

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Proses Pembelajaran**

Sekolah merupakan tempat untuk melaksanakan proses pembelajaran. Proses pembelajaran ialah kegiatan yang saling berhubungan antara siswa, guru dan lingkungan. Berdasarkan pendapat tersebut jelas bahwa belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik, yang proses perubahan tersebut salah satunya melalui sekolah-sekolah yang ada di lingkungan masyarakat. Oleh karena itu secara alami anak didik juga menjadi aktif karena adanya motivasi dan didukung oleh bermacam-macam kebutuhan. Anak didik dipandang sebagai organisme yang mempunyai potensi untuk berkembang, dan tugas guru (pendidik) adalah membimbing dan menyediakan dan mengkondisikan agar anak didik dapat mengembangkan bakat dan potensinya. dan juga dapat meningkatkan aktifitas dan hasil belajar.

### **B. Belajar Motorik**

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis, terencana dan terarah yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik,

neuromuscular, perceptual, kognitif dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional. (Depdiknas Bidang Penjas dan BK 2003)

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral pendidikan secara keseluruhan yang mampu mengembangkan anak individu secara utuh dalam arti mencakup aspek- aspek jasmaniah ( intelektual, emosional, moral, sosial ) dan rohani (spiritual ) yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktifitas jasmani dan pembiasaan pola hidup sehat.

Sesuai dengan paradigma pendidikan jasmani yang lebih menekankan pada penembangan individu secara menyeluruh, dalam arti pengembangan ketrampilan intelektual, sosial, moral dan spiritual. Pengembangan fisik dan kesegaran jasmani melalui aktifitas jasmani yang terselektif, terprogram dan terarah. Atas dasr tersebut maka pendidikan jasmani disekolah tidak diarahkan untuk mahir menguasai cabang olahraga, namun lebih mengutamakan proses perkembangan motorik siswa sebagai peserta didik. Pada ahirnya nanti, siswa diharapkan dapat menyenangi kegiatan- kegiatan jasmani sepanjang hidupnya, yang sangat berguna bagi dirinya kini, esok dan masa yang akan datang.

### **C. Fungsi Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani dan kesehatan ialah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan keshatan mengutamakan aktifitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang selaras, serasi dan seimbang (Setandat Kompetensi Pendidikan jasmani 2003).

### 1. Fungsi aspek organik

- Menjadikan fungsi tubuh menjadi lebih baik sehingga individu mampu memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk mengembangkan keterampilan.
- Meningkatkan fleksibilitas, yaitu : rentang gerak dalam persendian yang diperlukan untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan mengurangi cedera.

### 2. Fungsi Aspek Neuromuskuler

- Meningkatkan keharmonisan antara fungsi saraf dan otot.
- Mengembangkan ketrampilan gerak dasar ( lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif )
- Mengembangkan faktor- faktor gerak seperti : ketepatan irama, rasa gerak, power, waktu reaksi dan kelincahan.
- Mengembangkan ketrampilan olahraga seperti : sepak bola, softball, bola basket, kasti, rounders, atletik, bela diri dan lain sebagainya.

### 3. Fungsi Aspek Perseptual

- Mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat.
- Mengembangkan hubungan- hubungan yang berkaitan dengan tempat atau ruang.
- Mengembangkan koordinasi gerak visual, yaitu kemampuan mengkoordinasi pandangan dengan ketrampilan gerak yang melibatkan tangan, tubuh atau kaki.

- Mengembangkan keseimbangan tubuh ( kemampuan mempertahankan keseimbangan statis dan dinamis )
- Mengembangkan lateralitas yaitu : kemampuan membedakan sisi kanan dan sisi kiri tubuh dan diantara bagian dalam kanan atau kiri tubuhnya sendiri.

#### 4. Fungsi Aspek Kognitif

- Mengembangkan kemampuan menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan mengambil keputusan.
- Meningkatkan pengetahuan tentang peraturan permainan, keselamatan dan etika.
- Mengembangkan kemampuan taktik dan strategi dalam aktifitas yang terorganisasi.
- Meningkatkan pengetahuan bagai mana fungsi tubuh dan hubungannya dengan aktifitas jasmani.

#### 5. Fungsi Aspek Sosial dan Emosional

- Menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan dimana berada.
- Belajar berkomunikasi dengan orang lain.
- Mengembangkan sikap kepribadian , nilai agar dapat berfungsi sebagai anggota masyarakat.
- Mengembangkan sikap yang mencerminkan karakter moral yang baik.
- Mengembangkan respon positif terhadap aktivitas jasmani.
- Melepaskan ketegangan melalui aktivitas jasmani yang tepat.

- Memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreatifitas.
- Mengembangkan rasa memiliki dan tanggung jawab di masyarakat.

