

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Hakekat Pendidikan Jasmani

Kegiatan belajar mengajar dalam pelajaran pendidikan jasmani amat berbeda pelaksanaannya dari pembelajaran mata pelajaran lain. Pendidikan jasmani adalah “pendidikan melalui aktivitas jasmani“. Dengan berpartisipasi dalam aktivitas fisik, siswa dapat menguasai keterampilan dan pengetahuan, mengembangkan apresiasi estetis, mengembangkan keterampilan generik serta nilai dan sikap positif, dan memperbaiki kondisi fisik untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani (Samsudin, 2008:21). Pada dasarnya program pendidikan jasmani memiliki kepentingan yang relatif sama dengan pendidikan lainnya dalam ranah pembelajaran, yaitu sama-sama mengembangkan tiga ranah utama : psikomotor, afektif dan kognitif. Namun demikian, ada satu kekhasan dan keunikan dari program penjaskes yang tidak dimiliki oleh program pendidikan, yaitu dalam hal pengembangan wilayah psikomotor, yang biasanya dikaitkan dengan tujuan mengembangkan kebugaran jasmani anak dan pencapaian keterampilan geraknya (Samsudin, 2008:21).

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 ak-

tivitas 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 afektif setiap siswa. (Samsudin, 2008 : 21).

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 Surya (1997) dalam Cappelo (2007) “belajar dapat diartikan sebagai suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh perubahan perilaku baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungannya”. Belajar adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman (*learning is defened as the modification or streng-thening of behavior through experiencing*) Hamalik (2008 : 36). Menurut pengertian ini, belajar adalah merupakan suatu proses, suatu kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Belajar bukan hanya mengingat, akan tetapi lebih luas daripada itu, yakni mengalami. Hasil belajar bukan suatu penguasaan hasil latihan, melainkan perubahan kelakuan. Dalam menguasai teori belajar, seorang guru juga perlu mengetahui teori belajar sehingga dapat menjelaskan bagaimana seharusnya siswa belajar. Menurut Sage yang dikutip Lutan (1988:75) Perilaku

disini mempunyai pengertian yang luas, mencakup berbagai kegiatan manusia seperti mengindra, mempersepsi, memperhatikan, belajar, dan berbuat dengan gerak nyata. 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.

C. Keterampilan Gerak

Keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efisien dan efektif. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol atas bagian-bagian yang terlibat dalam gerakan. Semakin kompleks pola gerak yang harus dilakukan semakin kompleks pula koordinasi dan kontrol tubuh yang harus dilakukan, dan ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan. Sugiyanto (1993:13).

Keterampilan gerak dasar merupakan pola gerak yang menjadi dasar untuk ketangkasan yang lebih kompleks. Gerak dasar adalah suatu bentuk gerakan yang menuntun kepada keterampilan yang sifatnya kompleks. Gerak dasar adalah gerak yang perkembangannya sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan. Gerak dasar tersebut meliputi gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulative (Suharsimi Arikunto (2008:123)). Gerak lokomotor adalah gerakan-gerakan yang mendahului kemampuan berjalan dimulai dari tengkurap, merangkak, berjalan, lari, melompat, menggelinding dan memanjat.

Gerak nonlokomotor (memutar lengan, menekuk kaki), yaitu gerakan-gerakan yang dinamis didalam suatu ruangan yang bertumpu pada sesuatu sumbu ter-

tentu. Gerak manipulatif yaitu gerakan-gerakan yang terkoordinasikan seperti dalam kegiatan bermain, menendang, melempar, naik sepeda dan sebagainya.

Sugiyanto (1993:8) dalam Lutan (1998) mendefinisikan gerak lokomotor adalah gerak yang digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau memproyeksikan tubuh ke atas misalnya: jalan, lari, lompat dan berguling. Gerak nonlokomotor 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, misalnya lempar lembing.

D. Konsep Belajar Motorik

Belajar merupakan suatu usaha untuk menambah dan mengumpulkan berbagai pengalaman tentang ilmu pengetahuan. Adapun menurut (Noehi, Nasution, 1994:2) ciri kegiatan yang disebut “belajar” adalah sebagai berikut :

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.

