

## I. TINJAUAN PUSTAKA

### A. Belajar

Menurut Suparno (2001 : 2) mengungkapkan “ Belajar merupakan aktifitas yang menimbulkan perubahan yang relatif permanen sebagai akibat dari upaya-upaya yang dilakukannya”. Sedangkan menurut Ahmadi (2004 : 128) mengemukakan : “Menurut pengertian secara psikologi, belajar merupakan suatu proses perubahan yaitu perubahan didalam tingkah laku sebagai hasil interaksi dengan lingkungan dalam memenuhi kebutuhan hidupnya”.

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 dilingkungan masyarakat.

Menurut Sadiman AM (1987 : 98), dalam bukunya interaksi dan motivasi belajar mengajar, mendefinisikan tentang aktifitas adalah kegiatan dilakukan manusia karena manusia memiliki jiwa sebagai sesuatu yang dinamis memiliki potensi dan energi sendiri. Oleh karena itu, secara alami anak didik juga menjadi aktif karena adanya motivasi dan didukung oleh bermacam-macam kebutuhan. Anak didik dipandang sebagai organism yang mempunyai potensi untuk berkembang dan tugas guru adalah membimbing dan menyediakan kondisi agar anak didik dapat mengembangkan bakat dan potensinya. Keadaan ini siswa yang beraktivitas berbuat dan harus aktif sendiri.

## **B. Tujuan Belajar**

Menurut *Peter Kline dalam Gordon Dryden dan Dr. Jeannette Vos*, (2002 : 22), belajar akan efektif, jika dilakukan dalam suasana menyenangkan (*fun and enjoy*), maka perlu diciptakan suasana dan sistim (kondisi) belajar yang kondusif, di samping faktor lain yang akan menentukan hasil belajar siswa. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah faktor pengajar/pendidik. Oleh sebab itu, mengajar yang diartikan sebagai suatu usaha menciptakan sistem lingkungan, harus memungkinkan terjadinya proses pembelajaran yang *fun and enjoy*. Sistem lingkungan belajar itu sendiri dipengaruhi berbagai komponen yang masing-masing akan saling mempengaruhi.

Komponen-komponen itu antara lain tujuan pembelajaran, bahan kajian yang diajarkan, guru dan siswa yang memainkan peranan serta hubungan sosial tertentu, jenis kegiatan yang dikembangkan, metode pembelajaran, serta media pembelajaran yang dipilih. Komponen-komponen sistem lingkungan itu saling mempengaruhi secara bervariasi sehingga setiap peristiwa belajar memiliki profil yang utuh dan kompleks. Masing-masing profil sistem lingkungan belajar diperuntukan untuk tujuan-tujuan yang dengan kata lain untuk mencapai tujuan belajar tertentu harus diciptakan sistem lingkungan belajar yang tertentu pula.

Dari uraian di atas secara umum, tujuan belajar itu ada 3 jenis yaitu :

1. Untuk Mendapatkan Pengetahuan

Hal ini ditandai dengan kemampuan berpikir. Ilmu Pengetahuan dan

Kemampuan berpikir adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan. Dengan

kata lain tidak dapat mengembangkan kemampuan berpikir tanpa bahan pengetahuan, sebaliknya berpikir akan memperkaya pengetahuan. Tujuan inilah mempunyai kecenderungan lebih besar perkembangannya didalam kegiatan belajar, dalam hal ini peran guru sebagai pengajar lebih menonjol. Adapun jenis interaksi atau cara yang digunakan untuk kepentingan itu pada umumnya dengan model kuliah (presentasi), pemberian tugas-tugas bacaan dengan cara demikian anak didik akan diberikan pengetahuan sehingga akan menambah pengetahuan dan sekaligus akan mencarinya sendiri untuk mengembangkan cara berpikir dalam rangka memperkaya pengetahuan.

