

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.

Muhajir (2007: 8) menjelaskan bahwa Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportif-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. 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)

Menurut Lutan dkk(2002:13) bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya. Artinya dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus mempertimbangkan keseluruhan kepribadian anak, sehingga pengukuran proses dan produk memiliki kedudukan yang sama penting. Aktivitas jasmani diartikan sebagai kegiatan peserta didik untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup kognitif, afektif dan sosial, sehingga melalui kegiatan pendidikan jasmani diharapkan anak didik dapat tumbuh dan berkembang sehat dan segar jasmaninya, serta perkembangan pribadinya secara harmonis.

Lutan dkk (2002: 7) menjelaskan bahwa pentingnya Pendidikan Jasmani adalah untuk 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.

1. Belajar Motorik

Belajar adalah suatu perubahan yang relatif permanen 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).

Dengan belajar maka akan dihasilkan perubahan tingkah laku yang meliputi tiga ranah yakni, ranah kognitif, ranah afektif, dan ranah psikomotor.

- a. Ranah kognitif meliputi pengetahuan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis, evaluasi. Ketiga kemampuan pertama, yaitu pengetahuan, pemahaman dan aplikasi, digolongkan sebagai tingkat kognitif rendah, selanjutnya ketiga kemampuan lainnya yaitu, analisis, sintesis dan evaluasi disebut sebagai tingkat kognitif tinggi.
- b. Ranah afektif meliputi: penerimaan, perhatian, penanggapan, penyesuaian, penghargaan dan penyatuan.
- c. Ranah psikomotor meliputi: peniruan, penggunaan, ketelitian, koordinasi, dan naturalisasi.

Belajar juga sebuah proses yang sering diartikan penambahan pengetahuan. Gerak diartikan sebagai suatu proses perpindahan suatu benda dari suatu posisi keposisi lain yang dapat diamati secara objektif dalam suatu dimensi ruang dan waktu. Belajar gerak adalah belajara yang diwujudkan melalui respon-respon moskular dan diekspresikan dalam gerakan tubuh.

Menurut Lutan (1988: 101) belajar motorik dapat menghasilkan perubahan yang relatif permanen, yaitu perubahan yang dapat bertahan dalam jangka waktu yang relatif lama. Dalam menyempurnakan suatu keterampilan motorik ada tiga tahapan yaitu:

a. Tahap Kognitif

Merupakan tahap awal dalam belajar motorik, dalam tahap ini seseorang harus memahami mengenai hakikat kegiatan yang dilakukan dan juga harus memperoleh gambaran yang jelas baik secara verbal maupun Vsual mengenai tugas gerakan atau model teknik yang akan dipelajari agar dapat membuat rencana pelaksanaan yang tepat.

b. Tahap Fiksasi

Pada tahap ini pengembangan keterampilan dilakukan melalui adanya praktek secara teratur agar perubahan prilaku gerak menjadi permanen. Selama latihan harus adanya semangat dan umpan balik untuk mengetahui apa yang dilakukan itu benar atau salah. Pola gerakan sudah sampai pada taraf merangkaikan urutan-urutan gerakan yang didapatkan secara keseluruhan dan harus dilakukan secara berulang-ulang sehingga penguasaan terhadap gerakan semakin meningkat.

c. Tahap Otomatis

Setelah melakukan latihan gerakan dalam jangka waktu yang relatif lama, maka akan memasuki tahap otomatis. Secara fisiologi hal ini dapat diartikan bahwa pada diri seseorang tersebut telah terjadi kondisi reflek bersyarat, yaitu terjadinya pengerahan tenaga mendekati pola gerak reflek yang sangat efisien dan hanya akan melibatkan unsur motor unit yang benar-benar diperlukan untuk gerakan yang diinginkan. Pada tahap ini kontrol terhadap penampilan gerakan semakin tepat dan konsisten.

2. Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa

Husdarta dan Yudha (1999/2000: 6-7) menyebutkan bahwa pertumbuhan adalah perubahan yang dialami individu menuju tingkat kedewasaan yang ditandai dengan indikator bertambahnya kuantitas fisiknya. Sedangkan perkembangan adalah perubahan yang ditandai dengan adanya perubahan fisik dan psikis baik secara kuantitas maupun kualitas. Perubahan fisik dapat terlihat pada perubahan tinggi dan berat badan, tanggal dan tumbuhnya gigi dsb. Perubahan psikis secara tidak langsung dapat terlihat dalam bentuk atau wujud perilaku seperti:

- a) Perkembangan perspektual (pengalaman ruang, pengamatan wujud situasi)
- b) Perkembangan penguasaan dan control motorik (koordinasi penginderaan dan gerak)

- c) Perkembangan penguasaan pola-pola keterampilan mental-fisik
(cerdas, tangkas, cermat)
- d) Perkembangan pengetahuan, bahasa dan berpikir.