Suatu proses belajar keterampilan gerak berlangsung dalam suatu rangkaian kejadian dari waktu ke waktu dan dalam prosesnya melibatkan sistem syaraf, otak dan ingatan. Tugas utama dari proses pembelajaran motorik adalah menerima dan menginterpretasikan informasi tentang gerakan-gerakan yang a-

kan dipelajari kemudian mengolah dan menyusun informasi-informasi tersebut sedemikian rupa sehingga memungkinkan realisasi gerakan secara optimal dalam bentuk keterampilan. Dalam proses untuk menyempurnakan suatu belajar gerak menurut Winkel (1984:54) berlangsung dalam tiga tahapan yaitu, tahap kognitif, tahapfiksasi, tahap otomatis.

Adapun tahap-tahapan dalam belajar gerak adalah sebagai berikut :

a. Tahap Kognitif

Pada tahap ini guru setiap akan memulai mengajarkan suatu keterampilan gerak, pertama kali yang harus dilakukan menurut Winkel (1984: 53) adalah memberikan informasi untuk menanamkan konsep-konsep tentang apa yang akan dipelajari oleh siswa dengan benar dan baik. Setelah siswa memperoleh informasi tentang apa, mengapa, dan bagaimana cara melakukan aktifitas gerak yang akan dipelajari, diharapkan di dalam benak siswa telah terbentuk motor-plan, yaitu keterampilan intelektual dalam merencanakan cara melakukan keterampilan gerak. Apabila tahap kognitif ini tidak mendapatkan perhatian oleh guru dalam proses belajar gerak, maka sulit bagi guru untuk menghasilkan anak yang terampil mempraktikkan aktivitas gerak yang menjadi prasyarat tahap belajar berikutnya.

b. Tahap Asosiatif/Fiksasi

Pada tahap ini siswa mulai mempraktikkan gerak sesuai dengan konsep-konsep yang telah mereka ketahui dan pahami sebelumnya. Tahap ini juga sering disebut sebagai tahap latihan. Winkel (1984: 54), tahap latihan adalah tahap dimana siswa diharapkan mampu mempraktikkan apa yang hendak dikuasai dengan cara mengulang-ulang sesuai dengan karakteris-

tik gerak yang dipelajari. Apabila siswa telah melakukan latihan keterampilan dengan benar dan baik, dan dilakukan secara berulang baik di sekolah maupun diluar sekolah, maka pada akhir tahap ini siswa diharapkan telah memiliki keterampilan yang memadai.

c. Tahap Otomatis

Pada tahap ini siswa telah dapat melakukan aktivitas secara terampil, karena siswa telah memasuki tahap gerakan otomatis, artinya siswa dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apa yang ditugaskan oleh guru untuk dilakukan. Tanda-tanda keterampilan gerak telah memasuki tahapan otomatis adalah bila seorang siswa dapat mengerjakan tugas gerak tanpa berpikir lagi terhadap apa yang akan dan sedang dilakukan dengan hasil yang baik dan benar.

Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muskular dan diekspresikan dalam gerak tubuh. Menurut Sugiyanto, dkk (2004:19) belajar gerak adalah serangkaian proses yang berkaitan dengan latihan atau pembekalan pengalaman yang menyebabkan timbulnya perubahan menetap dalam keterampilan. Yang dipelajari di dalam belajar gerak adalah pola-pola gerak mempelajari gerakan olahraga, seorang atlet berusaha untuk mengerti gerakan yang dipelajari kemudian apa yang dimengerti itu dikomandokan kepada otot-otot tubuh untuk mewujudkan dalam gerakan tubuh secara keseluruhan atau hanya sebagian sesuai dengan pola gerakan yang dipelajari.

