

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Pengertian Belajar**

Belajar adalah adalah suatu proses yang di tandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang dan perubahan tersebut terjadi karena adanya usaha. Sejak lahir manusia telah melakukan kegiatan belajar untuk memenuhi kebutuhannya sekaligus mengembangkan dirinya. Oleh karena itu, belajar sebagai suatu kegiatan telah di kenal dan di sadari atau tidak di lakukan oleh manusia (Purwanto 2002:84).

Winkel (1996:53) berpendapat bahwa belajar merupakan suatu aktivitas mental (psikis) yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan yang menghasilkan perubahan – perubahan dalam pengetahuan, pemahaman, keterampilan dan nilai sikap. Perubahan itu bersifat konstan dan berbekas.

Surya brata (2002:203) menyimpulkan beberapa pendapat para ahli tentang belajar, yaitu:

- a. Bahwa belajar itu membawa perubahan.
- b. Bahwa perubahan itu pada dasarnya adalah di dapatkannya kecakapan baru.
- c. Bahwa perubahan itu terjadi karena usaha dengan sengaja.

Kegiatan belajar sendiri tidak dapat di paksakan dari seseorang kepada orang lain, belajar harus di lakukan sendiri oleh individu secara aktif. Keterlibatan siswa secara langsung sangat penting dalam kegiatan belajar.

Dari beberapa pendapat para ahli mengenai belajar di atas, dapat di katakan bahwa belajar merupakan suatu aktivitas mental yang menghasilkan perubahan tingkah laku yang di timbulkan oleh suatu pengalaman dan mempegaruhi oleh lingkungan. Perubahan tersebut terjadi karena usaha sadar yang di lakukan individu.

Ketiga faktor di atas merupakan faktor *intern*, sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi lainnya adalah faktor *ektstern*. Faktor-faktor ekstern berpengaruh terhadap belajar di kelompokkan menjadi tiga faktor yakni:

a. Faktor Keluarga

Siswa yang belajar akan menerima pengaruh keluarga berupa cara orang tua mendidik, relasi antara anggota keluarga, suasana rumah tangga dan keadaan ekonomi.

b. Faktor Sosial

Faktor sekolah yang mepengaruhi belajar ini mencakup metode mengajar, kurikulum, relasi, standar pelajaran, keadaan gedung, metode belajar dan tugas rumah.

c. Faktor Masyarakat

Pengaruh ini terjadi karena keberadaannya siswa dalam masyarakat.

## **B. Pengertian Belajar Mengajar**

Hampir semua ahli mencoba merumuskan dan membuat tafsirannya tentang belajar. Belajar adalah memodifikasi atau memperteguhkan kelakuan melalui pengalaman. Menurut pengertian ini, belajar adalah merupakan salah satu proses suatu dan bukan suatu hasil dan bukan suatu hasil atau hasil atau tujuan. Belajar bukan hanya meningkatkan akan tetapi lebih luas daripada itu, yakni mengalami. Hasil belajar bukan suatu penguasaan hasil latihan, melainkan perubahan kelakuan.

Menurut Hamalik (2003) Mengajar adalah kegiatan membimbing kegiatan belajar dan mengajar hanya bermakna bila terjadi kegiatan belajar siswa. Husdarta dkk (2002) mengatakan bahwa mengajar merupakan suatu proses yang kompleks, guru tidak hanya sekedar menyampaikan informasi kepada siswa saja, tetapi guru juga harus berusaha agar siswa mau belajar. Karena mengajar sebagai upaya yang di sengaja, maka guru terlebih dahulu harus mempersiapkan bahan yang disajikan kepada siswa.

Dalam pengertian luas, belajar dapat di artikan sebagai kegiatan psikofik perkembangan menuju ke perkembangan pribadi seutuhnya. Kemudian dalam arti sempit, belajar di maksudkan sebagai kegiatan menuju terbentuknya kepribadian seutuhnya. Relevan denga ini maka ada pengertian bahwa belajar adalah “penambahan pengetahuan”.