## 2. Penanaman Konsep dan Keterampilan

Penanaman Konsep dan merumuskan konsep, juga memerlukan suatu keterampilan. Keterampilan dapat dibedakan menjadi dua : (1) Keterampilan Jasmani dan (2) Keterampilan Rohani. Keterampilan jasmani adalah keterampilan yang dapat dilihat sehingga akan menitik beratkan pada keterampilan gerak anggota tubuh seseorang yang sedang belajar termasuk dalam hal ini masalah-masalah teknik dan pengulangan. Sedangkan keterampilan rohani lebih rumit, karena tidak selalu berurusan dengan masalah-masalah keterampilan yang dapat dilihat bagaimana ujung pangkalnya. Tetapi lebih abstrak, menyangkut soal penghayatan dan keterampilan berpikir serta kreativitas untuk menyelesaikan dan merumuskan suatu masalah atau konsep. Jadi semata-mata bukan soal pengulangan, tetapi mencari jawaban yang cepat dan tepat. Keterampilan ini memang dapat dididik yaitu dengan banyak melatih kemampuan.

Misalnya dengan cara mengungkapkan perasaan melalui tulisan bahasa tulis atau lisan, bukan soal kosa kata atau tata bahasa, semua memerlukan banyak latihan. Interaksi yang mengarah pada pencapaian keterampilan atau menuruti kaidah tertentu dan bukan semata-mata menghafal atau meniru cara berinteraksi dengan metode *Role Playing*.

### 3. Pembentukan Sikap

Dalam menumbuhkan sikap dan mental, perilaku dan pribadi anak didik, guru harus lebih bijak dan hati-hati dalam pendekatannya. Untuk itu dibutuhkan kecakapan dalam mengarahkan motivasi dan berpikir dengan tidak lupa menggunakan pribadi guru itu sendiri sebagai contoh atau model. Dalam interaksi belajar mengajar guru akan senantiasa diobservasi, dilihat, didengar, ditiru semua perilakunya oleh para siswanya. Dalam proses observasi mungkin juga menirukan itu diharapkan terjadi proses internalisasi sehingga menumbuhkan proses penghayatan pada setiap diri siswa untuk kemudian diamalkan.

### **C. Teori Belajar**

Seorang guru perlu mengetahui teori belajar sehingga dapat mempertahankan bagaimana seharusnya siswa belajar. Adapun teori yang perlu diketahui antara lain *Teori Conditioning* dan *Teori Connectionism*. Menurut Pavlov (1990 : 1), teori Conditioning menekankan bahwa proses belajar mengajar diperoleh dari hasil latihan atau kebiasaan mereaksi terhadap syaraf atau rangsangan tertentu yang dialami dalam kehidupan. pengertian belajar menurut teori ini adalah perubahan yang terjadi karena syarat-syarat

(conditioning) yang kemudian menimbulkan reaksi (respon). Adapun kelemahan teori ini adalah menganggap bahwa belajar hanya disebabkan oleh latihan atau kebiasaan tanpa menghiraukan peranan pribadi dalam memilih dan juga menentukan perbuatan dan reaksi yang akan dilakukan.

Belajar merupakan proses aktif untuk mendapatkan pengetahuan atau pengalaman sehingga mampu mengubah tingkah laku manusia yang bersangkutan. Menurut Oemar Hamalik (2003:328), belajar adalah suatu proses dimana terjadi hubungan saling mempengaruhi secara dinamis antara siswa dan lingkungan. Menurut Gagne (dalam Hidayat dkk 1990:2), Belajar adalah suatu proses yang terjadi secara bertahap (episode). Episode tersebut terdiri dari informasi, transformasi, dan evaluasi. Informasi menyangkut materi yang akan diajarkan, transformasi berkenaan dengan proses memindahkan materi, dan evaluasi merupakan kegiatan yang dilakukan untuk melihat sejauh mana keberhasilan proses yang telah dilakukan oleh pembelajar dan pengajar.

#### **D. Mengajar**

Pengertian mengajar menurut Hustarda dan Saputra (2002:2) “Mengajar merupakan suatu proses yang sangat kompleks. Guru berperan tidak hanya sekedar menyampaikan informasi kepada siswa tetapi juga guru harus berusaha agar siswa mau belajar. Karena mengajar merupakan upaya yang disengaja, maka guru harus lebih dahulu mempersiapkan bahan yang akan disajikan kepada siswa”.

