

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani

1. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional. (Depdiknas 2004:1)

Pendidikan Jasmani merupakan pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, pengetahuan, perilaku hidup yang aktif dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani yang dilaksanakan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan agar dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri sebagai pelaku dan menghargai manfaat aktifitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup sehat seseorang sehingga akan terbentuk jiwa sportif dan gaya hidup yang aktif (Depdiknas, 2004 : 2).

Menurut Eddy Suparman (2000:1) pendidikan jasmani dan kesehatan adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan

kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dengan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang selaras, serasi, seimbang.

Sepaham dengan pendapat yang telah disampaikan sebelumnya, Roji (2007:1) menyatakan, bahwa yang dimaksud dengan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah “Proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani dan membiasakan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari”.

Berdasarkan pendapat para ahli yang telah dikemukakan, peneliti berpendapat bahwa yang dimaksud pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan hidup bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih.

2. Pengertian Belajar Mengajar

Belajar adalah kegiatan yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, sebab proses belajar dilakukan oleh manusia sejak lahir sampai meninggal dunia. Terdapat beberapa pendapat yang dikemukakan para ahli mengenai esensi belajar di antaranya, Sadiman, (2005:20) menyatakan bahwa “Belajar merupakan perubahan tingkah laku atau penampilan dengan serangkaian kegiatan misalnya dengan membaca,

mendengarkan, meniru, dan lain sebagainya”. Menurut Roestiyah (1998:8) belajar adalah “Suatu proses aktivitas yang dapat membawa perubahan pada individu”. Sepaham dengan pernyataan sebelumnya, Rohani (2004:19) menyatakan bahwa belajar adalah “Proses perubahan tingkah laku berkat pengalaman dan latihan”.

Dalam pengertian luas, belajar dapat diartikan sebagai kegiatan psikofisik menuju ke perkembangan pribadi seutuhnya. Kemudian dalam arti sempit, belajar dimaksudkan sebagai usaha penguasaan materi ilmu pengetahuan yang merupakan sebagian kegiatan menuju terbentuknya kepribadian seutuhnya. Relevan dengan ini maka ada pengertian bahwa belajar adalah “penambahan pengetahuan”.

3. Belajar dan Pembelajaran

Belajar merupakan suatu proses dari perkembangan hidup manusia. Secara luas, belajar merupakan proses menuju perubahan tingkah laku, seperti pendapat Hamalik (2004:28) yang mengatakan, “. Belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku individu melalui interaksi dengan lingkungannya”.

Mustaqim dan Wahib (1991:62) berpendapat bahwa belajar merupakan proses perubahan baik lahir maupun batin, tidak hanya perubahan tingkah laku yang tampak melainkan juga perubahan yang tidak tampak dan perubahan itu adalah perubahan yang positif bukan negatif. Perubahan positif yang dimaksud adalah perubahan menuju ke arah kemajuan atau

perbaikan, sedangkan perubahan negatif merupakan perubahan yang menuju ke arah kemunduran. Lain halnya yang dikemukakan oleh Sardiman (2007:20) ia mengatakan bahwa belajar dapat diartikan sebagai semua aktivitas yang melibatkan psiko-fisik dan menghasilkan perubahan menuju perkembangan individu seutuhnya.

Dalam bidang pendidikan, belajar dapat dikatakan sebagai upaya untuk menguasai ilmu pengetahuan. Hal ini dipertegas oleh Sardiman (2007:21) yang mengemukakan bahwa, “Belajar diartikan sebagai usaha penguasaan materi ilmu pengetahuan yang merupakan sebagian kegiatan menuju terbentuknya keindividuan seutuhnya”. Abdurrahman (2003:28) mengemukakan bahwa, “Belajar merupakan suatu proses seorang individu yang berupaya mencapai tujuan belajar atau yang biasa disebut dengan hasil belajar, yaitu suatu bentuk perubahan perilaku yang relatif menetap.”

Berdasarkan pendapat- pendapat di atas, disimpulkan bahwa belajar adalah seluruh aktivitas baik fisik maupun psikis yang menghasilkan perubahan tingkah laku positif yang terjadi melalui proses interaksi dengan lingkungannya.

