

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Pengertian Pendidikan Jasmani**

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional.

(Kurikulum 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 aktifitas

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

Menurut Depdiknas (2003:6) tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani adalah sebagai berikut:

- 1) Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui nilai dalam pendidikan jasmani.
- 2) Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama.
- 3) Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran jasmani.
- 4) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis melalui aktifitas jasmani.
- 5) Mengembangkan keterampilan gerak dan ketrampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktifitas pengembangan, senam, aktifitas ritmik, dan pendidikan luar kelas.
- 6) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani.
- 7) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
- 8) Mengetahui dan memahami konsep aktifitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai keselamatan, kebugaran, dan pola hidup sehat.
- 9) Mampu mengisi waktu luang dengan aktifitas jasmani yang rekreatif.

Berdasarkan pendapat para ahli yang telah dikemukakan, peneliti berpendapat bahwa yang dimaksud pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas 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 aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih.

## **B. Pengertian Belajar Mengajar**

Hampir semua ahli telah mencoba merumuskan dan membuat tafsirannya tentang belajar. Belajar adalah modifikasi atau memperteguhkan kelakuan melalui pengalaman. Menurut pengertian ini, belajar adalah merupakan salah satu proses suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Belajar bukan hanya mengingat akan tetapi lebih luas dari pada itu, yakni mengalami. Hasil belajar bukan suatu penguasaan hasil latihan, melainkan perubahan kelakuan. A tabrani rusyan, (1989:7) mengatakan bahwa :

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

Robert M. Gagne, (2008:65) mengemukakan bahwa

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

Menurut Oemar Hamalik (2003:32) Mengajar adalah kegiatan membimbing kegiatan belajar dan kegiatan mengajar hanya bermakna bila terjadi kegiatan belajar siswa. Menurut Husdarta dan Saputra (2002:46) Mengajar merupakan suatu proses yang kompleks, guru tidak hanya sekedar menyampaikan informasi kepada siswa saja tetapi juga guru harus berusaha agar siswa mau belajar. Karena mengajar sebagai upaya yang disengaja, maka guru terlebih dahulu harus mempersiapkan bahan yang akan disajikan kepada siswa.

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”.

### **C. Hasil Belajar**

Pada hakekatnya belajar adalah ”perubahan yang terjadi di dalam diri seseorang setelah melakukan aktifitas belajar”. (Djamarah dan Zain, 2006:73). Belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya (Slameto, 2003:43).

Hasil belajar merupakan suatu gambaran prestasi belajar siswa dalam mengikuti proses belajar pada suatu jenjang yang diikutinya. Menurut Djamarah dan Zein (2002:80) hasil belajar adalah hasil yang diperoleh berupa kesan-kesan yang mengakibatkan perubahan dalam diri individu sebagai hasil dari aktifitas dalam belajar.

Menurut ahmadi (1984:35) hasil belajar adalah hasil yang dicapai dalam suatu usaha dalam hal ini usaha belajar dalam perwujudan prestasi belajar siswa yang dapat dilihat pada nilai setiap mengikuti tes. Menurut dimiyati dan mudjiono (1994:35) hasil belajar dapat dibedakan menjadi dampak

pengajaran dan dampak penggiring. Dampak pengajaran adalah basil yang dapat diukur seperti tertuang dalam nilai raport dan angka dalam ijazah.

Sedangkan dampak penggiring adalah terapan pengetahuan dan kemampuan dibidang lain yang merupakan transfer belajar.

Dari beberapa pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa hasil belajar adalah hasil yang diperoleh siswa setelah menyelesaikan suatu paket belajar tertentu, yang dapat diukur dalam berbagai bentuk melalui proses evaluasi tertentu, hasil yang diperoleh dapat berupa ranah kognitif.

#### **D. Metode dan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

Beberapa faktor yang dapat menunjang keberhasilan dari proses latihan atau pembelajaran, antara lain, guru, murid, sarana, lingkungan, dan metode. Sedangkan model merupakan bentuk dari suatu kegiatan pembelajaran yang mendukung keberhasilan dari pembelajaran pendidikan itu sendiri. Oleh karena itu, tidak sedikit keberhasilan dari suatu pembelajaran yang disajikan oleh guru.

