II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani mengandung dua pengertian yaitu pendidikan untuk jasmani dan pendidikan melalui aktivitas jasmani. Pendidikan untuk jasmani mengandung pengertian bahwa jasmani merupakan tujuan akhir dari proses pendidikan dengan mengabaikan aspek yang lain, sedangkan pendidikan melalui aktivitas jasmani mengandung pengertian bahwa tujuan pendidikan dapat dicapai melalui aktivitas jasmani. Tujuan pendidikan ini umumnya menyangkut aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Ketiga aspek tersebut dapat dibentuk melalui aktivitas jasmani yang berupa gerak jasmani atau olahraga.

Aktivitas jasmani harus dikelola secara sistematis, dipilih sesuai karakteristik peserta didik, tingkat kematangan, kemampuan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik sehingga mampu meningkatkan aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup

sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, baik jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif setiap siswa. Pengalaman yang disajikan akan membantu siswa untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien dan efektif. (Kurikulum Penjas, 2004)

Pendidikan Jasmani menyediakan ruang untuk belajar menjelajahi lingkungan, mencoba kegiatan yang sesuai minat anak dan menggali potensi dirinya. Melalui Pendidikan Jasmani anak-anak menemukan saluran yang tepat untuk memenuhi kebutuhannya akan gerak, menyalurkan energi yang berlebihan agar tidak mengganggu keseimbangan perilaku dan mental anak, menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna dan merangsang perkembangan yang bersifat menyeluruh, meliputi aspek fisik, mental, emosi, sosial dan moral.

B. Belajar

Dalam kegiatan belajar mengajar, anak adalah sebagai subjek dan sebagai objek dari kegiatan pengajaran. Belajar pada hakikatnya adalah perubahan yang terjadi didalam diri seseorang setelah melakukan aktifitas belajar. (Syaiful Bahri dan Aswan Zain, 2006:44) Sedangkan belajar adalah suatu perubahan yang relatif pemanen dalam suatu kecenderungan tingkah laku sebagai hasil dari praktik atau latihan. (Nana Sujana. 1991: 5)

Menurut Thorndike dalam Arma Abdulllah dan Agus manadji (1994: 162) belajar adalah asosiasi antara kesan yang diperoleh alat indera (stimulus) dan impuls untuk berbuat (respons). Ada tiga aspek penting dalam belajar, yaitu hukum kesiapan, hukum latihan dan hukum pengaruh.

1. Hukum kesiapan

   Berarti bahwa individu akan belajar jauh lebih efektif dan cepat bila ia telah siap atau matang untuk belajar dan seandainya ada kebutuhan yang dirasakan. Ini berarti dalam aktivitas pendidikan jasmani guru seharusnyalah dapat menentukan materi-materi yang tepat dan mampu dilakukan oleh anak. Guru harus memberikan pemahaman mengapa manusia bergerak dan cara melakukan gerakan secara aman, efisien dan efektif. Sehingga kegiatan belajar akan memuaskan.

2. Hukum latihan

   Jika seseorang ingin memperoleh hasil yang lebih baik, maka ia harus berlatih. Sebagai hasil dari latihan yang terus-menerus akan diperoleh kekuatan, tetapi sebagai hasil tidak berlatih akan memperoleh kelemahan. Kegiatan belajar dalam pendidikan diperoleh dengan melakukan. Melakukan berulang-ulang tidak berarti mendapatkan kesegaran atau keterampilan yang lebih baik. Melalui pengulangan yang dilandasi dengan konsep yang jelas tentang apa yang harus dikerjakan dan dilakukan secara teratur akan

menghasilkan kemajuan dalam pencapaian tujuan yang dikehendaki. Ini berarti guru harus menerapkan latihan atau pengulangan dengan penambahan beban agar meningkatnya kesegaran jasmani anak, dengan memperhatikan pula fase pertumbuhan dan perkembangan anak.

3. Hukum pengaruh

   Bahwa seseorang individu akan lebih mungkin untuk mengulangi pengalaman-pengalaman yang memuaskan daripada pengalaman-pengalaman yang mengganggu. Hukum ini seperti yang berlaku pada pendidikan jasmani mengandung arti bahwa setiap usaha seharusnya diupayakan untuk menyediakan situasi-situasi agar siswa mengalami keberhasilan serta mempunyai pengalaman yang menyenangkan dan memuaskan. Guru harus merencanakan model-model pembelajaran yang menarik dan menyenangkan, akan lebih baik jika disesuaikan dengan fase pertumbuhan dan perkembangan anak, pada usia remaja, anak akan menyukai permainan, bermain dengan kelompok-kelompok dan menunjukkan prestasinya sehingga mendapat pengakuan diri dari orang lain.