4. Hasil Belajar

Setelah menjalani proses belajar, seorang siswa akan memperoleh hasil yang disebut hasil belajar. Hasil belajar merupakan hasil yang menggambarkan kemampuan yang diperoleh anak setelah melakukan kegiatan belajar. Hasil inilah yang akan menjadi ukuran keberhasilan siswa dalam mencapai tujuan

pembelajaran yang telah ditetapkan. Pengertian hasil belajar tersebut merujuk pada pendapat beberapa ahli pendidikan seperti Abdurrahman (2003:37) yang mengatakan bahwa, "hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh anak setelah melalui kegiatan belajar". Selanjutnya Dimiyati dan Mudjiono (2006:3) mengatakan bahwa, "hasil belajar adalah hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar".

Siswa dikatakan memperoleh hasil belajar yang tinggi pada suatu pelajaran tertentu jika siswa tersebut memiliki penguasaan yang baik terhadap pelajaran tersebut, selain itu siswa tersebut telah berhasil mencapai tujuan-tujuan pembelajaran yang ditetapkan oleh guru. Hal ini sesuai dengan pendapat Abdurrahman (2003:38), " seorang anak yang berhasil dalam belajar ialah yang berhasil mencapai tujuan-tujuan pembelajaran atau tujuan-tujuan instruksional".

Sardiman (2007:49) mengungkapkan bahwa hasil belajar dikatakan baik jika memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

"a).hasil belajar itu tahan lama dan dapat digunakan dalam kehidupan oleh siswa, b). hasil belajar itu merupakan pengetahuan "asli" atau "autentik", c). hasil belajar itu selalu memunculkan pemahaman atau pengertian yang kemudian menimbulkan reaksi atau jawaban yang dapat dipahami dan diterima oleh akal, d). hasil belajar itu tidak terikat pada situasi ditempat hasil belajar itu dicapai, tetapi juga dapat digunakan dalam situasi lain".

Hasil belajar yang tidak menunjukkan ciri-ciri tersebut dapat dikatakan bukan hasil belajar yang baik. Contohnya, bila siswa memahami suatu materi hanya pada saat akan dilakukan ulangan saja, maka hasil belajar yang diperolehnya bukan hasil belajar yang baik.

Hasil belajar merupakan perubahan perilaku siswa yang diperoleh setelah mengikuti pembelajaran selama kurun waktu tertentu. Perubahan tersebut meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor, seperti yang dikemukakan Bloom dalam Dimiyati (2006:26) yang mengategorikan hasil belajar dalam 3 ranah, yaitu: “

“a). ranah kognitif mencakup kegiatan otak yaitu segala upaya yang menyangkut aktivitas otak, terdiri dalam enam jenis perilaku, yaitu pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis, evaluasi, b). ranah afektif, berkenaan dengan sikap dan nilai seperti perhatian Terhadap pelajaran, menghargai guru dan teman kelas, kebiasaan belajar, dan hubungan sosial. Terdiri dalam lima perilaku, yaitu: penerimaan, partisipasi, penilaian dan penentuan sikap, organisasi, pembentukan pola hidup, c). ranah psikomotorik adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan aktivitas otak, fisik, atau gerakan-gerakan anggota badan. terdiri dari tujuh jenis perilaku, yaitu: persepsi, kesiapan, gerakan terbimbing, gerakan yang terbiasa, gerakan kompleks, penyesuaian pola gerakan, kreativitas.

Sehubungan dengan penelitian yang dilakukan, maka hasil belajar yang dimaksud adalah hasil yang diperoleh siswa setelah melalui proses belajar dan ditandai oleh skor yang diperoleh siswa dari tes hasil belajar.

5. Model Pembelajaran

Hasil belajar yang dicapai oleh siswa tidak terlepas dari peranan guru dalam memilih dan menerapkan model pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik materi dan siswa. Menurut Soekamto dan Winataputra (1996: 101) Model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar 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 membantu kegiatan pembelajaran di dalam kelas atau setting kelas yang lain. (Ahmad H.P, 2005:15). Menurut Ismail (2002) dalam Djamah Sopah (2000: 22) 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.

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 terorganisir, agar mencapai pengalaman belajar dan tujuan belajar tertentu, sekaligus merupakan pedoman bagi para pembelajar dalam pelaksanaan aktivitas pembelajaran.

Model pembelajaran yang dapat diterapkan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani adalah model pembelajaran dengan bantuan guru dan 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.