#### **D. Peran Pendidikan Jasmani di Sekolah**

Didalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani adalah sangat penting, yakni memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani yang dilakukan secara sistematis, pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

#### **E. Ruang Lingkup Materi Pendidikan Jasmani**

Ruang lingkup materi mata pelajaran pendidikan jasmani tertera dalam Standar kompetensi Pendidikan jasmani ( Dinas Pendidikan Nasional : 2003 ) untuk jenjang sekolah dasar adalah sebagai berikut :

##### **1. Permainan dan Olahraga**

Permainan dan olahraga berisi tentang berbagai permainan dan olahraga baik terstruktur maupun tidak yang dilakukan secara perseorangan, berpasangan maupun beregu. Dalam aktifitas ini termasuk juga pengembangan aspek pengetahuan/ konsep yang relevan serta sistem nilai yang terkandung didalamnya seperti : kerjasama, sportifitas, jujur, berfikir kritis dan patuh pada peraturan yang berlaku.

## 2. Aktifitas pengembangan

Aktifitas pengembangan berisi tentang kegiatan yang berfungsi untuk membentuk postur tubuh yang ideal dan pengembangan kebugaran jasmani seperti : kekuatan daya tahan, keseimbangan dan kelenturan tubuh. Latihan yang dilakukan misalnya : pull-up, sit-up, back-up, push-up, squat-jump dan lain-lain. Dalam aktifitas ini termasuk juga pengembangan aspek pengetahuan konsep yang relevan serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

## 1. Uji Diri Senam

Aktifitas ini berisi tentang kegiatan yang berhubungan dengan ketangkasan seperti senam lantai, senam alat, dan aktifitas fisik lainnya yang bertujuan untuk meningkatkan ketrampilan gerak. Disamping melatih keberanian, kapasitas diri, pengembangan aspek pengetahuan konsep yang relevan serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

## 2. Aktivitas Ritmik

Aktifitas ritmik adalah pengembangan ketrampilan irama gerak dan seni gerak berirama serta pengembangan aspek pengetahuan konsep yang relevan serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

## 3. Akuatik (aktivitas Air)

akuatik berisi rentang kegiatan di air seperti : permainan air, gaya-gaya renang, dan keselamatan di air, serta pengembangan aspek pengetahuan konsep yang relevan serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

#### 4. Pendidikan Luar Kelas

aktivitas luar kelas berisi tentang aktifitas luar sekolah/ kelas dan sialam bebas lainnya, seperti bermain dilingkungan sekolah, taman perkampungan, berkemah, dan kegiatan yang bersifat petualangan, serta pengembangan aspek pengetahuan/ konsep yang relevan serta nilai- nilai yang terkandung didalamnya

#### **F. Tujuan Pendidikan Jasmani**

Adapun tujuan pendidikan jasmani menurut stsndar kompetensi penjas (Departemen Pendidikan Nasional 2003) adalah sebagai berikut :

1. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
2. Mengembangkan landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama.
3. Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar pendidikan jasmani.
4. Mengembangkan sikap disiplin, jujur, sportif, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis melalui aktifitas jasmani, permainan dan olahraga.
5. Mengembangkan ketrampilan gerak dan ketrampilan berbagai macam permainan dan olahraga seperti : permainan dan olahraga, pengembangan uji diri / senam, aktifitas ritmik, akuatik/ aktifitas air, dan pendidikan luar kelas.

6. Mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga.
7. Mengembangkan ketrampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
8. Mengetahui dan memahami konsep aktifitas jasmani dan olahraga sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat.
9. Mampu mengisi waktu luang dengan aktifitas jasmani yang bersifat kreatif.

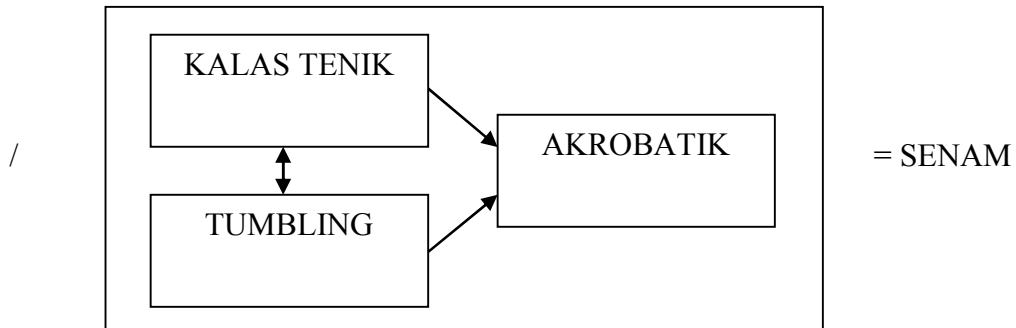
#### **G. Pengertian Senam**

Kata "senam" terjemahan dari kata "gymnastiek" (Bahasa Belanda) dan "gimnastic" (Bahasa Inggris) yang merupakan hasil serapan dari kata "gymnos" (Bahasa Yunani) yang berarti "telanjang". Gymnastic pada jaman kuno memang dilakukan dengan tubuh telanjang atau setengah telanjang. Maksudnya supaya gerakan dapat dilakukan tanpa gangguan sehingga gerakan menjadi sempurna. Tempat berlatih senam di jaman Yunani kuno disebut Gymnasium.