Upaya yang guru lakukan ini dimaksudkan agar tujuan yang telah di rumuskan dapat dicapai. Oleh karena itu , disamping guru harus menguasai materi pelajarannya guru juga dituntut memiliki kesabaran dan kecintaan dalam memahami dan mengelola proses pembelajaran, hal inilah yang menjadi kata kunci suksesnya proses belajar mengajar di sekolah.

### **E. Pendekatan dalam pembelajaran**

Menurut Tim Dikdik Metodik Kurikulum Depdikbud (1995:1), pembelajaran berarti perbuatan atau aktivitas yang menyebabkan timbulnya kegiatan atau kecakapan baru pada orang lain. Sedangkan Sudjana (1989:7) memberikan batasan pembelajaran sebagai berikut : “Kegiatan pembelajaran adalah pelaksanaan proses belajar mengajar, yakni sesuatu proses penterjemahan dan mentransformasikan nilai-nilai yang terdapat dalam kurikulum kepada para siswa melalui interaksi belajar mengajar di sekolahan”.

Definisi lain dari Roestiyah (1986:41) : “Pembelajaran adalah (1) transfer pengetahuan kepada siswa, (2) mengajar siswa bagaimana caranya belajar, (3) hubungan interaksi antara guru dan siswa, (4) proses interaksi siswa dengan siswa dan konsultasi guru”. Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah serangkaian proses kegiatan belajar mengajar yang dilakukan guru di dalam kelas dalam menyampaikan program pembelajaran pada sejumlah siswa sehingga terjadi interaksi dua arah, yaitu guru-siswa, siswa-guru dan siswa-siswa untuk mencapai tujuan yang ditetapkan.

### **F. Hakikat Belajar Keterampilan Motorik**

Pendidikan jasmani adalah dari "*physical education*" merupakan bagian integral dari system pendidikan yang tidak dapat dipisahkan dari program pendidikan. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perseorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh/meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak serta nilai-nilai dan sikap positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan (Syarifuddin, Mahadi, 1993:4) dan Rijsdorop (1971), mengatakan bahwa pendidikan jasmani adalah pergaulan pedagogik dalam bidang gerak dan kebugaran.

Tujuan pendidikan jasmani adalah membantu siswa untuk perbaikan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani melalui pengertian, pengembangan sikap positif, dan keterampilan gerak dasar serta berbagai aktivitas jasmani, agar dapat : (1) memacu pertumbuhan termasuk bertambahnya tinggi badan dan berat badan secara harmonis; (2) mengembangkan kesehatan dan kebugaran jasmani, keterampilan gerak dan cabang olahraga; (3) mengerti akan pentingnya kesehatan, kebugaran jasmani dan olahraga terhadap perkembangan jasmani dan mental; (4) mengerti peraturan dan dapat mewasiti pertandingan cabang-cabang olahraga; (5) mengerti dan dapat menerapkan prinsip-prinsip pengutamakan pencegahan penyakit dalam kaitannya dengan kesehatan dan keselamatan dalam kehidupan sehari-hari; (6) menumbuhkan sikap positif dan mampu mengisi waktu luang. (Syarifuddin, Mahadi, 1993:4). pendidikan jasmani merupakan proses

pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada peserta didik berupa aktivitas jasmani, bermain dan atau olahraga yang direncanakan secara sistematis, dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan guna merangsang perkembangan fisik, keterampilan berfikir, emosional, social, dan moral. Pembekalan pengalaman belajar itu di arahkan untuk membina dan sekaligus untuk membentuk gaya hidup sehat dan aktivitas sepanjang hayat.

Salah satu dari tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah mengembangkan keterampilan gerak. Dalam perkembangannya melalui suatu pembinaan yang sistematis dan teratur. Proses pembelajaran harus sejalan dengan kematangan siswa dalam usia maupun fisik perlu dibedakan antara setiap umur dari masa balita, anak-anak, masa remaja, dewasa dan tua. Merupakan proses belajar gerak dasar, bila kemampuan gerak dasar umum telah dikuasai maka untuk mempelajari gerak kelanjutannya akan lebih mudah untuk diarahkan guna mempelajari keterampilan yang lebih tinggi dalam hal ini mempelajari bentuk-bentuk gerakan suatu cabang olahraga.