### **C. Pengertian Senam**

Sebelum kita mengetahui pengertian senam, sebaiknya kita harus mengetahui ciri- ciri senam terlebih dahulu, antara lain:

1. Gerakan – gerakannya selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja.
2. Gerakan – gerakannya harus selalu berguna untuk mencapai tujuan tertentu (meningkatkan kelentukan, memperbaiki sikap dan gerak, meningkatkan kesehatan tubuh)
3. Gerakannya harus selalu tersusun dan sistematis.

Berdasarkan ciri – ciri diatas, batasan senam adalah aktivitas fisik atau latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis sesuai dengan tata urutan gerak dengan tujuan membentuk rangkaian gerak artistik yang menarik dan mengembangkan pribadi secara harmonis.

### **D. Pengertian Senam Lantai**

Senam lantai pada umumnya disebut *floor exercise*, tetapi ada juga yang menamakan tumbling. Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras, unsur – unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan, atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau belakang. Jenis senam ini juga disebut latihan bebas karena pada waktu melakukan gerakan pesenam tidak mempergunakan suatu peralatan khusus. Bila pesenam membawa alat berupa bola, pita, atau alat lain, itu hanyalah alat

untuk meningkatkan fungsi gerakan kelentukan, pelepasan, kekuatan, ketrampilan, dan keseimbangan.

### **1. Gerakan Dasar Senam Lantai**

Sebelum mempelajari gerakan dasar diperlukan pembinaan dan pembentukan fisik yang teratur, hal ini perlu karena adanya fisik yang sudah terbentuk akan memudahkan dalam mempelajari gerakan dasar.

Beberapa contoh gerakan dasar senam lantai:

- Roll depan, yang dimaksud roll depan ialah gerakan badan berguling ke arah depan melali bagian belakang (tengkuk), pinggul, pinggang, dan panggul bagian belakang.
- Kayang, yang dimaksud kayang ialah suatu bentuk sikap badan terlentang yang membusur, bertumpu pada kedua kaki dan kedua tangan siku-siku dan lutut lurus.
- Sikap lilin
  - Posisi tidur terlentang.
  - Kedua tangan ditekuk dekat sisi telinga
  - Angkat kedua kaki (rapat) lurus ke atas dengan tangan menopang pinggang.
- Meroda, gerakan meroda merupakan gerakan memutar badan dengan sikap menyamping arah gerakan dan tumpuan berat badan ketika berputar menggunakan kedua tangan dan kaki.

## 2. Kompetensi Gerak Dasar Lantai

Senam merupakan bentuk latihan pada senam lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi serta kontrol tubuh. Menurut Hidayat (1995)

Kompetensi dasar senam lantai yaitu memahami gerak dasar senam lantai dengan mempraktikkan senam dasar dengan bentuk latihan baling-baling bertumpu pada kaki-tangan serta nilai disiplin, keberanian, dan tanggung jawab. Menurut Hidayat (1995)

### E. Gerakan Meroda

Gerakan meroda merupakan gerakan memutar badan dengan sikap awal menyamping arah gerakan dan tumpuan berat badan ketika berputar menggunakan kedua tangan dan kaki.

Teknik gerakan meroda dapat dilakukan sebagai berikut ;