6. Alat Bantu

Menurut Azhar Arsyad (2005: 7) media pendidikan memiliki pengertian alat bantu pada proses belajar baik di dalam maupun di luar kelas.

Menurut EACT yang dikutip oleh Rohani (1997 : 2) “media adalah segala bentuk yang dipergunakan untuk proses penyaluran informasi”. Sedangkan pengertian media menurut Djamarah (1995 : 136) adalah alat bantu apa saja yang dapat dijadikan sebagai penyalur pesan guna mencapai tujuan pembelajaran”.

Hamalik dalam Azhar Arsyad (2005: 15) mengemukakan bahwa pemakaian media pembelajaran dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan membawa pengaruh psikologis terhadap siswa. Penggunaan media pembelajaran pada tahap orientasi pembelajaran akan sangat membantu efektivitas proses pembelajaran dan penyampaian pesan dan isi pelajaran saat itu.

Alat bantu adalah alat yang digunakan pendidik dalam menyampaikan pendidikan, alat bantu (peraga) sangat penting. Alat tersebut berguna agar bahan pelajaran yang disampaikan oleh guru lebih mudah diterima atau dipahami peserta didik. Dalam proses belajar mengajar alat peraga

dipergunakan dengan tujuan membantu guru agar proses belajar siswa lebih berhasil dalam proses pembelajaran dan efektif serta efisien.

Dari pendapat para ahli yang telah dikemukakan, peneliti berpendapat bahwa alat bantu adalah pengembangan materi yang dilakukan bertujuan untuk mempermudah proses belajar sehingga dapat mencapai hasil yang diinginkan.

Alat bantu (peraga) yang digunakan dalam pembelajaran gerak dasar pencak silat kuda- kuda tengah kangkang siklus pertama adalah menggunakan tali rafia yang pancangkan pada kedua paha. Tali rafia pada siklus pertama ini digunakan untuk mengukur bentuk kuda- kuda tengah kangkang pada saat penelitian berlangsung, agar bentuk kuda- kuda mereka tetap konsisten. Pada siklus kedua kursi (bangku sekolah) yang diangkat pada saat melakukan gerakan kuda-kuda tengah kangkang. Pada siklus kedua ini bertujuan sama seperti yang pernah dipraktikkan pada siklus sebelumnya agar membantu bentuk kuda- kuda tengah kangkang mereka tetap konsisten yaitu dengan pertama duduk, kemudian posisi kuda-kuda tengah kangkang. Tujuannya supaya menahan bentuk kuda-kuda mereka agar tetap konsisiten. Kemudian pada siklus ketiga berpasangan menggendong kawan yang berat dan tingginya hampir sama, tujuannya sama seperti pada siklus-siklus yang sebelumnya, yaitu menahan bentuk kuda- kuda agar tetap konsisten.

Keuntungan alat bantu pada siklus pertama, kedua dan ketiga adalah hemat biaya, praktis, serta memudahkan guru untuk mengevaluasi gerakan siswa yaitu kuda-kuda tengah kangkang dalam pembelajaran gerak dasar pencak silat. Diharapkan dengan menggunakan tali, kursi (bangku sekolah) dan

menggendong kawan yang berat dan tingginya hampir sama, siswa akan termotivasi untuk mempraktikkan teknik dasar yang sedang diajarkan dengan benar.

Alat bantu yang digunakan dalam pembelajaran gerak dasar pencak silat kuda-kuda tengah kangkang adalah:

1. Tali rafia yang dipancangkan pada kedua sisi paha
2. Kursi (bangku sekolah) kecil
3. Berpasangan, menggendong kawan yang berat dan tingginya hampir sama

B. Pencak Silat

Sejarah perkembangan Pencak Silat secara selintas dapat dibagi dalam kurun waktu :

- a. Perkembangan sebelum zaman penjajahan Belanda
- b. Perkembangan pada zaman penjajahan Belanda
- c. Perkembangan pada zaman penjajahan Jepang
- d. Perkembangan pada zaman kemerdekaan

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang menurut sejarahnya merupakan olahraga bela diri yang berasal dari Indonesia. Perkembangan pencak silat sebagai cabang olahraga sejak ditumbuhkan pada tahun 1970 menunjukkan peningkatan. Ada beberapa cirri pencak silat yang berkaitan dengan jsmani diantaranya peranan pencak silat terhadap kebugaran jasmani. Kita sebagai bangsa Indonesia dituntut untuk melestarikan dan mengembangkannya. Dalam upaya ini salah satunya mencantumkannya dalam kurikulum sekolah.