Proses berkembang ini dibagi atas fase-fase tertentu. Dengan mengetahui tugas-tugas perkembangan pada fase tertentu, memberikan informasi dan landasan dalam menentukan alternatif model pembelajaran yang cocok sehingga proses belajar mengajar lebih efektif, agar kemampuan dasar anak dapat dikembangkan seoptimal mungkin. Menurut Dimiyati (2006: 5) bila siswa belajar, maka akan terjadi perubahan mental pada diri siswa. Perkembangan mental dapat terjadi bila pertumbuhan jasmani telah matang (siap), selain itu faktor motivasi baik dari diri individu, atau lingkungan bersifat mendorong akan sangat baik untuk perkembangan mental siswa. Selain mengetahui perkembangan kognitif dan afektif anak, perlu juga diketahui tahap perkembangan motorik anak. Sehingga dapat ditentukan aktivitas yang diperlukan untuk menunjang dan menyesuaikan dengan tahap perkembangan tersebut.

Siswa kelas V SDN 7 GADINGREJO PRINGSEWU rata-rata berada dalam rentang usia 11-13 tahun. Menurut Iain Adam (1988: 140) bahwa pada usia ini anak laki-laki dan perempuan lebih senang terpisah dalam kegiatan bermainnya. Anak laki-laki cenderung lebih baik dalam keterampilan yang memerlukan kekuatan atau melibatkan otot besar, sedangkan anak perempuan lebih baik dalam keterampilan yang memerlukan kecermatan atau melibatkan otot halus. Sebagian

keterampilan yang menakjubkan telah diperoleh dan banyak yang telah didapat. Tahun-tahun antara usia enam sampai dua belas tahun adalah ideal untuk belajar keterampilan motorik.

Rentangan dan dalamnya perhatian anak terhadap keterampilan motorik akan sangat ditentukan oleh kesempatan yang ada. Pengajaran yang sistematis dalam keterampilan motorik pada usia ini akan lebih penting dari pada tingkat usia yang lain. Susunan kegiatan secara luas akan meningkatkan keunikan keterampilan secara mendasar dan progresif dalam penyajian harus direncanakan, dan keterampilan-keterampilan yang berkaitan dengan aspek-aspek kesegaran dan keterampilan khusus harus dikembangkan.

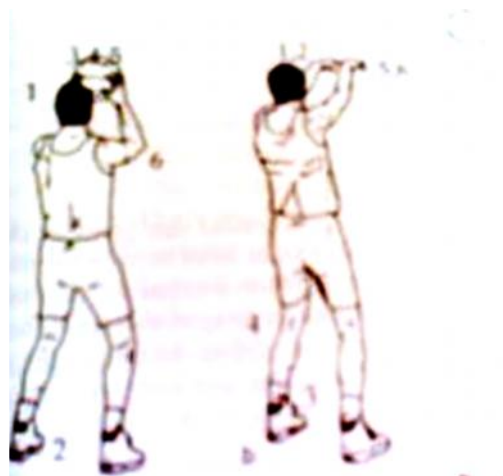
Anak-anak dapat memperoleh penguasaan dalam beberapa cabang olahraga secara menakjubkan. Akan tetapi hanya dari spesialisasi ini adalah bahwa mereka hanya menjiplak tanpa menerima sesuai dengan kemampuan mereka. Oleh karena itu, perlu diciptakan berbagai kesempatan yang perlu bagi mereka untuk mengembangkan keterampilan mereka secara meluas.

Maka melalui program Pendidikan Jasmani yang teratur, terencana, terarah dan terbimbing diharapkan dapat dicapai seperangkat tujuan yang meliputi pembentukan dan pembinaan bagi pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani, liputan tujuan ini terdiri atas pertumbuhan dan perkembangan aspek jasmani, intelektual emosional, social dan moral spiritual.