C. Gaya guling (*straddle*)

Gaya ini dapat dilihat dalam gambar sebagai berikut:

Gambar. Teknik Gaya Guling (Suyono, 1993) Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 4 - 43

Gaya guling sering disebut juga dengan gaya anjing kencing. Diberi nama anjing kencing karena pada waktu melakukan pendaratan melakukan sikap seperti anjing yang sedang kencing. Dalam lompat tinggi gaya ini terbagi atas awalan, tolakan, sikap tubuh di atas mistar dan pendaratan.

a. Awalan

Awalan dilakukan dengan mengambil tempat menyamping kira-kira 35-45 derajat. Langkah dalam melakukan awalan selalu ganjil. Cara mengukur jumlah langkah awalan dihitung mundur dari tempat melakukan tolakan.

b. Tolakan

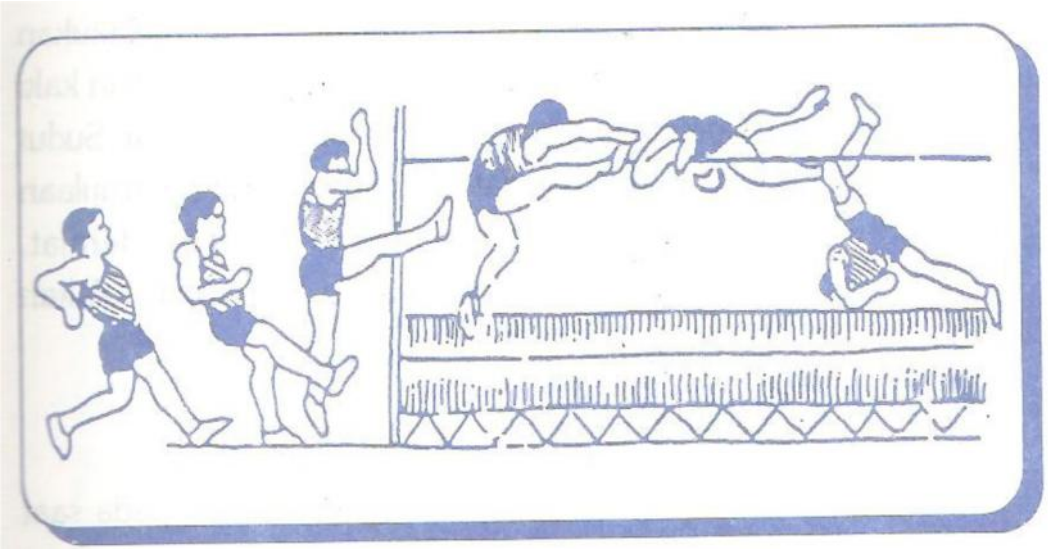
Tolakan pada lompat tinggi gaya guling dengan menggunakan kaki tumpu bagian dalam dan kaki ayun bagian luar. Berbeda dengan kaki tumpu pada lompat tinggi gaya flop. Pada gaya flop kaki tumpu adalah kaki bagian luar dan kaki ayun bagian dalam. Pada waktu melakukan tumpuan dan menolak pada gaya guling kaki ayun langsung melangkah ke atas untuk melompati mistar.

c. Sikap tubuh di atas mistar

Tubuh di atas mistar dimulai setelah kaki ayun melangkah bersamaan dengan tolakan kaki tumpu menolak. Saat ada dorongan dari kaki tumpu badan dengan cepat dibalikkan serta kepala tunduk. Posisi pantat lebih tinggi dari pada pundak dan kaki tolak dilipat, kemudian digerakkan dari samping ke atas. Saat tangan kanan dan kepala berada di bawah mistar, tangan kiri diayunkan dan dilipat di atas punggung supaya tidak menyentuh mistar.

d. Mendarat

Bagian tubuh yang pertamakali mendarat adalah kaki ayun dan kedua tangan. Dengan pendaratan yang seperti ini, maka lompat tinggi model ini sering disebut lompat tinggi gaya anjing kencing



Gambar Gerak Dasar Lompat Tinggi Gaya *Stradale*.