Menurut Atok Iskandar dalam Khasanah Pencak Silat (1997:35) bela diri Indonesia memiliki 3 tingkatan dengan urutan Pencak, Pencak silat dan silat. Masing-masing berbeda-beda fungsi dan tujuannya. Pencak adalah gerak dasar bela diri yang terikat pada aturan tertentu dan digunakan dalam belajar dan latihan atau pertunjukan. Pencak silat adalah gerak beladiri tingkat tinggi yang disertai dengan perasaan, sehingga merupakan gerak yang efektif dan terkendali. Silat sering digunakan dalam latihan sabung atau pertandingan. Sedangkan silat adalah gerak beladiri yang sempurna, bersumber pada kerohanian yang suci murni guna keselamatan diri atau kesejahteraan bersama.

C. Kuda- Kuda Tengah Kangkang



Gambar 1. Kuda-kuda Tengah Kangkang

Menurut Atok Iskandar dalam Khasanah Pencak Silat (1997:35) Kuda- kuda tengah kangkang adalah kuda- kuda yang kuat, banyak dilakukan serangan atau tangkisan yang agak rendah. Pada kuda- kuda tengah kangkang keseimbangan badan ada ditengah-tengah. Dari pinggang sampai kepala harus lurus dan tegak, pandangan kedepan, ke-dua lutut segaris tegak lurus dengan

ibu jari kak kiri dan kaki kanan. Untuk lebih jelasnya kuda-kuda tengah kangkang dapat dilihat pada gambar di atas.

D. Keterampilan Gerak Dasar

Seperti kita ketahui salah satu tujuan dari proses pembelajaran pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga. Untuk mencapai tujuan yang diharapkan, pada proses pembelajaran pendidikan jasmani para siswa diajarkan berbagai jenis olahraga, baik yang bersifat keterampilan maupun yang bersifat permainan untuk mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga.

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 Lutan dalam Herman Tarigan (2003:23) membagi tiga gerakan dasar yang melekat pada individu yaitu, 1) lokomotor, (2) gerak non lokomotor, (3) manipulatif.

Rusli Lutan (2000:11) 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 manipualtif 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, misalnya melempar, menangkap dan menendang.

E. Kerangka Pikir

Kemampuan gerak secara efisien adalah awal yang perlu dilakukan untuk penampilan yang terampil. Penampilan gerak dasar adalah hasil dari kerja otot yang sangat terkoordinasi untuk menghasilkan gerakan yang diharapkan.

Keberhasilan dalam belajar teknik tergantung kekhususan unsur kondisi fisik yang dominan, yang merupakan peningkatan dari komponen-komponen fisik dasar seperti daya tahan, kekuatan, kelentukan, dan koordinasi yang baik.

Menurut Soekamto (1984:24) “Kerangka pikir adalah konsep yang memerlukan abstraksi dan hasil pemikiran atau kerangka acuan yang pada dasarnya berdimensi sosial yang dianggap relevan dengan peneliti.

F. Hipotesis Tindakan

Pada penelitian ini, penulis mengajukan hipotesis dengan menggunakan alat bantu sebagai berikut :

- H1: Jika menggunakan alat bantu tali rafia yang dipancangkan pada kedua atas sisi paha dapat mengontrol bentuk kuda-kuda siswa agar tetap konsisten dan dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar pencak silat kuda-kuda tengah kangkang pada siswa kelas V B SD Muhammadiyah 1 Bandar Lampung.

- H2: Jika menggunakan alat bantu kursi (bangku sekolah) yang diangkat pada saat siswa melakukan praktik gerakan kuda-kuda tengah kangkang dapat mengontrol bentuk kuda-kuda mereka agar tetap konsisten dan dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar pencak silat kuda-kuda tengah kangkang pada siswa kelas V B SD Muhammadiyah 1 Bandar Lampung.
- H3: Jika menggunakan alat bantu menggendong kawan yang berat dan tingginya hampir sama dapat mengontrol bentuk kuda-kuda mereka agar tetap konsisten dan dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar pencak silat kuda-kuda tengah kangkang pada siswa kelas V B SD Muhammadiyah 1 Bandar Lampung.