hubungan melainkan hipotesis tindakan. Rumusan hipotesis memuat tindakan yang diusulkan untuk menghasilkan perbaikan yang diinginkan. Adapun rumusan hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah:

"Dengan penggunaan modifikasi berupa teman dan Tongkat Kayu dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar *Hand Stand Roll* siswa kelas V SDN 3 Bagelen.