D. Modifikasi Alat

Dalam Kamus Bahasa Indonesia (2005: 751) modifikasi artinya pengubahan, atau perubahan. Menurut Bahagia dan Suherman (2000:41) modifikasi merupakan salah satu usaha para guru agar pembelajaran mencerminkan DAP **(***Developentally Appropriate Practice*) termasuk didalamnya *body scaling* atau penyesuaian dengan ukuran tubuh siswa yang sedang belajar.

Esensi modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntunkannya dalam bentuk aktifitas belajar yang potensial untuk memperlancar siswa dalam proses belajar. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi tingkat yang lebih tinggi. Modifikasi yang berprinsip DAP diarahkan agar aktifitas belajar sesuai dengan tingkat perkembangan anak, serta dapat membantu dan

mendorong perubahan kemampuan belajar anak kearah perubahan yang lebih baik.

Penggunaan alat modifikasi diharapkan dapat memotivasi anak melakukan tugas gerak yang diberikan. Sehingga pembelajaran Pendidikan Jasmani yang diharapkan tercapai. Slameto (1995: 12) menyatakan proses belajar dikatakan berhasil apabila ada perubahan pada diri anak berupa perubahan prilaku yang menyangkut pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Dalam proses belajar mengajar peserta didik harus menunjukkan kegembiraan, semangat yang besar dan percaya diri. Atas dasar tersebut, guru berperan untuk mempertahankan kelangsungan proses belajar mengajar, guna tercapainya tujuan belajar yang sudah ditetapkan. Guru dapat mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara memodifikasi peralatan yang digunakan untuk melakukan skill itu. Misalnya, berat-ringannya, besar-kecilnya, tinggi-rendahnya dan panjang-pendek peralatan yang digunakan. (Bahagia dan Suherman, 2000:48)

Modifikasi alat yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan karet, pelepah pisang dan bambu. Dengan modifikasi alat lompat tinggi tersebut diharapkan akan meningkatkan keterampilan gerak dasar lompat tinggi gaya gunting pada siswa kelas V.

E. Kerangka Pikir

Hasil belajar yang dicapai oleh siswa tidak terlepas dari peranan guru dalam memilih dan menerapkan teknik dan penggunaan alat bantu yang tepat dalam proses pembelajaran. Hasil belajar terlihat dari perubahan yang menyangkut ranah kognitif, afektif dan psikomotor. Pendidikan Jasmani sebagai pendidikan melalui gerak menuntut adanya penggunaan alat bantu atau alat modifikasi untuk membantu dan mempermudah guru menerangkan pelajaran dan siswa dalam mencapai ketuntasan belajar.

Lompat tinggi adalah lompat melewati mistar dan mendarat pada matras yang telah disediakan. Dimulai dari gerakan lari ancang-ancang beberapa langkah di samping depan mistar, kemudian mendekati mistar dan mengayunkan salah satu kaki kemudian kaki yang satu juga menyusul melewati mistar. Untuk memotivasi dan membuat siswa berani melakukan lompat tinggi peneliti menggunakan modifikasi alat berupa karet yang diikatkan pada dua buah pelepah pisang yang dijadikan pengganti tiang. Selain karet akan digunakan juga bambu sebagai pengganti mistar. Modifikasi alat tersebut dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi tingkat yang lebih tinggi lompat tinggi gaya guntingnya. Dengan prinsip DAP dalam modifikasi maka aktifitas belajar yang direncanakan akan sesuai dengan tingkat perkembangan anak, serta dapat membantu dan mendorong perubahan kemampuan belajar anak kearah perubahan yang lebih baik.

F. Hipotesis Tindakan

Menurut Kunandar (2009: 89) bahwa hipotesis dalam penelitian tindakan bukan hipotesis perbedaan atau hubungan melainkan hipotesis tindakan. Rumusan hipotesis memuat tindakan yang diusulkan untuk menghasilkan perbaikan yang diinginkan.

Adapun rumusan hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah :
"Dengan penggunaan modifikasi alat dapat meningkatkan gerak dasar lompat tinggi gaya *stradale* pada siswa kelas V SDN 6 Bagelan Gedongtataan Pesawaran".