##### **1. Metode**

Menurut Dumadi dan Kasiyo (1992) bahwa metode adalah cara atau jalan yang ditempuh oleh guru pada waktu menyajikan bahan ajar agar dapat diterima dengan mudah oleh siswa. Lebih lanjut Surakhmad (1982) menjelaskan bahwa metode merupakan cara utama yang dipergunakan untuk mencapai tujuan latihan. Pendapat ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Supandi (1991) bahwa kegiatan yang

paling strategis dalam proses belajar mengajar adalah pemilihan dan penetapan metode pembelajaran sebelum proses tersebut dilaksanakan. Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa metode merupakan suatu prosedur yang dilaksanakan untuk mempermudah pencapaian tujuan latihan. Dalam pelaksanaan latihan ada berbagai macam metode yang dapat digunakan, diantaranya metode bagian dan metode global. Metode bagian Sigiyanto dan Mahendra (1998) mengemukakan :

“ Metode bagian adalah suatu cara mengajar yang membagi keterampilan menjadi bagian-bagian. Caranya di mulai dengan mengajarkan unit-unit terkecil dari suatu keterampilan dan pada akhirnya digabungkan menjadi suatu keterampilan yang utuh”.

Jadi metode bagian adalah pengajaran yang dimulai dengan mengajarkan unit-unit terkecil dari suatu keterampilan dan pada akhirnya yang utuh. Misalnya ada beberapa keterampilan yang terdiri dari beberapa gerakan yang kompleks, untuk mempelajari hal tersebut dimungkinkan untuk membagi-bagi unsur gerakan terlebih dahulu, kemudian disatukan setelah semua bagian terkuasai agar siswa memiliki keterampilan yang utuh.

Sedangkan metode keseluruhan Sugiyanto dan Mahendra (1998) menyatakan bahwa metode global atau metode keseluruhan adalah cara mengajar yang dilakukan dengan menampilkan seluruh gerakan secara langsung. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan jika suatu keterampilan merupakan suatu keterampilan yang utuh, dengan

hubungan antara satu bagian dengan bagian yang lain demikian erat, maka lebih baik mengajarkannya secara utuh. Irama dan waktu dari keterampilan itu akan terjaga, maka akan lebih baik memakai metode keseluruhan dan akan lebih memberikan pengalaman yang lebih banyak terhadap suatu gerakan.

## 2. Model

Menurut Mills (1989:4), model adalah bentuk representasi akurat, sebagai proses aktual yang memungkinkan seseorang atau sekelompok orang mencoba bertindak berdasarkan model itu. Dengan demikian, suatu model dapat ditinjau dari aspek mana kita memfokuskan suatu pemecahan permasalahannya. Model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasi pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar tertentu, dan berfungsi sebagai pedoman bagi para perancang pembelajaran dan mengajar.

Proses dan produk pembelajaran yang semula berorientasi pada guru (*teacher centred*) berubah menjadi berpusat pada siswa (*student centred*). Oleh karena itu Mosston (dalam Lutan dan Toho, 1996/1997) mengklasifikasi model pembelajaran Pendidikan Jasmani antara lain; (1) model komando, (2) pembelajaran tugas, (3) pembelajaran perseorangan, (4) pembelajaran berpasangan, (5) pembelajaran kelompok, (6) penemuan terbimbing, dan (7) pemecahan masalah.

## **E. Bermain Bola Basket**

Permainan bola basket diciptakan seorang pastor pada tahun 1891, Dr. James Naismith seorang pastor asal Kanada yang mengajar di sebuah fakultas untuk para mahasiswa profesional di YMCA (sebuah wadah pemuda umat Kristen) di Springfield, Massachusetts, harus membuat suatu permainan di ruang tertutup untuk mengisi waktu para siswa pada masa liburan musim dingin di New England. Terinspirasi dari permainan yang pernah ia mainkan saat kecil di Ontario, Naismith menciptakan permainan yang sekarang dikenal sebagai bola basket pada 15 Desember 1891. Naismith menggunakan kotak kayu untuk sasaran tembakan tersebut, tetapi berhubung waktu percobaan dilakukan yang ada hanya keranjang (basket) buah persik yang kosong, maka akhirnya keranjang itulah dijadikan sasaran tembakan. Dari perkataan basket ini kemudian permainan baru yang ditemukan Prof. Dr. James A. Naismith tersebut dinamakan Basketball Ibrahim A.H (2008:12).

Bola Basket terdiri dari lima orang pemain dalam setiap tim. Dalam setiap tim terdapat lima orang pemain utama dan lima orang pemain sebagai cadangan yang menunggu dibangku untuk menunggu giliran menggantikan pemain yang cedera. Lapangan berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang lapangan antara 20 hingga 26 meter serta lebarnya antara 11 hingga 14 meter. Lantai lapangan kesat dan keras. Papan Basket adalah tempat menggantungkan keranjang (basket) panjangnya 1,80 m dan lebarnya 1,20 m. Keranjang Basket berbentuk lingkaran dengan garis

tengahnya 45 cm dan jarak lingkaran dengan papan basket kira-kira 20 cm. Dan bola basket terbuat dari karet yang menggelembung dan dilapisi sejenis kulit, karet atau sintesis. Keliling bola tidak kurang dari 75 cm dan tidak lebih dari 78 cm.