Di dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai proses pertumbuhan dan perkembangan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani sangat erat kaitanya dengan gerak manusia, prestasi yang optimal yang akan diperoleh dari bentuk-bentuk gerakan yang terdapat aktivitas atletik yaitu lempar lembing adalah akibat dari pendidikan jasmani.

## **G. Media Pembelajaran**



Media berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata Medium yang secara Harfiah berarti perantara atau pengantar (Arief Sadiman, 2005: 6). Menurut I Gede Sugianta (2005) kaitan media dengan pembelajaran, media sebagai suatu perantara atau pengantar pesan-pesan atau materi ajar dari guru kepada siswa. Dari pendapat diatas adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan informasi dari sumber informasi kepada penerima informasi. Bila media sebagai sumber belajar maka materi yang dikemas dalam suatu media dalam penyampaianannya akan diinformasikan melalui media, sehingga materi akan lebih mudah dipahami dan dimengerti. Dalam hal ini guru harus pandai memilih media pendidikan yang sesuai situasi dan kondisi yang dihadapi, sesuai dengan yang dikemukakan oleh Hamamik (1987:7) tentang memilih media yang memenuhi syarat adalah sebagai berikut :

1. Rasional, sesuai dengan akal dan mampu dipikirkan oleh kita.
2. Ilmiah, sesuai dengan perkembangan akal dan mampu dipikirkan.
3. Ekonomis, sesuai dengan kemampuan pebiayaan yang ada, hemat.
4. Praktis, dapat dignuakan dalam kondisi praktek dilapangan.
5. Fungsional, berguna dalam pembelajaran, dapat digunakan oleh guru dan siswa.

Dengan adanya syarat-syarat tersebut diharapkan seorang guru tidak ragu-ragu untuk menentukan pilihannya mengenai media atau alat bantu dalam pembelajaran.

#### **H. Modifikasi Alat**

Modifikasi alat pembelajaran merupakan fasilitas yang penting dalam sekolah karena bermanfaat untuk meingkatkan perhatian anak, dengan modifikasi alat

anak diajak secara aktif untuk memperhatikan apa yang diajarkan oleh guru. Suatu hal yang harus diingat walaupun fasilitas modifikasi alat yang dimiliki oleh sekolah kurang memadai, tetapi penggunaan alat bantu itu diikuti dengan metode anak aktif sehingga efektifitas pengajaran akan semakin baik. Modifikasi alat mengajar adalah alat-alat atau perlengkapan yang digunakan oleh seorang guru dalam mengajar.

### **I. Media Pembelajaran Visual Diam**

Media visual diam mempunyai kemampuan menyampaikan informasi secara visual, tetapi tidak dapat menampilkan suara maupun gerak. Media visual dalam konsep pengajaran visual adalah setiap gambar, model, benda dan alat-alat lainnya yang memberikan pengalaman visual itu. Menurut Sujana dan Ahmad Rivai (1989 : 57) bertujuan untuk : “Memperkenalkan, bentuk, memperkaya serta memperjelas pengertian atau konsep yang abstrak kepada siswa.

1. Mengembangkan sikap- sikap yang dikehendaki.
2. Mendorong kegiatan belajar siswa lebih lanjut.

Jelas bahwa penggunaan modifikasi alat selain dapat memperjelas pengertian atau konsep yang abstrak juga dapat meningkatkan, memperkaya, membentuk, kecakapan kepada siswa itu sendiri. Media modifikasi alat visual diam yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah kertas yang bergambarkan rangkaian lempar lembing, tali dan bola kecil. Keuntungan dari media ini adalah hemat biaya, mudah dalam pemakaiannya (praktis) serta memudahkan guru untuk mengevaluasi gerakan yang digunakan dalam lempar lembing. Dan

dengan cara ini akan memotivasi anak untuk melempar dan mempraktekkan cara yang sedang diajarkan. Adapun modifikasi alat yang digunakan :

1. Bola berekor sebesar bola kasti
2. Paralon berdiameter ½ inche dengan panjang 1,75 meter dan keset
3. Bambu berukuran 2 meter

## **J. Proses Lempar Lembing.**

Melakukan lempar lembing bukanlah gerakan yang dilakukan dengan sembarangan. Melainkan gerakan yang terencana dan diorganisasikan untuk mendapatkan hasil yang optimal. Diperlukan teknik lempar lembing yang baik serta latihan yang berulang-ulang dengan pelaksanaan gerakan yang baik.

