

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran dalam kurikulum di sekolah. Mata pelajaran ini berorientasi pada pelaksanaan misi pendidikan melalui aktivitas jasmani dan pembiasaan perilaku hidup sehat sehari-hari. Tujuan yang ingin dicapai dalam mata pelajaran ini adalah “membantu peserta didik untuk kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar dan berbagai aktivitas jasmani” (Depdikbud, 1993: 1).

Aktivitas pendidikan jasmani merupakan gejala yang kompleks. Artinya kegiatan pendidikan jasmani mencakup aspek biologis, sosiologis, dan budaya. Dari aspek biologis hakikatnya adalah pola gerak fisik manusia yang terwujud dalam struktur jasmani yang perlu dipahami sebagai pola perilaku manusia. Dari aspek sosiologis dan budaya seorang pelatih atau guru dituntut memahami lingkungan belajar yang baik untuk mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani yang berdaya guna dan berhasil guna. Karena itu dalam garis-garis besar kurikulum pendidikan dasar (Depdikbud, 1993: 1) menjelaskan :

“Pendidikan jasmani di sekolah dasar berfungsi untuk (a) merangsang pertumbuhan jasmani dan perkembangan sikap, mental, social, dan emosional yang serasi, selaras, dan seimbang, (b) memberikan pemahaman tentang manfaat pendidikan jasmani dan kesehatan serta memenuhi hasrat bergerak, (c) memacu perkembangan dan aktivitas system peredaran darah, pencernaan, pernapasan dan saraf, (d) memberikan kemampuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan”.

Berdasarkan paparan di atas dapat ditegaskan bahwa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih diutamakan adalah pemahaman tentang karakteristik pertumbuhan dan perkembangan yang professional dari domain belajar yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif. Oleh karena itu program pendidikan jasmani harus merupakan suatu program yang memberikan perhatian yang cukup dan seimbang kepada ketiga domain tersebut. Jika tidak, maka program bersangkutan tidak lagi bisa disebut pendidikan jasmani.

Salah satu materi pendidikan jasmani di sekolah adalah pelajaran senam lantai. Senam lantai merupakan suatu keterampilan yang mampu mengembangkan potensi manusia baik secara fisik maupun mental dan dapat diberikan kepada peserta didik baik secara formal, informal, maupun non formal.

## **B. Belajar**

Belajar merupakan suatu usaha untuk menambah dan mengumpulkan berbagai pengalaman tentang ilmu pengetahuan. Belajar juga sebuah proses yang sering diartikan penambahan pengetahuan.

Menurut Oemar Hamalik (2003:57), mengatakan bahwa pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran.

Adapun ciri kegiatan yang disebut “belajar” adalah sebagai berikut

(Noehi, Nasution, 1994:2):

- a. Belajar adalah aktifitas yang menghasilkan perubahan individu yang belajar, baik aktual maupun potensial
- b. Perubahan itu pada dasarnya berubah didapatkan kemampuan baru, yang berlaku yang relatif lama.
- c. Perubahan itu terjadi karena usaha

Belajar adalah sebagai proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungan. Tingkah laku ini mencakup pengetahuan, ketrampilan dan sikap.

Sedangkan menurut A Tabrani Rusyan, 1989: 7 mengatakan bahwa;

“Belajar dalam arti luas adalah suatu proses perubahan individu yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, dan penilaian terhadap atau mengenai sikap dan nilai, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang study atau lebih luas lagi dalam berbagai aspek kehidupan atau pengalaman yang terorganisasi”.

Robert M. Gagne dalam buku: *the conditioning of learning* mengemukakan bahwa:

“Belajar adalah perubahan yang terjadi dalam kemampuan manusia setelah belajar secara terus menerus, bukan hanya disebabkan karena proses pertumbuhan saja. Gagne berkeyakinan bahwa belajar dipengaruhi oleh faktor dari luar diri dan faktor dalam diri dan keduanya saling berinteraksi.”

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku akibat adanya interaksi, perubahan itu berupa penguasaan, sikap dan cara berfikir yang bersikap menetap sebagai hasil dari latihan dan pengalaman belajar.

### **C. Gerak**

Proses belajar gerak berlangsung dalam suatu rangkaian kejadian dari waktu ke waktu dan dalam prosesnya melibatkan SSP (Sistem Syaraf Pusat), otak, dan ingatan. Dengan demikian tugas utama peserta didik dalam proses belajar gerak adalah menerima dan menginterpretasikan informasi tentang gerakan-gerakan yang akan dipelajari kemudian mengolah dan menginformasikan informasi tersebut sedemikian rupa sehingga memungkinkan realisasi gerakan secara optimal dalam bentuk keterampilan.

Pengertian gerak adalah kegiatan atau proses perubahan tempat atau posisi ditinjau dari titik pandang tertentu, sekali hal ini sudah dilakukan maka gerak itu, tanpa memikirkan gerak itu translasi atau rotasi maka dengan itu dapat ditentukan jarak dan arah dari titik pangkalnya. (Prof. Drs. Soedarminto 1993-1997). Jadi pengertian gerak perpindahan tempat ketempat lain sesuai dengan tujuan tertentu.