## **F. Gerak Dasar Bermain Bola Basket**

Masalah gerak dasar merupakan suatu faktor yang sangat penting dalam mencapai suatu prestasi. Karena pemahaman gerak dasar yang baik, dimungkinkan pemain dapat menampilkan suatu permainan yang bermutu sehingga dapat menjadi suatu tontonan atau hiburan yang menarik dan gerak dasar yang baik juga memudahkan pemain dalam memudahkan intruksi dari pelatih Muhyi Faruq (2008:37).

Permainan bola basket sendiri terdiri dari suatu gabungan beberapa gerakan yang kompleks, hal ini berarti gerakanya terdiri dari gabungan unsur gerak yang terkoordinasi dengan baik Imam Sodikun (1992:35). Oleh karena itu penguasaan gerak yang baik harus dilakukan sehingga dapat bermain dengan baik. Jika setiap unsur gerak dapat dikuasai, maka pemain akan dapat dengan mudah mengombinasikan gerakannya dan dapat mengembangkan dalam berbagai macam gerakan. Adapun teknik dasar dalam permainan bola basket dapat dibagi sebagai berikut : (a) *Passing* (teknik melempar dan menangkap bola); (b) *Dribbling* (teknik menggiring bola); (c) *Shooting* (teknik menembak); (d) *Ball handling* (penguasaan bola); (d) *Rebounding* (teknik merayah bola); (e) *Intercept*

(teknik memotong arah *passing* bola); (f) *Steals* (teknik merebut bola); (g) *Foot work* (teknik pergerakan kaki) PB Perbasi Jakarta (2006).

Apabila kelima teknik dasar tersebut telah dimiliki dengan baik oleh seorang pemain, maka ia sudah dapat bermain dengan baik. Selanjutnya untuk meningkatkan prestasi tinggal memperbanyak ulangan latihan yang cukup, sehingga dapat menjadi gerakan yang otomatis. Peningkatan prestasi ini adalah tugas guru atau pelatih yang akan mengantarkan kepada prestasi yang maksimal Imam Sodikun (1992:48).

Teknik dasar menembak adalah hal yang harus dikuasai dengan baik oleh para pemain bola basket. “Jika anda tidak dapat memasukkan bola atau tembakan melalui ring, maka anda tidak akan memenangkan pertandingan melawan tim-tim lain” Wooden (1979:94).

#### **G. Gerak Dasar *Passing***

*Passing* adalah gerakan operan bola dalam bermain basket yang dilakukan dengan dua tangan atau satu tangan, terdapat beberapa jenis gerakan *passing* dalam permainan basket diantaranya : tolakan dada (*The two hand chest pass*), operan atas kepala (*The over head pass*), operan pantulan (*The bounce pass*), operan ayunan (*The under hand pass*), operan samping (*The side arm pass*), operan lambung (*The lop pass*), operan gaetan (*The back pass*), operan lompat (*The jump hand pass*).

Dalam permainan bola basket penguasaan bola merupakan hal yang paling penting, karena keberhasilan serangan tergantung pada setiap kemampuan

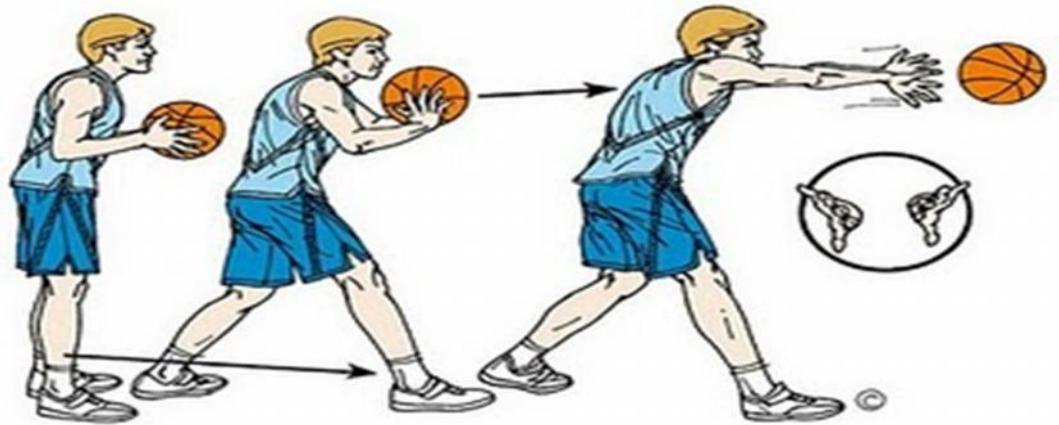
pemain dalam menguasai bola, dan mampu membuat point. Teknik passing ini dilakukan dengan mencakup beberapa hal yaitu perubahan kecepatan dan arah mendadak, gerakan tipu tubuh dan tangan, dan kontrol bola yang baik.