E. Karakteristik Siswa SMP

Anak dipandang sebagai salah satu sumber untuk menentukan apa yang akan dijadikan bahan pelajaran. Bisa dijelaskan bahwa anak bukanlah hanya sekedar versi yang lebih kecil dari orang dewasa. Anak memiliki kemampuan dan kebutuhan yang sangat khusus. Untuk itu perlu dipelajari bagaimana anak tumbuh, berkembang dan belajar, apa kebutuhan dan apa minatnya. 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 anak dapat dikembangkan seoptimal mungkin.

Dalam pertumbuhan dan perkembangannya, manusia mempunyai kebutuhan-kebutuhan. Selama di SMP, seluruh aspek perkembangan manusia yaitu psikomotor, kognitif, dan efektif mengalami perubahan yang luar biasa. Siswa SMP mengalami masa remaja, satu periode perkembangan sebagai transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Sunarto (1999: 68) menyatakan bahwa masa remaja adalah upaya menentukan jati dirinya (identitasnya) atau aktualisasi diri. Masa remaja dan perubahan yang menyertainya merupakan fenomena yang harus dihadapi oleh guru.

1. Perkembangan Aspek Psikomotorik

Wuest dan Lombardo dalam Arma Abdoelah dan Agusmanaji (1994: 54) menyatakan bahwa perkembangan aspek psikomotor seusia siswa SMP ditandai dengan perubahan jasmani dan fisiologis secara luar biasa. Salah satu perubahan luar biasa tersebut adalah pertumbuhan tinggi badan dan

berat badan. Pada usia 12-14 tahun atau lebih cepat dan lebih lambat dari itu, siswa mengalami pertumbuhan cepat. Tulang rangka mengalami perubahan semakin keras. Bagian tubuh mengalami pertumbuhan dan pematangan pada kecepatan yang berbeda, sehingga proporsi antar-anggota tubuh kelihatan tidak sempurna. Kondisi ini menyebabkan remaja mengeluh bahwa tubuhnya terlalu gemuk, sehingga terkadang menjadi kendala partisipasinya dalam aktivitas jasmani.

2. Perkembangan Aspek Kognitif

Wuest dan Lombardo dalam Arma Abdoelah dan Agusmanaji (1994: 55) menyatakan perkembangan kognitif pada siswa SMP meliputi peningkatan fungsi intelektual, kapasitas memori dan bahasa, dan pemikiran konseptual. Siswa mengalami peningkatan kemampuan mengekspresikan diri, kemampuan memecahkan masalah dan membuat keputusan akan meningkat.

3. Perkembangan aspek afektif

Wuest dan Lombardo dalam Arma Abdoelah dan Agusmanaji (1994: 55) menyatakan perkembangan afektif siswa SMP mencakup proses belajar perilaku. Pihak yang berpengaruh dalam proses sosialisasi remaja adalah keluarga, sekolah dan teman sebaya. Dari ketiganya pihak yang sangat berpengaruh adalah teman sebaya. Siswa juga mengalami kondisi egosentris, yaitu kondisi yang hanya mementingkan pendapatnya sendiri dan mengabaikan pandangan orang lain. Remaja menghabiskan waktu memikirkan penampilan, tindakan, perasaan dan perhatian. Siswa mengalami per-

ubahan persepsi atas kemampuan dan keyakinan yang kuat bahwa ia mampu mengerjakan sesuatu, sehingga timbul rasa percaya diri. Sunarto (1999: 69) menyebutkan beberapa jenis kebutuhan remaja, yaitu :

- a. Kebutuhan organik, yaitu makan, minum, bernapas.
- b. Kebutuhan emosional, yaitu kebutuhan mendapatkan simpati dan pengakuan dari pihak lain.
- c. Kebutuhan berprestasi, yang berkembang karena didorong untuk mengembangkan potensi yang dimiliki dan sekaligus menunjukkan kemampuan psikofisis.
- d. Kebutuhan untuk mempertahankan diri dan mengembangkan jenis.

Dengan mengetahui karakteristik siswa SMP, guru Pendidikan Jasmani perlu memberikan berbagai kesempatan agar siswa mengalami keberhasilan dalam melakukan berbagai tugas, sehingga kepuasan diri akan tumbuh. Guru juga harus memperhatikan sarana dan alat bantu pembelajaran yang digunakan agar sesuai dengan karakteristik siswa yang menggunakannya sehingga guru dapat memberikan materi pelajaran dengan baik dan siswa mampu menguasai tugas gerak pada berbagai cabang olahraga, meningkatkan kualitas unjuk kerja (performance) dan kemampuan belajar dan kesehatannya.