Gerak dasar dalam head stand roll adalah keterampilan gerak yang dilakukan baik yang berkaitan dengan aktivitas dasar mencakup gerakan lokomotor dan keterampilan manipulatif.

#### **D. .Model Pembelajaran**

Model pembelajaran merupakan sebuah rencana yang dimanfaatkan untuk merancang pengajaran (Husdarta, 2000:35). Isi yang terkandung di dalam model pembelajaran adalah berupa strategi pengajaran yang digunakan untuk mencapai tujuan instruksional. Sebagai contoh strategi pengajaran yang biasa guru terapkan pada saat proses belajar mengajar adalah manajemen kelas, pengelompokan siswa, dan penggunaan alat bantu pengajaran.

Kalau kita amati tidak ada model pembelajaran yang baru saat ini. Yang ada hanya pengembangan dari model-model pendekatan seperti pendekatan induktif dan deduktif, atau pendekatan langsung dan tidak langsung.

Ada dua pengaruh implementasi suatu model pembelajaran terhadap perubahan siswa yaitu yang bersifat langsung dan tidak langsung.

Mengetahui kedua jenis pengaruh ini bagi guru sangat penting agar ia dapat memperkirakan penggunaan model pembelajaran.

Dan model pembelajaran yang akan diberikan dalam penelitian ini adalah dengan memberikan pembelajaran perbagian gerak dasar head stand roll dengan begini siswa diharapkan dapat menguasai semua gerak dasar head stand roll secara keseluruhan.

## **E. Alat Bantu**

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi menuntut guru agar mampu menggunakan alat-alat yang dapat disediakan oleh sekolah dan sekurang-kurangnya guru dapat menggunakan alat yang murah dan efisien yang meskipun sederhana dan bersahaja tetapi dapat membantu dalam pencapaian tujuan pengajaran yang diharapkan.

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.

Sudjana dan Rivai dalam Azhar Arsyad (2005: 24-25) mengemukakan manfaat media pembelajaran dalam proses belajar siswa, yaitu :

1. Pembelajaran akan lebih menarik perhatian siswa sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar
2. Bahan pembelajaran akan lebih jelas maknanya sehingga dapat lebih dipahami oleh siswa dan memungkinkannya menguasai dan mencapai tujuan pembelajaran
3. Metode mengajar akan lebih bervariasi, tidak semata-mata komunikasi verbal melalui penuturan kata-kata oleh guru, sehingga siswa tidak bosan dan guru tidak kehabisan tenaga
4. Siswa dapat lebih banyak melakukan kegiatan belajar sebab aktivitasnya mengamati, melakukan, mendemonstrasikan, memerankan dan lain-lain.

Alat bantu yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan bantuan dari siswa itu sendiri yang membantu membenarkan atau membantu dalam proses pembelajaran head stand roll.

#### **F. Alat Belajar**

Dalam kamus besar bahasa Indonesia pengertian dari alat adalah “yang dipakai untuk mengerjakan sesuatu“. Alat merupakan bagian dari fasilitas pendidikan yang digunakan untuk proses kegiatan belajar mengajar.

Dengan alat pembelajaran guru dapat memberikan contoh secara langsung tentang materi tersebut agar mudah dipahami dan dimengerti oleh siswa.

Dari uraian di atas peneliti menyimpulkan bahwa alat pembelajaran yang digunakan adalah tiga buah matras tujuan untuk meningkatkan keberanian siswa untuk melakukan sikap lilin dan meningkatkan pembelajaran kemudian memperoleh hasil yang lebih baik dan dicapai dengan sebaik-baiknya.

Alat belajar yang digunakan dalam penelitian ini adalah dua buah matras.

#### **G. Keterampilan Gerak Dasar**

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 (1998) membagi tiga gerakan dasar yang melekat pada individu yaitu, 1) lokomotor, (2) gerak non lokomotor, (3) manipulatif.

Rusli (1998) 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 manipulatif 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.

## **H. Belajar Motorik**

Belajar motorik adalah menghasilkan perubahan yang relatif permanen. Seorang yang ingin memiliki keterampilan yang baik harus terlebih dahulu mengembangkan unsur gerak, kemudian hal ini dapat dilakukan melalui proses belajar dan berlatih. Lutan (1998) mengatakan “belajar adalah sebuah perilaku yang relatif permanen sebagai akibat latihan atau pengalaman masa yang lampau”. Berkaitan dengan belajar keterampilan motorik suatu proses yang berkaitan dengan latihan atau pengalaman yang relatif permanen dalam reabilitasinya untuk merespon suatu gerak. Menurut Lutan belajar motorik adalah “seperangkat proses yang berkaitan dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan dalam perilaku terampil”.