Passing (mengumpan) bola adalah cara tercepat dan tereketif memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain. Hal akhir yang sempurna dari rangkaian umpan yang baik adalah suatu umpan kepada teman se-tim yang berada pada posisi bebas dekat dengan keranjang dan dengan mudah dapat memasukkan bola ke keranjang. Bantuan (assist) yang baik sama penting dan menariknya dengan mendapatkan angka. Operan dada (chest pass) adalah jenis operan bola jarak dekat yang memiliki power yang besar dan tingkat akurasi yang tepat, operan ini dilakukan dengan cara melemparkan bola dengan dua tangan dari depan dada dan diarahkan kedada sasaran oper.

Cara passing bola basket dari depan dada (*chest pass*) adalah sebagai berikut:

1. Letakkan tangan mu disisi bola dan tekuklah (bengkokkan) lengan sedikit sehingga bola mendekati dada.
2. Untuk melemparkan umpan, julurkan lengan kearah sasaran .
3. Saat lengan benar-benar terjulur, lecutkan bola sedikit demi sedikit hingga lepas dari telapak jari.

4. Di akhir gerak ini, jari harus menunjuk ke arah bawah, dan ibu jari harus menunjuk ke bawah. Gerak ibu jari dan jari ini akan membuat bola sedikit melintir saat melayang ke arah sasaran.



Gambar 1 : Cara mengumpan bola basket dari depan dada (*chest pass*)

## H. Kerangka Pikir

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”.

Tujuan utama belajar gerak dasar adalah untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar yaitu perubahan perilaku yang bersifat psikomotor dan perubahan penguasaan keterampilan gerak suatu cabang olahraga. Selain perubahan yang bersifat afektif dan kognitif, untuk dapat bermain bola basket dengan baik siswa diharapkan terlebih dahulu menguasai gerak dasar salah satu adalah *chest pass*.

Operan dada (*chest pass*) adalah jenis operan bola jarak dekat yang memiliki power yang besar dan tingkat akurasi yang tepat, operan ini dilakukan dengan

cara melemparkan bola dengan dua tangan dari depan dada dan diarahkan ke dada sasaran oper. Orientasi pendidikan jasmani khususnya dalam pembelajaran keterampilan gerak dasar *chest pass* pada anak sekolah dasar selama ini cenderung lebih menitik beratkan pada hasil banyaknya gerakan *chest pass* yang dilakukan oleh siswa, tanpa melihat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi keberhasilan gerak *chest pass*. Orientasi pembelajaran yang seperti ini tidaklah efektif, sebab dengan orientasi pembelajaran yang seperti ini kemampuan siswa tidak tergalikan secara optimal. Dalam proses pembelajaran keterampilan gerak dasar *chest pass* pada siswa kelas V SD Negeri 2 Sri Rahayu Prengsewu, peneliti melihat masih kurang efektif dan optimal proses pembelajaran yang dilakukan. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya siswa yang kesulitan melakukan gerak dasar *chest pass* dan hasil belajar yang kurang memuaskan. Adapun hal-hal yang menyebabkan siswa kesulitan dalam melakukan gerak dasar *chest pass* bola basket adalah: kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar *chest pass* bola basket, kurangnya sarana dan prasarana olahraga untuk pembelajaran bola basket dan belum adanya bola basket modifikasi yang dipergunakan guru dalam proses pembelajaran gerak dasar *chest pass*.

## **G. Hipotesis**

Hipotesis adalah dugaan sementara atau jawaban sementara yang harus diuji lagi kebenarannya melalui penelitian ilmiah. Berdasarkan uraian yang telah

dijelaskan sebelumnya, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Pada penelitian ini, penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut : Secara umum hipotesisnya adalah “Jika model pembelajaran kelompok digunakan maka, dapat memperbaiki dan meningkatkan kemampuan gerak dasar *chest pass* pada siswa kelas V SD Negeri 2 Sri Rahayu Prengsewu.”