

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):

1. Belajar adalah aktifitas yang menghasilkan perubahan individu yang belajar, baik aktual maupun potensial

2. Perubahan itu pada dasarnya berubah didapatkan kemampuan baru, yang berlaku yang relatif lama.
3. 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”.

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.

1. Gerak

Proses belajar gerak berlangsung dalam suatu rangkaian kejadian dari waktu ke waktu dan dalam prosesnya melibatkan SSP, 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 1993-197). Jadi pengertian gerak perpindahan tempat ketempat lain sesuai dengan tujuan tertentu.

Gerak dasar dalam guling lenting adalah keterampilan gerak yang dilakukan baik yang berkaitan dengan aktivitas dasar itu mencakup gerakan lokomotor dan keterampilan manipulative.

2. Alat Bantu (peraga)

Alat bantu (peraga) adalah alat yang digunakan pendidik dalam menyampaikan pendidikan, alat peraga sangat penting dengan adanya alat peraga ini maka bahan dengan mudah dipahami oleh siswa. Alat tersebut berguna agar bahan pelajar 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. Di bawah ini merupakan pengertian alat peraga menurut:

- a. Tayar Yusuf (1985 : 52) Alat peraga adalah alat yang dapat memperdengarkan atau dapat memperagakan bahan-bahan tersebut, sehingga murid-murid dapat menyaksikan langsung, mengamati dengan cermat, memegang atau merasakan bahan-bahan peragaan pelajar itu.
- b. Menurut Asosiasi Pendidikan Nasional (NEA) dalam Nirvan Diana (1992:2) bahwa media merupakan alat Bantu yang diperlukan oleh guru dan siswa agar dapat memperjelas materi dan dapat lebih mengefektifkan proses belajar mengajar.

Menurut Ag. Suejono (1964:79) alat peraga dua dimensi hanya menggunakan dua ukuran panjang dan lebar, umpamanya: gambar, bagan, dan grafik, sedangkan alat peraga tiga dimensi menggunakan tiga ukuran yaitu panjang, lebar, dan tinggi, umpamanya : “biasa menggunakan barang tiruan yang mempunyai bentuk seperti

barang sesungguhnya”.Alat peraga yang di proyeksi adalah alat yang menggunakan proyektor sehingga gambar nampak pada layar: a. Filem dan Televisi b. Slide dan Flem strip.

Alat bantu yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan matras yang ditumpuk dua, serta bantuan punggung teman dan bantuan tangan teman untuk membantu tolakan saat melakukan guling lenting.

3. 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 penulis menyimpulkan bahwa alat pembelajaran yang digunakan adalah dua buah matras yang digunakan dalam proses pembelajaran senam lantai guling lenting.

4. 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.

5. 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:

- a. 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.

- b. 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.
- c. 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”.

C. 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 guling lenting.

D. Guling Lenting

Yang dimaksud dengan berguling ke depan ialah Sikap permulaan kaki rapat, kedua tangan bertumpu pada matras selebar bahu, kedua tungkai lurus sehingga kaki dekat dengan kepala, siku dibengkokkan. Gerakan, gulingkan badan ke depan, di barengi dengan lecutan tungkai ke atas arah depan, bersama dengan itu kedua tangan menolak sehingga badan melayang membuat gerakan seperti busur. Gerakan akhir, mendarat

dengan kedua kaki rapat, panggul dorong ke depan badan melenting, gerakan kepala dan lengan mengikuti gerakan badan.