3. Overhead Pass

Bola basket termasuk jenis permainan yang kompleks. Untuk dapat bekerjasama dengan baik, tentu ia harus menguasai teknik melempar, menangkap, menggiring bola dengan baik. Passing atau operan merupakan salah satu teknik dasar yang dipelajari dalam permainan bola basket.

Operan yang dilakukan harus taktis, tepat waktu dan akurat agar dapat berpeluang untuk membuat angka. Mengetahui saatnya mengoper, tidak hanya memberikan kesempatan untuk membuat skor tapi juga untuk mencegah kehilangan bola dari penjagaan lawan.



Gambar 1. Gerak Dasar Overhead Pass.

Hal Wissel (2000: 76) menjelaskan bahwa operan di atas kepala (overhead pass) sering dipakai dalam permainan bola basket terutama pada saat pemain dijaga ketat dan bola harus melewati lawan, sehingga operan ini digunakan untuk melepaskan diri dan melakukan terobosan mengelakkan serangan lawan. Adapun pelaksanaan operan ini dimulai dengan posisi badan yang seimbang, pegang bola di atas kepala dengan siku ke dalam dan berbentuk sudut 90 derajat. Jangan bawa bola kebelakang kepala, karena

dalam posisi tersebut susah untuk melakukan operan dengan cepat, dan mudah dicuri lawan. Kaki melangkah ke depan sasaran, kumpulkan kekuatan maksimal dengan bertumpu pada kaki, kemudian dilanjutkan dengan operan cepat. Pada saat melakukan gerakan lecutan, jari mengarah pada target dan telapak tangan ke bawah.

4. Modifikasi

Belajar keterampilan adalah suatu proses aktif dan belajar selalu baik bila diindividualisasikan. Anak yang sedang belajar, harus mendapat kesempatan untuk belajar dan diberi peluang untuk melakukannya. Perlengkapan dan materi untuk belajar motorik yang sesuai harus disediakan. Anak-anak tidak boleh dipaksakan untuk menunggu dalam barisan terlalu lama hanya sekedar untuk menunggu giliran. Kegiatan harus cukup menantang dan menstimulasi usaha-usaha kearah belajar agar proses belajar efisien dan efektif.

Beberapa aspek analisis modifikasi ini tidak terlepas dari pengetahuan guru tentang tujuan, karakteristik materi, kondisi lingkungan, dan evaluasinya serta keadaan sarana, prasarana dan media pengajaran pendidikan jasmani yang dimiliki oleh sekolah. Dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari guru Pendidikan Jasmani akan menemukan hal-hal yang berkaitan dengan sarana serta prasarana dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani sangat diperlukan. Minimnya sarana dan prasarana Pendidikan Jasmani yang dimiliki sekolah-sekolah, menuntut seorang guru Pendidikan Jasmani untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan

mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang ada. Seorang guru Pendidikan Jasmani yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada tetapi disajikan dengan cara yang semenarik mungkin, sehingga anak didik akan merasa senang mengikuti pelajaran penjas yang diberikan.

Lutan (1988) menyatakan : modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan, dengan tujuan agar : a) Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran; b) Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi; dan c) Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

Modifikasi pembelajaran dapat dikaitkan dengan kondisi lingkungan pembelajaran. Modifikasi lingkungan pembelajaran ini dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa klasifikasi seperti yang diuraikan di bawah ini :

a. Peralatan

Peralatan ialah sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan oleh siswa untuk melakukan kegiatan/aktivitas di atasnya, di bawahnya, di dalam/di antaranya, misalnya : bangku Swedia, gawang, start block, mistar, peralatan lompat tinggi, bola, alat pemukul dsb. Peralatan yang dimiliki sekolah-sekolah, biasanya kurang memadai dalam arti kata kuantitas maupun kualitasnya. Peralatan yang adapun dan sangat sedikit jumlahnya itu biasanya peralatan standar untuk orang dewasa. Guru dapat menambah/mengurangi tingkat kompleksitas dan kesulitan

tugas ajar dengan cara memodifikasi peralatan yang digunakan untuk aktivitas pendidikan jasmani. Misalnya memodifikasi berat ringannya, besar kecilnya, panjang pendeknya. maupun menggantinya dengan peralatan lain sehingga dapat digunakan untuk berbagai bentuk kegiatan pendidikan Jasmani

b. Penataan ruang gerak

Guru dapat mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara menata ruang gerak siswa dalam kegiatannya. Misalnya : melakukan dribbling, passing atas kepala atau lempar tangkap di tempat, atau bermain di ruang kecil atau besar.

c. Jumlah siswa yang terlibat

Guru dapat mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara mengurangi atau menambah jumlah siswa yang terlibat dalam melakukan tugas ajar tersebut. Misal: belajar passing atas sendiri, berpasangan, bertiga, berempat dst.

