

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### A. Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perseorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis 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 Penjas, 2004).

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.

Disinilah pentingnya pendidikan jasmani, pendidikan jasmani menyediakan ruang untuk belajar menjelajahi lingkungan, mencoba kegiatan yang sesuai minat anak dan menggali potensi dirinya. Melalui pendidikan jasmani anak-anak menemukan saluran

yang tepat untuk memenuhi kebutuhannya akan gerak, menyalurkan energi yang berlebihan agar tidak mengganggu keseimbangan perilaku dan mental anak, menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna dan merangsang perkembangan yang bersifat menyeluruh, meliputi aspek fisik, mental, emosi, sosial dan moral.

## **B. Keterampilan Gerak Dasar**

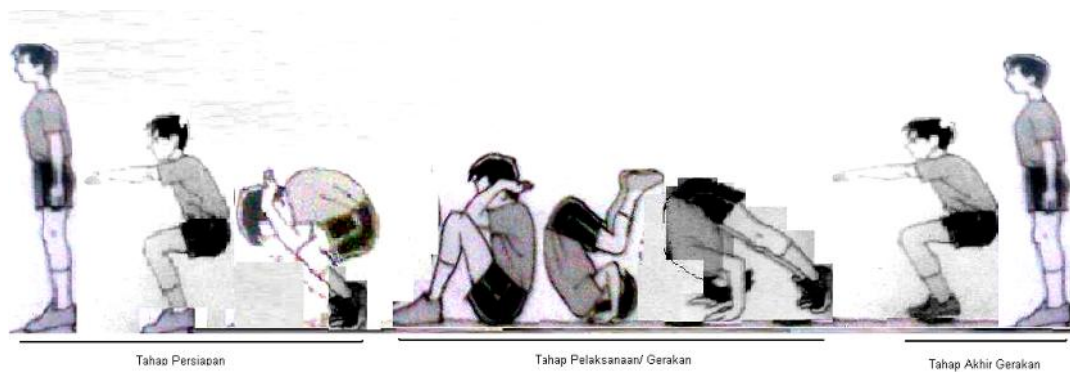
Keterampilan gerak dasar merupakan pola gerak yang perkembangannya sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan. Keterampilan gerak dasar inilah yang menjadi dasar untuk ketangkasan yang lebih kompleks. Lutan (1988) membagi tiga gerakan dasar yaitu, 1) lokomotor, (2) gerak non lokomotor, (3) manipulatif.

Lutan (1988) mendefinisikan gerak lokomotor adalah gerak yang digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat misalnya: jalan, lompat atau berroll. Gerak non lokomotor adalah keterampilan yang dilakukan tanpa memindahkan tubuh dari tempatnya, misalnya melenting, mendorong dan menarik. Sedangkan gerak manipultif adalah keterampilan memainkan suatu proyek dilakukan dengan kaki maupun dengan tangan atau bagian tubuh yang lain, misalnya menendang bola. .

Sehubungan dengan itu, roll belakang membutuhkan kemampuan untuk membungkukkan badan saat memulai awalan untuk mengrollkan badan ke belakang. Untuk itu dibutuhkan kelentukan tubuh dan juga kekuatan otot lengan sehingga dapat melakukan gerakan roll belakang yang benar.

### **1. Roll Belakang**

Roll belakang adalah gerakan mengrollkan badan ke belakang di mana badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut melekat ke dada dan kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada. (Muhajir, 2007: 205)



Gambar 1. Gerakan Roll ke Belakang.

Adapun cara melakukan roll belakang adalah sebagai berikut :

- i. Sikap permulaan dalam posisi jongkok, kedua tangan di depan dan kaki sedikit rapat.
- ii. Kepala ditundukkan, kemudian kaki menolak ke belakang.
- iii. Pada saat panggul mengenai matras, kedua tangan segera dilipat ke samping telinga dan telapak tangan menghadap ke bagian atas untuk siap menolak.
- iv. Kaki segera diayunkan ke belakang melewati kepala dengan dibantu oleh tolakan dari kedua tangan. Kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras, lalu kembali ke sikap jongkok.

## 2. Metode Kelompok

Menurut Syaiful Bahri dan Aswan (2006: 63-64) pendekatan kelompok diperlukan untuk membina dan mengembangkan sikap social anak didik, sehingga terbina kesetiakawanan social dalam kelas. Anak didik dibiasakan hidup bersama, bekerjasama dalam kelompok sehingga baik yang memiliki kelebihan akan membantu temannya yang memiliki kekurangan. Persaingan yang positif pun

terjadi di kelas dalam rangka untuk mencapai prestasi belajar yang optimal. Inilah yang diharapkan yakni anak didik yang aktif, kreatif dan mandiri.

Sedangkan menurut Ibrahim (2000) metode kelompok adalah pembelajaran yang secara sadar dan sengaja mengembangkan interaksi yang saling asuh antar siswa untuk menghindari ketersinggungan dan kesalahpahaman yang menimbulkan permusuhan.

Jadi berdasarkan kedua pendapat di atas dapat peneliti simpulkan bahwa metode kelompok adalah cara belajar dengan mengembangkan interaksi antar siswa, siswa dibuat menjadi beberapa kelompok-kelompok guna belajar bersama dalam tujuan membantu pencapaian tujuan belajar.

### **C. Kerangka Pikir**

Kemampuan bergerak secara efisien adalah dasar awal yang perlu diperlukan untuk penampilan yang terampil. Penampilan keterampilan olahraga adalah hasil dari kerja otot yang sangat terkoordinasi untuk menghasilkan gerakan yang diharapkan.

Keberhasilan dalam belajar tidak terlepas dari peranan guru dalam menentukan dan memilih alat bantu belajar. Guru sebagai fasilitator perlu memilih metode belajar yang tepat untuk peserta didiknya, dengan harapan pencapaian tujuan pembelajaran secara optimal. Dalam kegiatan belajar mengajar terkadang guru juga suatu waktu perlu menggunakan suatu metode yang dapat membina dan mengembangkan sikap sosial anak didik.

Menurut Syaiful Bahri dan Aswan (2006: 63) metode kelompok diperlukan guru jika tujuan lain yang ingin dicapai dalam pembelajaran adalah membina dan mengembangkan sikap sosial anak didik. Hal ini dimaksudkan agar siswa terbiasa

bekerjasama dalam kelompok sehingga siswa yang memiliki kekurangan akan dapat belajar bersama temannya dan siswa yang memiliki kelebihan akan membantu temannya yang memiliki kekurangan.

Dalam melakukan keterampilan gerak dasar roll belakang, punggung dan pinggang harus dapat bergerak dengan efisien sehingga memudahkan melakukan lentingan saat akan mengulungkan badan kebelakang. Tangan diperlukan untuk memperoleh momentum saat mendorong badan mengulung kebelakang. Pembelajaran roll belakang dapat dilakukan dengan menerapkan metode kelompok, dengan asumsi bahwa kelompok siswa akan saling berusaha membantu temannya sehingga dalam satu kelompok tidak ada siswa yang tidak berhasil melakukan gerak dasar roll belakang dengan benar.

#### **D. Hipotesis**

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.

Berdasarkan teori dan kerangka pikir yang dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis tindakan sebagai berikut:

“Dengan penggunaan metode kelompok dapat meningkatkan gerak dasar roll belakang siswa kelas V SDN 3 Gadingrejo Pringsewu”.