F. Atletik

Nomor olahraga atletik adalah induk dari semua cabang olahraga dan yang paling tua. Dalam nomor atletik terdapat bermacam latihan fisik yang lengkap dan menyeluruh, latihan fisik tersebut diharapkan akan memberikan kepuasan karena dengan melakukan berbagai kegiatan dalam olahraga atletik maka dorongan alami seseorang untuk bergerak dapat terpenuhi. Atletik memegang peranan penting

dalam pendidikan dan pengembangan kondisi fisik individu pelaku olahraga. Atletik juga menjadi dasar pokok untuk pengembangan dan peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang olahraga lainnya, IAAF (2000:130).

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa cabang olahraga atletik merupakan induk dari cabang-cabang olahraga lainnya, hal ini dikarenakan setiap memulai apapun cabang olahraga tersebut pasti menggunakan bagian dari nomor cabang atletik. Gerakan-gerakan dalam atletik merupakan gerakan-gerakan yang biasa dilakukan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari sejak dahulu. Kata atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *athlon* yang berlomba atau bertanding. Atletik meliputi nomor perlombaan jalan cepat, lari, lompat, dan lempar, nomor-nomor yang diperlombakan seperti pada tabel berikut ini :

Tabel 1. Nomor-Nomor Perlombaan Atletik

No.	Nomor Atletik	Nomor-Nomor Perlombaan
1	Jalan cepat	5 km, 10 km, 20 km, 50 km
2	Lari	100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m, 10000 m, marathon, lari gawang (untuk putri 100 m, 110 m untuk putra), 4x100 m estafet, dan 4x400 m estafet.
3	Lempar	Lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru, lontar martil.
4	Lompat	Lompat tinggi, lompat jangkit, lompat jauh gaya jongkok.
6	Saptalomba	Lari 100 m gawang, lompat jauh gaya jongkok, lempar lembing, dan lari 200 m, lompat tinggi, tolak peluru, dan lari 800 m.
7	Dasalomba	Lari 100 m, lompat jauh gaya jongkok, tolak

		peluru, lompat tinggi, lari 400 m, lari 110 m gawang, lempar cakram, lompat jauh gaya jongkok, lempar lembing, dan lari 1500 m.
--	--	---

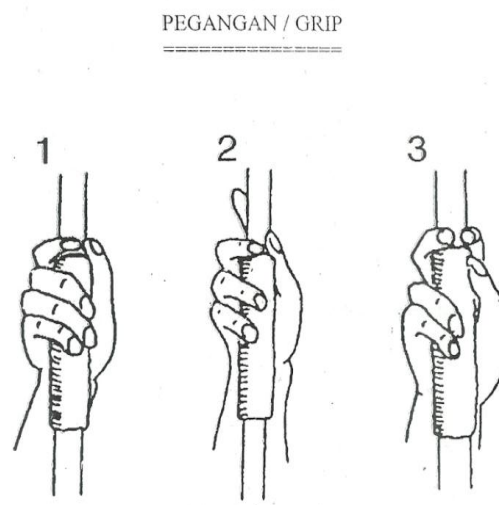
IAAF (2000:8).

G. Lempat Lembing

Dalam melakukan lempat lembing bukanlah gerakan yang dilakukan dengan sembarangan. Melainkan gerakan yang terencana dan diorganisasikan untuk mendapatkan hasil yang optimal. Diperlukan teknik lempat lembing yang baik serta latihan yang berulang-ulang dengan pelaksanaan gerakan yang baik. Untuk memegang lembing dengan kuat dan nyaman diperlukan beberapa cara yaitu lembing terletak secara regional di tangan, telapak tangan menghadap keatas dan tangan pemegang lembing adalah relax, IAAF (2000:142).