5. Alat yang Dimodifikasi Pada Bola Basket

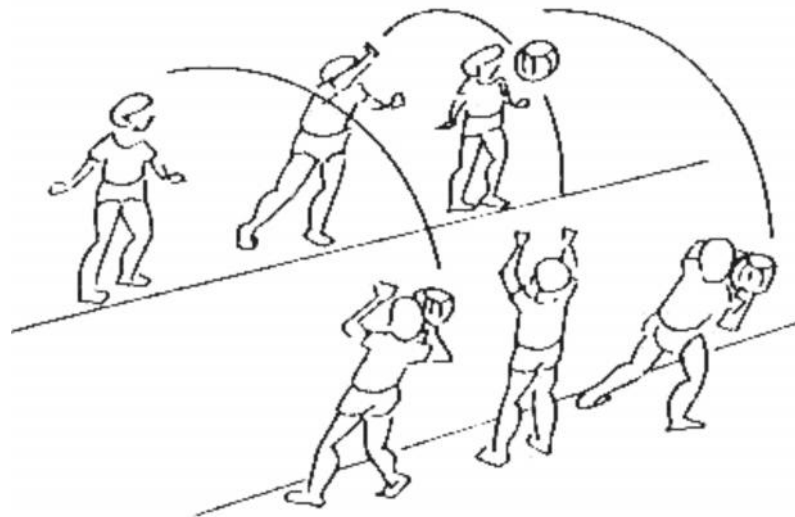
Dalam permainan bola basket digunakan bola yang terbuat dari bahan sintesis yang ukuran untuk putra keliling lingkaran 749-780 mm dan berat 567-650 gram, untuk bola putri keliling lingkaran 724-737 dan berat 510-567 gram (Nuril Ahmadi 2007:9). Namun dalam pembelajaran di sekolah khususnya yang di ajarkan pada anak SD maka perlu dilakukan modifikasi alat yang menyerupai bola basket standar. Hal ini dilakukan guna

memperkenalkan bola basket dengan lebih mudah dan tidak menyulitkan siswa dalam belajar karena beratnya.

Untuk tahap pembelajaran sebaiknya alat tersebut terbuat dari bahan yang aman dimana ukuran besar dan beratnya tidak usah standar. Bola modifikasi dari bola basket standar dipilih yang lebih ringan. Alat yang dimodifikasi adalah berupa bola basket dimodifikasi dengan bola plastik dan tali yang dipancangkan pada tiang dengan ketinggian tertentu agar lemparan anak benar di atas kepala.

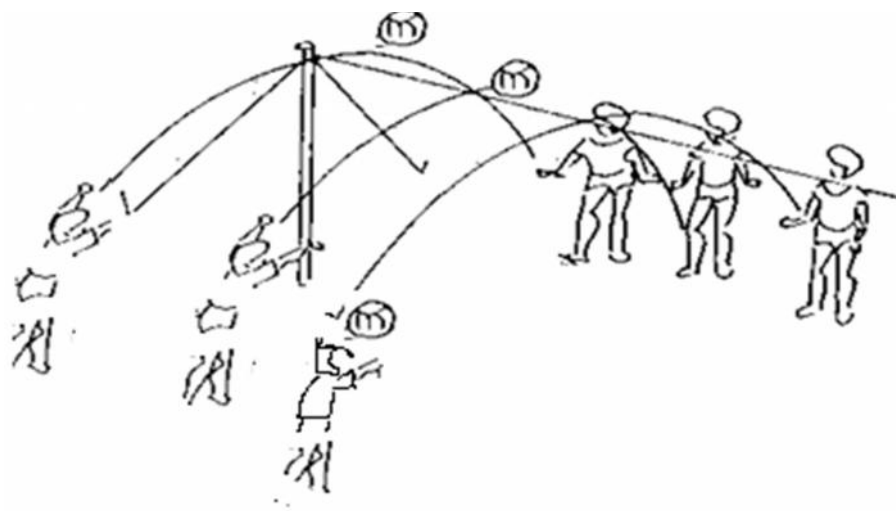
Dengan alat yang dimodifikasi maka dapat dilakukan beberapa bentuk pembelajaran gerak dasar overhead pass dengan berbagai sikap. Tujuannya adalah untuk mengoptimalkan kemampuan gerak dasar siswa sehingga dapat melakukan lemparan overhead pass dan akhirnya hasil lemparan melambung di atas kepala. Latihan dilakukan dengan jumlah ulangan yang cukup banyak, diharapkan pula kemampuan serta fungsi motorik anak akan menjadi lebih baik.