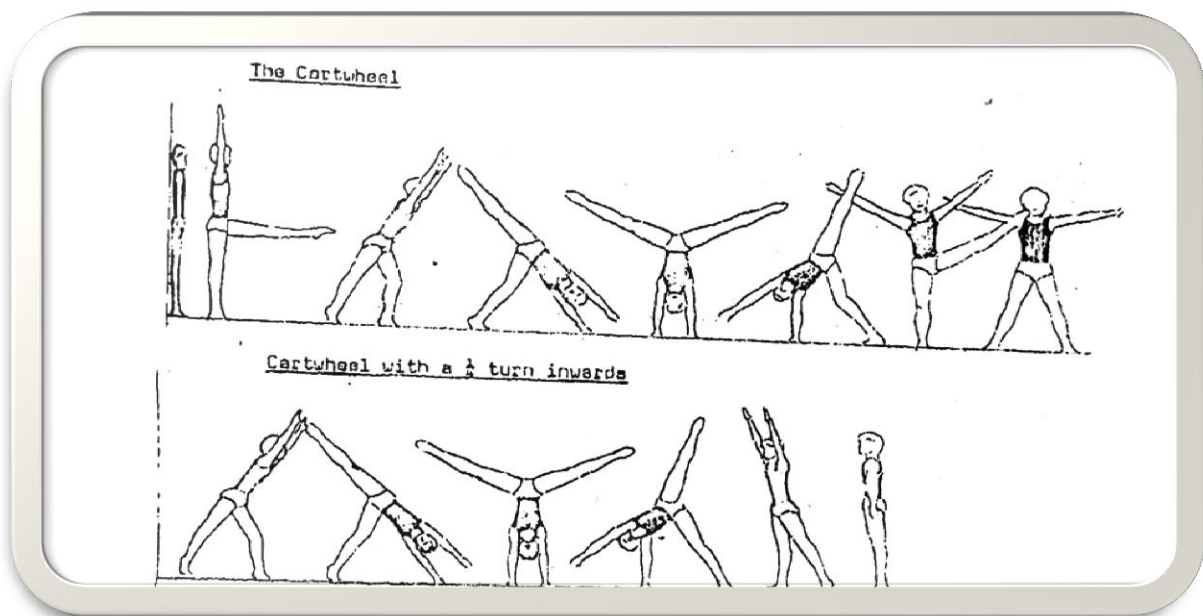
- Tahap persiapan
  - Berdiri sikap menyamping arah gerakan
  - Kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lengan terentang serong atas.
- Tahap gerakan
  - Bila gerakan diawali tangan kiri, letakkan telapak tangan kiri pada matras yang diikuti kaki kanan terangkat lurus ke atas. Saat tangan kanan diletakkan pada matras kaki kiri

terangkat lurus ke atas, hingga badan membentuk berdiri dengan tangan .

- Turunkan dengan cepat kaki kanan pada matras disusul terangkatnya tangan kiri dari matras dan kaki kiri mendarat matras

- Akhir gerakan

- Berdiri sikap menyamping arah gerakan dengan posisi kedua kaki terbuka selebar bahu.
- Sikap kedua lengan terentang serong atas.
- Pandangan ke depan atas.



**Model Peraga. Gerakan Meroda**

**Gambar.** Ade Jubaedi. 2010. Bahan Ajar Senam 1: Universitas Lampung.

**F. Model Pembelajaran**

Hasil belajar yang dicapai siswa tidak terlepas dari peranan guru dalam memilih dan menerapkan yang sesuai dengan karakteristik materi atau siswa.

Menurut Soekamto dan Winataputra (1997:101) model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam tertentu dan berfungsi sebagai pedoman bagi para perancang pembelajaran dan para pengajar dalam merencanakan dan melaksanakan aktivitas pembelajaran. Dengan demikian model pembelajaran memiliki makna yang lebih luas dari strategi, metode atau prosedur.

Model pembelajaran adalah sebuah perancangan atau pola yang dapat digunakan untuk menjabarkan kurikulum, untuk merancang materi pembelajaran dan untuk memandu kegiatan pembelajaran didalam kelas atau setting kelas lain. Model pembelajaran memiliki empat ciri khusus, yaitu:

1. Rasional teoritik yang logis yang disusun oleh penciptanya.
2. Tujuan pembelajaran yang akan dicapai.
3. Tingkah laku mengajar yang diperlukan agar model tersebut dapat terlaksana.
4. Lingkungan belajar yang diperlukan agar tujuan pembelajaran tersebut tercapai. Menurut Soekamto dan Winataputra (1997:101)

Berdasarkan pemikiran-pemikiran tersebut model pembelajaran dapat diartikan sebagai penerapan konsep-konsep tertentu dalam pembelajaran yang harus dikerjakan menurut langkah-langkah yang teratur dan bertahap, sistematis dan teroganisir, agar mencapai pengalaman belajar dan tujuan belajar tertentu, sekaligus merupakan bagi para pembelajar dalam pelaksanaan aktivitas pembelajaran.