### **1. Pelaksanaan**

Adapun pelaksanaan lempar lembing adalah sebagai berikut :

- a) Cara ini diperoleh dengan titik berat badan ke belakang, tangan direntangkan ke bawah lalu ayunkan berat badan kedepan dengan tangan mengayun keatas sambil menekukan kerah atas sambil melemparkan bola.
- b) Kaki kiri didepan, pada saat melempar kaki lompatkat serta memindahkan kaki kiri menjadi dibelakang dan kaki kanan di depan.
- c) Saat kaki kanan jatuh kedepan kemudian badan sambil diputar ke belakang dan benjalan. Untuk menghindari dis/kesalahan.

### **2. Cara mengambil awalan**

Tujuan utama dari pengambilan awalan adalah untuk mendapatkan kecepatan vertical yang berguna untuk menentukan lintasan titik berat badan dan waktu lari / melayang di udara.

Cara melakukannya :

- a) Siswa mencoba beberapa kali lari biasa yang dimulai dari awalan ke garis titik tolakan lemparan.
- b) Bila sudah menemukan awalan dan tolakan yang tepat, barulah mulai dengan pengukuran seberapa tinggi lemparan dan seberapa jauh jatuhnya bola/lembing pada titik jatuhnya bola/ lembing.
- c) Teknik lari adalah mirip lari jauh/marathon.
- d) Kecepatan meningkat terus menerus sampai mencapai garis tumpu dan lemparan.

### **3. Teknik melakukan tolakan.**

Adapun cara melakukan tolakan :

- a) Penancapan kaki adalah kaki aktif dan cepat ke suatu gerakan memindahkan kaki untuk kembali ke arah ke belakang.
- b) Waktu menolak adalah dipercepat gerakan ayunan tangan ke atas depan pada arah lemparan.
- c) Bahu dari belakang didorong dengan cepat ke depan bersama lemparan secara optimal.

### **4. Teknik pada saat lemparan**

Adapun cara melakukannya :

- a) Kaki yang menolak pada kaki kiri dan melompat sambil melemparkan lembing.
- b) Jatuhnya kaki pada kaki kanan dibelakang garis batas tolakan bersamaan dengan bahu diputar ke arah belakang dan dilanjutkan dengan berjalan kembali seperti pada titik awalan.
- c) Gerakan bahu dan lengan secara cepat akan menambah jauh jatuhnya lembing.

### **K. Kerangka Pikir**

Menurut Prof. Dr. Winarno Surakhmad M.Sc.Ed. Anggapan dasar atau Postulat adalah sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik. Dikatakan selanjutnya bahwa setiap penyelidik dapat merumuskan postulat yang berbeda-beda. Seorang penyelidik mungkin meragu-ragu sesuatu anggapan dasar yang oleh orang lain diterima sebagai kebenaran. Dari uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa anggapan dasar adalah suatu hal yang diyakini kebenarannya oleh peneliti harus dirumuskan secara jelas.

### **L. Hipotesis**

Hipotesis adalah alat yang sangat besar kegunaannya dalam penyelidikan ilmiah, karena merupakan petunjuk ke arah proses penelitian untuk menjelaskan permasalahan yang harus dicari pemecahannya. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

“Jika menggunakan alat pembelajaran lempar lembing bentuk bola berekor, tongkat paralon berdiameter  $\frac{1}{2}$  inche dengan panjang 1,75 meter, keset dan lembing bambu berukuran 2 meter terjadi peningkatan hasil belajar gerak

dasar lempar lembing pada siswa kelas V di SD Negeri 1 Sidodadi Asri  
Kecamatan Jati Agung Tahun Pelajaran 2012/2013”.