Latihan gerak dasar yang pertama adalah dengan melakukan passing berpasangan menggunakan bola plastic. Tujuannya adalah untuk memotivasi anak melakukan lemparan dengan bantuan temannya yang ada di depan (seperti pada gambar 1). Jarak antara pasangan diatur atau disesuaikan dengan kemampuan siswa. Dengan diawali dari sikap berdiri kemudian tarik kedua tangan ke atas lalu lempar bola kepada temannya.



Gambar 1. Melempar Bola Berpasangan.

Selanjutnya jika anak telah melakukan latihan berulang kali dengan melempar temannya, maka pada pembelajaran berikutnya siswa hasil lemparan siswa harus melewati tali yang dipasang oleh guru. Tujuan merentangkan seutas tali sebagai sasaran untuk dilewati oleh bola seperti terlihat pada gambar 2 adalah untuk memperbaiki lambungan bola siswa. Hasil lemparan overhead harus di atas kepala. Tinggi tali berkisar 150-200 cm, diubah-ubah untuk memberikan variasi belajar gerak.



Gambar 2. Melempar Bola Dengan Tali.

B. Kerangka Berpikir

Hasil belajar adalah suatu akibat dari proses belajar yang dilakukan oleh guru sebagai pengajar dan murid yang melakukan proses belajar. Hasil belajar yang dicapai oleh siswa itu sendiri tidak terlepas dari peranan guru dalam memilih dan menerapkan teknik dan penggunaan alat bantu yang tepat dalam materi tersebut. Pemilihan alat bantu atau pemodifikasian alat pembelajaran yang tepat akan sangat membantu dalam tercapainya efektivitas suatu pembelajaran. Dan untuk mengetahui apakah pembelajaran telah efektif maka digunakanlah alat pengukuran, yaitu berupa tes yang disusun secara terencana, baik tes tertulis, tes lisan maupun tes perbuatan.

Hasil belajar terlihat dari perubahan yang menyangkut ranah kognitif, afektif dan psikomotor. Pada penelitian ini peneliti menggunakan penilaian keterampilan gerak dasar overhead pass untuk mengetahui apakah tindakan pada setiap siklus yang dilakukan peneliti telah berhasil untuk meningkatkan pembelajaran atau belum.

Overhead pass merupakan teknik dasar dalam bermain bola basket. Teknik dasar ini adalah salah satu indikator yang harus dicapai dalam ketuntasan sub materi bola basket. Dengan tercapainya tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani diharapkan siswa mampu mempraktikkan gerak dasar overhead pass dengan baik dan benar.

Peneliti merasa tertarik untuk memberikan pendekatan baru dengan menggunakan alat yang dimodifikasi seperti bola standar diganti dengan bola plastik saat proses pembelajaran sehingga anak dapat berinteraksi secara

efektif dengan lingkungan belajar yang khusus. Penggunaan bola plastik ditujukan untuk memberikan kemudahan dalam hal berat bola sehingga anak tidak merasa keberatan saat melakukan lemparan. Demikian halnya dengan yang menerima lemparan tidak akan merasa takut untuk melakukan lempar tangkap karena berat bola yang tidak akan sakit jika mengenai tubuh. Selain bola plastik akan digunakan juga tali yang dipasang lebih tinggi dari siswa, tujuannya adalah membuat lambungan lemparan overhead pass yang benar yaitu di atas kepala.

Penggunaan alat modifikasi ini akan menarik karena siswa merasakan hal yang baru. Sehingga pada akhirnya siswa akan melakukan tugas gerak dengan konsep mendalam dan tercapailah efektivitas pembelajaran karena siswa telah mencapai ketuntasan belajar.

C. 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 alat modifikasi dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar overhead pass pada siswa kelas V SDN 7 GADINGREJO PRINGSEWU”.