Model pembelajaran yang dapat diterapkan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani adalah model pembelajaran dengan bantuan guru dengan penggunaan alat bantu. Model ini sangat sesuai dengan materi Pendidikan Jasmani di sekolah yang pencapaian tujuan pendidikannya melalui aktivitas jasmani yang berupa gerak jasmani atau olahraga. Dengan bantuan guru dan penggunaan alat bantu diharapkan akan tercipta pembelajaran yang menyenangkan, menarik dan dapat meningkatkan motivasi/semangat anak untuk melakukan gerak sehingga pembelajaran efektif dan efisien.

#### **G. Model Pembelajaran Dengan Bantuan Guru**

Menurut Surya brata (2002) Model bantuan guru adalah metode yang paling umum dalam proses pembelajaran, dimana siswa dituntun dengan berbagai cara melalui pemulaan gerak. Dalam penggunaannya, metode ini mempunyai beberapa tujuan dan yang paling utama adalah untuk mengurangi kesalahan serta memastikan bahwa pola gerak yang tepat sudah dilakukan.

Penggunaan model bantuan guru sangat penting dalam cabang olahraga yang berbahaya seperti senam sehingga memerlukan bantuan untuk mengurangi timbulnya bahaya. Demikian juga dalam renang, ketika pertama kali mempelajarinya dan merasa takut. Di sini siswa tentu perlu dibantu, baik secara langsung oleh bimbingan guru atau lewat pakaian alat-alat penolong.

Model bantuan guru bisa dilakukan dengan berbagai cara bergantung *setting* pembelajarannya. Beberapa bentuk bimbingan sedikit longgar, sehingga hanya memberikan sedikit bantuan untuk tampil kepada siswa. Bentuk lain dari

bimbingan ada yang lebih ketat dan bersifat kontak langsung dengan siswanya. Bimbingan jenis ini bisa kontak langsung dengan guru atau dengan alat tertentu seperti pada senam.

Setiap bentuk bimbingan tentunya memberi bantuan yang bersifat sementara selama fase awal latihan. Setelah proses selanjutnya, siswa diharapkan mampu melakukannya sendiri tanpa adanya bantuan dari guru. Beberapa penelitian mengenai model ini telah memberi gambaran yang jelas mengenai kapan, pada kondisi apa, dan pada jenis keterampilan yang bagaimana model ini paling baik digunakan.

Penelitian menyatakan bahwa model bantuan guru memang efektif dalam membantu siswa melakukan tugas geraknya. Namun demikian, kemampuan siswa dalam menampilkan tugasnya itu segera hilang ketika bimbingan yang semula diterimanya itu ditiadakan. Hal ini menandakan bahwa model bantuan guru ini hanya efektif jika keberadaannya tetap dipertahankan terus.

Menurut Surya brata (2002) keuntungan dari model bantuan guru diterapkan pada dua kondisi dibawah ini:

1. Latihan dini

Dalam latihan yang sangat dini, ketika siswa sedang mengembangkan gagasan tugas yang sangat primitif, prosedur bimbingan sangat berguna. Prosedur itu akan dapat membantu siswa memperjelas gambaran dasar suatu keterampilan, memberikan petunjuk tentang apa yang harus dilakukan, serta memicu perhatian siswa kappa ia harus memulai gerak tubuhnya. Untuk menghindari efek buruk model bantuan guru ini, maka

bantuan harus segera dihilangkan ketika siswa mulai mampu melakukan tugasnya secara mandiri.