Cara-cara pegangan lembing:

1. Pegangan dengan ibu jari dan telunjuk.
2. Pegangan dengan ibu jari dan jari-tengah.
3. Pegangan dengan telunjuk dan jari tengah.



Gambar 1. Cara memegang lembing

Lempat lembing dirinci menjadi beberapa phase, yang terdiri dari :lari ancang-ancang/awalan, lima langkah berirama, melepas lemparan, pemulihan (Rrecovery).

a. Phase Lari Ancang-ancang/awalan

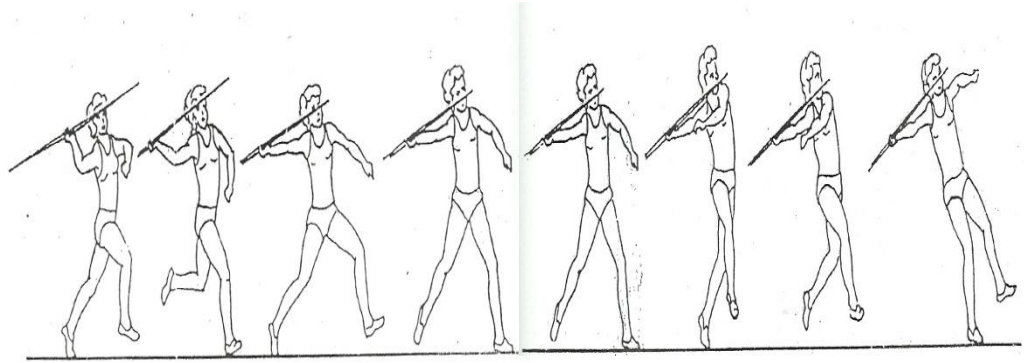
Dalam tahap ancang-ancang, pelempar dan lembing dalam keadaan dipercepat/akselerasi dengan tujuan untuk mempercepat gerakan pelempar dan lembing IAAF (2000:143).



Gambar 2. Phase lari ancang-ancang/awalan

b. Phase Lima Langkah Berirama

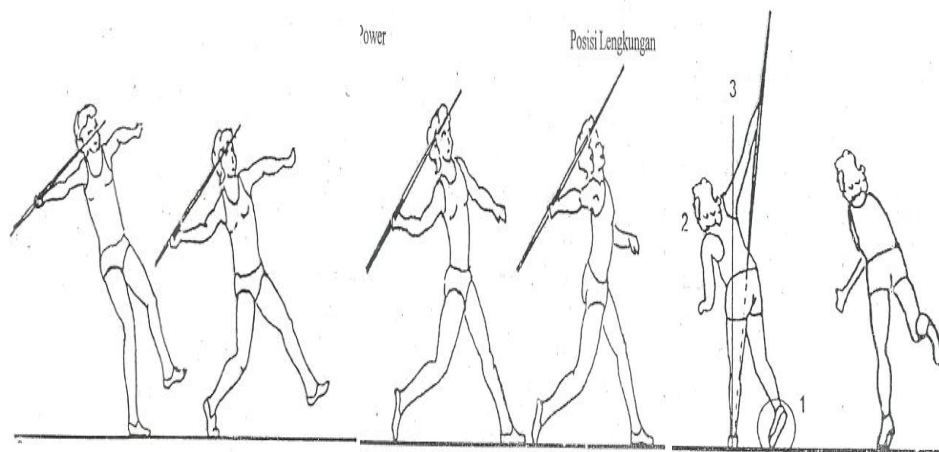
Dalam tahap gerak lima langkah berirama gerakan dipercepat lebih lanjut dan pelempar mempersiapkan tahap pelepasan lembing, tujuannya untuk menempatkan lembing dengan benar untuk dilempar dan untuk mempersiapkan badan untuk pelepasan lembing (delevery), IAAF (2000:145).