Adapun tahap dalam keterampilan motorik yaitu sebagai berikut:

1. Tahap kognitif “merupakan tahap awal dalam belajar motorik” dalam tahap ini peserta didik harus memahami hakikat kegiatan yang akan dilakukan, kemudian harus memperoleh gambaran yang jelas baik secara verbal maupun visual.
2. Tahap fiksasi pada tahap ini pengembangan keterampilan dilakukan peserta didik melalui latihan praktik secara teratur agar perubahan perilaku gerak menjadi permanen, selama latihan peserta didik membutuhkan semangat dan umpan balik untuk mengetahui apa yang dilakukan itu benar atau salah.
3. Tahap otomatis. Pada tahap otomatis, kontrol terhadap gerak semakin tepat dan penampilan semakin konsisten serta cermat. Menurut girimijoyo dalam priyono mengatakan “Secara psikologi hal ini dapat diartikan bahwa pada diri peserta didik telah terjadi suatu kondisi refleks bersyarat yaitu terjadi pengerahan tenaga mendekati pola gerak reflek yang sangat efisien dan hanya akan melibatkan unsur unit yang benar diperlukan untuk gerakan yang diinginkan”.

## **I. Senam Lantai**

Senam lantai (flour exercise) adalah satu bagian dari rumpun senam, sesuai dengan dengan istilah Lantai, maka gerakan-gerakan senam yang dilakukan di atas yang beralasan matras atau permadani atau sering juga disebut dengan istilah latihan bebas, sebab pada waktu melakukan gerakan atau latihannya pesenam tidak boleh menggunakan alat atau suatu benda, salah materi pembelajaran senam lantai adalah headstand.

## **J. Head stand roll**

Head stand roll adalah Berdiri dengan kepala adalah sikap tegak dengan bertumpu pada kepala danditopang oleh kedua tangan dilanjutkan dengan mengangkat kepalanya dari lantai kemudian membiarkan kedua kakinya condong kedepan dengan secepatnya menarik kepalanya kearah dada dan membulatkan badan untuk menguling ke depan.

Cara melakukan gerakan head stand roll sebagai berikut :

### a. Sikap permulaan

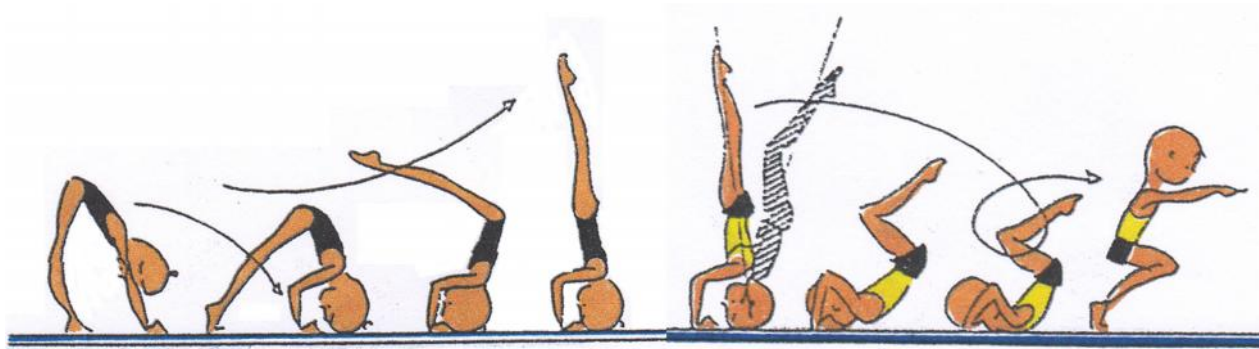
- Membungkuk
- Bertumpu pada dahi dan tangan.
- Dahi dan tangan membentuk segitiga sama sisi.

### b. Gerakan

- Angkat tungkai ke atas satu per satu bersamaan.
- Panggul ke depan.
- Punggung membusur.
- Berakhir pada sikap badan tegak
- Dan tungkai rapat lurus ke atas.

### c. Gerak lanjutan

- mengangkat kepalanya dari lantai.
- kemudian membiarkan kedua kakinya condong kedepan.
- dengan secepatnya menarik kepalanya kearah dada.
- dan membulatkan badan untuk menguling ke depan.



Gambar 1. Head stand roll

### K. Hipotesis

Hipotesis berasal dari bahasa Yunani yaitu “hupo” ( sementara ) dan “thesis” (pernyataan atau teori) karena merupakan pernyataan sementara yang masih lemah keberadaannya, hipotesis dapat menjadi penuntun ke arah proses penelitian untuk menjelaskan permasalahan yang harus dicari pemecahannya. Menurut Suharsimi Arikunto ( 2006 : 71 ) hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

Hipotesis adalah dugaan atau jawaban sementara yang harus diuji lagi kebenarannya melalui penelitian ilmiah, berdasarkan uraian di atas maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Dengan model pembelajaran dan alat bantu pembelajaran, gerak dasar head stand roll siswa kelas VSDN Gedung Agung Kabupaten Lampung Selatan Tahun Pelajaran 2011/2012 akan meningkat.