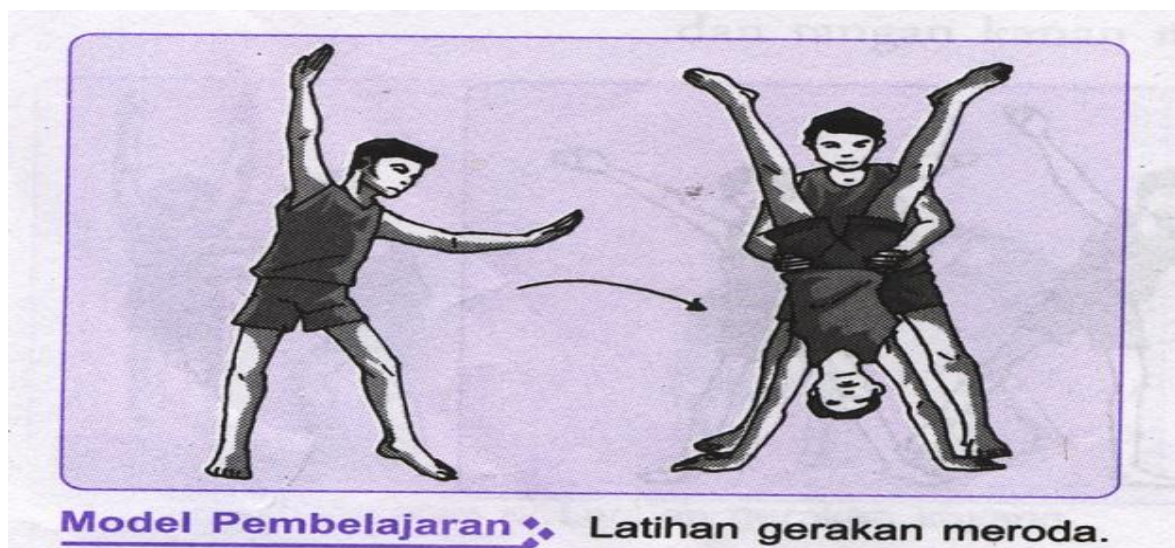
## 2. Tugas berbahaya

Kekecualian lain penggunaan model bantuan guru ini adalah situasi yang berbahaya. Bimbingan fisik, seperti sabuk penopang yang sering digunakan siswa ketika mempelajari keterampilan senam, dapat mencegah terjadinya salah gerak yang membahayakan. Jika alat tidak tersedia, guru harus mampu memberikan bimbingan fisik pada saat kritis.

### Model Pembelajaran Gerakan Meroda

- **Model I**

Menurunkan tangan satu persatu ke matras / lantai dari sikap menyamping hingga posisi berdiri dengan tangan. Latihan ini dibantu oleh guru

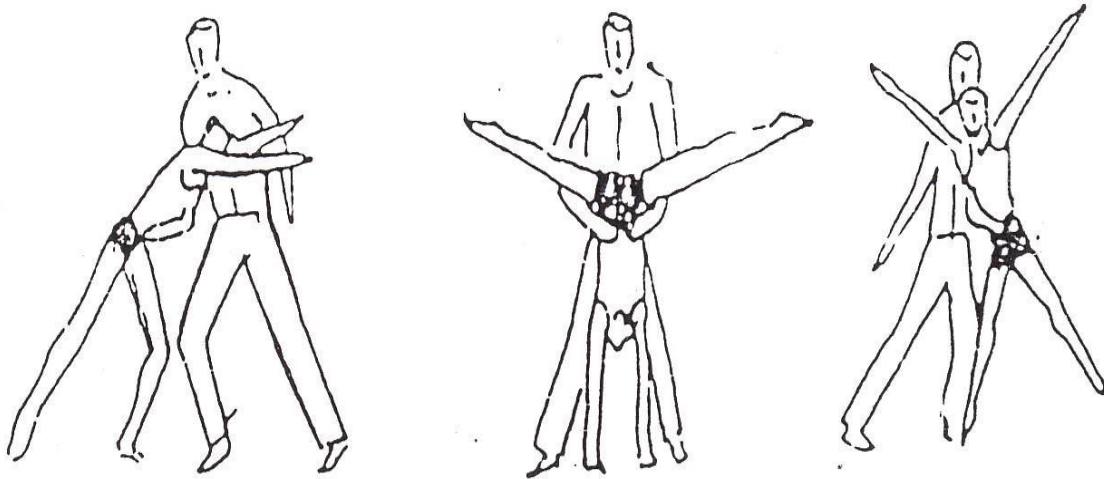


**Gambar I. Latihan gerakan meroda**

- **Model II**

Menurunkan tangan satu persatu ke matras / lantai dari sikap menyamping hingga posisi berdiri dengan tangan dan sampai

dengan akhiran (berdiri seperti gerak awalan). Latihan ini dibantu oleh guru



**Model Peraga. Latihan gerakan meroda**  
**Gambar II. Latihan gerakan meroda**

#### **H. Keterampilan Gerak**

Keterampilan itu dapat juga di pahami sebagai indikator tingkat kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh. (Lutan, 1988:95)

Keterampilan gerak adalah yang mengikuti pola atau gerak tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh yang bisa dilakukan melalui proses belajar. Semakin kompleks keterampilan gerak yang harus dilakukan, dan ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan.