Gambar 3. Phase lari lima langkah berirama

c. Phase Melepas Lemparan

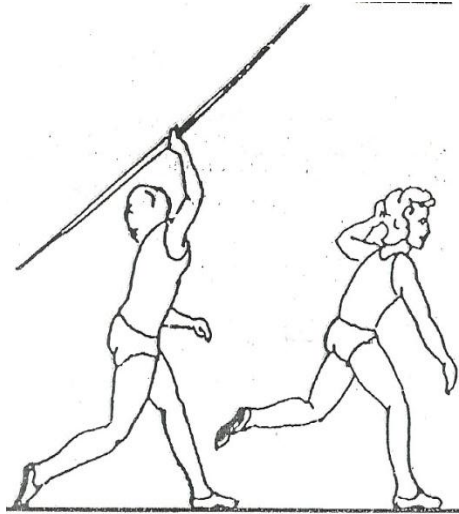
Dalam tahap pelepasan lembing dihasilkan kecepatan tambahan dan ditransfer kepada lembing sebelum dilepaskan, tujuannya untuk memindahkan kecepatan dari kaki ke badan, memindahkan kecepatan dari badan ke bahu, memindahkan kecepatan dari bahu/lengan ke lembing, dan mentransfer kecepatan dari bahu/lengan ke lembing, IAAF (2000:149).



Gambar 4. Phase melepas lemparan

d. Phase Pemulihan (recovery)

Dalam tahap pemulihan, pelempar menghentikan gerakan badan ke depan dan menghindari berbuat kesalahan IAAF (2000:151).



Gambar 5. Phase Pemulihan (recovery)

H. Modifikasi

Pada kamus bahasa Indonesia pengertian dari alat adalah “yang dipakai untuk mengerjakan sesuatu” alat merupakan bagian dari fasilitas pendidikan yang digunakan untuk proses kegiatan belajar mengajar. Oleh sebab itu dengan adanya alat pembelajaran guru dapat memberikan contoh secara langsung tentang materi yang akan dibagikan kepada siswa, dengan bertujuan agar mudah dipahami dan dapat dimengerti oleh peserta didik atau siswa.

Modifikasi alat pembelajaran merupakan suatu upaya seseorang untuk merubah alat pembelajaran yang sesungguhnya menjadi berbeda dari yang sebelumnya bertujuan untuk meningkatkan kemampuan agar tujuan yang direncanakan sebelumnya dan dapat dicapai sebaik-baiknya. Menurut Bahagia dan Suherman (2000: 1), Modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial dan dapat memperlancar dalam pembelajaran. Perlunya modifikasi menurut Bahagia adalah untuk menganalisa sekaligus mengembangkan materi pelajaran de-

ngan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial dan dapat memperlancar peserta didik dalam belajar. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan dan membelajarkan peserta didik dari yang tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat keterampilan yang lebih rendah menjadi tingkat keterampilan yang lebih tinggi. Secara garis besar tujuan modifikasi adalah :

- 1). mengatasi keterbatasan akan sarana dan prasarana pendidikan jasmani,
- 2). Mendukung pertumbuhan dan perkembangan peserta didik,
- 3). mendukung tercapainya tujuan pembelajaran yang efektif,
- 4). mengurangi resiko cedera akibat proporsi antara sarana pembelajaran dan kondisi fisik yang tidak seimbang.

Esensi modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntungkannya 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.

I. Model Latihan

Model juga diartikan sebagai kerangka konseptual yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan suatu aktivitas tertentu. Pengertian lainnya bahwa model diartikan sebagai barang tiruan, metafor atau kiasan yang

dirumuskan. Latihan itu sendiri mengandung pengertian sebagai suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Harsono (1988 :101). Dalam kamus besar bahasa Indonesia (2005: 751), pengertian model disamakan dengan pola (contoh, acuan, ragam, dsb) dari sesuatu yang akan dibuat atau dihasilkan. Dengan pengertian di atas, peneliti dapat memberikan penjelasan bahwa model yang dilakukan dalam penelitian ini sebagai ragam tindakan yang digunakan sebagai pedoman dalam melakukan aktivitas untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lempar lembing siswa. Dengan demikian, model latihan ini harus berbentuk kegiatan-kegiatan yang menyenangkan dan juga mampu meningkatkan kemampuan nantinya.