Senam merupakan aktifitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan- gerakan senam sangat sesuai untuk mendapat penekanan didalam program pendidikan jasmani, terutama karena tuntutan fisik yang diharapkan seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Disamping itu senam juga besar sumbangannya pada perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik



cabang olahraga yang alin, terutama dalam hal bagaimana mengontrol sikap dan gerak secara efektif dan efisien.



**Gambar 1. Komponen gerak senam menurut Imam Hidayat dalam Agus Mahendra(2002)**

Jika suatu kegiatan fisik mengandung salah satu atau gabungan dari ketiga unsur diatas, kegiatan itu bisa dikelompokkan dalam senam:

1. Kalastenik

Kalastenik biasa diartikan sebagai kegiatan atau latihan fisik untuk memelihara atau menjaga kesegaran jasmani (senam pagi, senam kesegaran jasmani)

2. Tumbling

Tumbling adalah gerakan yang cepat dan eksplosif dan merupakan suatu gerakan yang pada umumnya dirangkaikan pada satu garis lurus. Adapun ciri- cirinya adalah: adanya unsur melompat, melayang bebas di udara dan dilakukan dengan cepat. Contoh dari tumbling adalah kip, handspring atau salto.

3. Akrobatik

Akrobatik bisa diartikan sebagai ketrampilan yang pada umumnya menonjolkan *flesibelitas* gerak dan *balancing* (keseimbangan) dengan

gerakan yang agak lambat. Contohnya adalah Hanstand, walkover,backover dan sebagainya.

## 1. Latihan gerak dasar Hand Stand

- a. *Push up*
- b. Jalan gerobak
- c. Pemindahan berat badan kelengan

## 2. Latihan Berdiri dengan Tangan (*Hand Stand*)

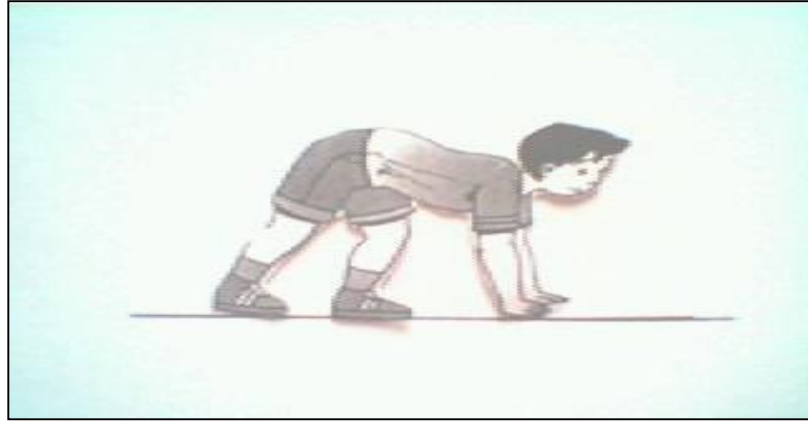
Berdiri dengan tangan adalah sikap tegak dengan bertumpu pada kedua tangan atau tegak atas kedua tangan dan siki lurus, kedua kaki lurus dan rapat segaris dengan tumpuan tangan.

Cara melakukan Hand Stand adalah :

- a. Berdiri tegak diatas matras pandangan kedepan



- b. Badan membungkuk kedua tangan menyentuh matras pandangan kedepan



- c. Ayunan kaki keatas berat badan bertumpu pada kedua tangan pandangan kearah matras



- d. Berdiri tegak dengan kedua tangan kaki rapat lurus keatas pandangan kearah matras



Gambar 1. **Gerakan Hand Stand**

## **H. Hipotesis**

Hipotesis adalah alat yang sangat besar kegunaannya dalam penyelidikan ilmiah karena merupakan petunjuk kearah proses penelitian untuk menjelaskan permasalahan yang harus di cari pemecahannya.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah : Dengan menggunakan bantuan teman dan guru maka Pembelajaran senam lantai (Hand Stand) siswa kelas V di SDN 2 Sukoharjo III Pringsewu akan meningkat.