Belajar keterampilan gerak berlangsung melalui beberapa tahap yakni : (1) tahap kognitif, (2) tahap asosiatif dan (3) tahap otomatis. (Lutan 1988:305)

### 1. Tahap Kognitif

Pada tahap ini seseorang yang baru mulai mempelajari keterampilan motorik membutuhkan informasi bagaimana cara melaksanakan tugas gerak yang bersangkutan. Karena itu, pelaksanaan tugas gerak itu diawali dengan penerimaan informasi dan pembentukan pengertian, termasuk bagaimana penerapan informasi atau pengetahuan yang diperoleh. Pada tahap ini gerakan seseorang masih nampak kaku, kurang terkoordinasi, kurang efisien bahkan hasilnya tidak konsisten.

### 2. Tahap Asosiatif

Permulaan dari tahap ini ditandai oleh semakin efektif cara – cara siswa melakukan tugas gerak dan dia mulai mampu menyesuaikan diri dengan keterampilan yang dilakukan. Akan nampak penampilan yang terkoordinasi dengan perkembangan yang terjadi secara bertahap dan lambat laun semakin konsisten.

### 3. Tahap Otomatis

Pada tahap ini keterampilan motorik yang dilakukannya akan dikerjakan secara otomatis. Pelaksanaan tugas gerak yang bersangkutan tidak seberapa terganggu oleh kegiatan lainnya.

## **I. Kerangka Pemikiran**

Model bantuan guru adalah metode yang paling umum dalam proses pembelajaran, dimana siswa dituntun dengan berbagai cara melalui pemulaan gerak. Dalam penggunaannya, metode ini mempunyai beberapa tujuan dan yang paling utama adalah untuk mengurangi kesalahan serta memastikan bahwa pola gerak yang tepat sudah dilakukan.

Gerakan meroda merupakan gerakan memutar badan dengan sikap awal menyamping arah gerakan dan tumpuan berat badan ketika berputar menggunakan kedua tangan dan kaki.

Dengan menggunakan dua model pembelajaran bantuan guru yaitu:

### **Model I**

Menurunkan tangan satu persatu ke matras / lantai dari sikap menyamping hingga posisi berdiri dengan tangan. Latihan ini dibantu oleh guru

### **Model II**

Menurunkan tangan satu persatu ke matras / lantai dari sikap menyamping hingga posisi berdiri dengan tangan dan sampai dengan akhiran (berdiri seperti gerak awalan). Latihan ini dibantu oleh guru. Dengan harapan bisa meningkatkan pembelajaran gerak dasar meroda.

## **J. Hipotesis**

Kunandar (2009:89) bahwa hipotesis dalam penelitian tindakan bahkan hipotesis perbedaan atau hubungan melainkan tindakan. Rumusan hipotesis memuat tindakan yang diusulkan menghasilkan perbaikan yang di inginkan.

Hipotesis dalam penelitian adalah sebagai berikut:

H1. Jika pembelajaran meroda menggunakan bantuan guru yaitu Menurunkan tangan satu persatu ke matras / lantai dari sikap menyamping hingga posisi berdiri dengan tangan.. Maka pembelajaran meroda dapat ditingkatkan dan diperbaiki.

H2. Menurunkan tangan satu persatu ke matras / lantai dari sikap menyamping hingga posisi berdiri dengan tangan dan sampai dengan akhiran (berdiri seperti gerak awalan). Latihan ini dibantu oleh guru. Maka pembelajaran meroda dapat di tingkatkan dan diperbaiki.