

II. KERANGKA TEORITIK, BERFIKIR, dan HIPOTESIS

A. Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani mengandung dua pengertian yaitu pendidikan untuk jasmani dan pendidikan melalui aktifitas jasmani. Pendidikan untuk jasmani mengandung pengertian bahwa jasmani merupakan tujuan akhir dari proses pendidikan, sedangkan pendidikan melalui aktifitas jasmani mengandung pengertian bahwa tujuan pendidikan dapat dicapai melalui aktifitas jasmani. Tujuan pendidikan ini adalah tujuan pendidikan pada umumnya yaitu menyangkut aspek fisik, psikis dan sosial atau juga pada aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Ketiga aspek tersebut dapat dibentuk melalui aktifitas jasmani yang berupa gerak jasmani dan olahraga.

Proses pendidikan, termasuk kegiatan belajar dan berlatih merupakan wahana untuk merangsang potensi manusia. Karena itu, jelaslah bahwa pendidikan jasmani bukan semata-mata berurusan dengan pembentukan badan, tetapi dengan manusia seutuhnya. Manusia Indonesia seutuhnya dapat diartikan sebagai manusia yang mempunyai kepribadian yang baik, kepribadian ini terdiri dari empat aspek yaitu religius, sosial, psikis dan fisik. Aspek religius berhubungan

dengan manusia dengan Tuhan, yang berarti manusia yang beriman. Aspek sosial mempunyai arti bahwa manusia itu selalu ada ketergantungan dengan manusia lain. Aspek psikis yang berkenaan dengan daya pikir, penalaran dan emosi, sedangkan aspek fisik berkenaan dengan kondisi tubuh dan kemampuan motorik. Apabila keempat aspek kepribadian berkembang dengan baik, maka dapat dikatakan sebagai manusia yang utuh.

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang dilakukan melalui kegiatan jasmani. Dengan mempelajari pendidikan jasmani peserta didik diharapkan memiliki kemampuan sebagai berikut:

- a. Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
- b. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama.
- c. Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran Pendidikan Jasmani.
- d. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
- e. Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas (*Outdoor education*).
- f. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.

- g. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
- h. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat.
- i. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat kreatif

B. Pertumbuhan dan Perkembangan Anak

Anak dipandang sebagai salah satu sumber untuk menentukan apa yang akan dijadikan bahan pelajaran. Thompson (1993: 38) menjelaskan 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.

Menurut Thompson (1993: 41) bahwa tiap anak mengembangkan pertumbuhan dengan kecepatan masing-masing dan beberapa anak berkembang lebih awal dan sebagian lagi berkembang lebih lambat daripada rata-rata anak pada umumnya. Rata-rata puncak pertumbuhan sangat cepat ini kira-kira pada umur 12 tahun bagi anak perempuan dan umur 14 tahun bagi anak laki-laki. Sebelum pertumbuhan sangat cepat ini tidak ada perbedaan penting antara anak laki-laki

dan perempuan dalam berat dan tinggi badan. Bila saat pertumbuhan cepat ini terjadi maka akan menghasilkan meningkatnya berat dan tinggi badan.

Penjelasan lebih lanjut oleh Thompson (1993: 42) yang menyebutkan bahwa perbedaan-perbedaan yang muncul pada pertumbuhan cepat dan masa puber terjadi akibat perubahan hormon yang dihasilkan tubuh. Perbedaan tersebut berupa bahu yang lebih lebar dan sedikit perubahan lebar panggul pada laki-laki dan panggul yang lebih lebar dan sedikit perubahan pada lebar bahu pada anak perempuan. Perubahan ini berpengaruh pada cara gerak anak laki-laki dan perempuan.

Sunarto (1999: 53) juga menyebutkan perkembangan fisik yang menjadi tanda pubertas dihitung mulai menstruasi pertama pada anak perempuan atau sejak anak laki-laki mengalami mimpi basah (mengeluarkan air mani pada waktu tidur). Perubahan ini terkadang membawa kesukaran fisik bagi anak remaja, juga menyebabkan mereka punya keasyikan mental dan emosional. Apabila menstruasi mulai datang, mungkin atau boleh jadi menghalangi partisipasi mereka dalam kegiatan fisik.

Dengan mengetahui pertumbuhan dan perkembangan pada anak, guru harus memperhatikan sarana dan prasarana 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.

C. Pengertian Senam

Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*, atau Belanda *Gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri adalah bahasa aslinya merupakan serapan kata dari bahasa Yunani, *gymnos*, yang berarti *telanjang*. Orang Yunani kuno melakukan latihan senam di ruangan khusus yang disebut "Gymnasium" atau "Gymnasion". Tujuannya ialah untuk mendapatkan kekuatan dan keindahan jasmani. Cara berpakaianya minim atau telanjang maksudnya agar dapat leluasa bergerak. Menurut Hidayat (1955), kata *Gymnastiek* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang.

Sedangkan Peter H. Werner (1994) mengatakan: "Gymnastics may be globally defined as any physical exercises on the floor or apparatus that is designed to promote endurance, strength, flexibility, agility, coordination, and body control".

Dalam pengertian bebas definisinya berbunyi: "senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, dan kontrol tubuh.

"Maka senam merupakan aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya yang memerlukan keleluasaan gerak sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang.. Berbeda dengan cabang olahraga lain umumnya yang mengukur hasil aktivitasnya pada obyek tertentu, dan bertujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai

mental spiritual. Senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti: kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, daya tahan, dan ketepatan”.

Tujuan Senam Lantai

Berdasarkan pengertian senam lantai, terdapat beberapa tujuan dari senam lantai:

1. Menambah pengetahuan dan pengertian tentang pentingnya senam,
2. Menambah pengetahuan dan pengertian tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan perkembangan dan kondisi badan,
3. Menambah kemampuan untuk menilai bagaimana gerakan itu seharusnya,
4. Menambah kelentukan, kekuatan, daya tahan, ketrampilan, dan efisiensi gerak,
5. Menambah kemampuan mempelajari motor-skill,
6. Menambah kemampuan untuk relax.

D. Model Pembelajaran

Hasil belajar yang dicapai oleh siswa tidak terlepas dari peranan guru dalam memilih dan menerapkan model pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik materi dan siswa. Menurut Soekamto dan Winataputra (1996/1997), model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar tertentu dan berfungsi sebagai pedoman bagi para perancang

pembelajaran dan para pengajar dalam merencanakan dan melaksanakan aktivitas pembelajaran.

Dengan demikian model pembelajaran memiliki makna yang lebih luas dari strategi, metode atau prosedur. Menurut Ismail (2002: 11) Model pembelajaran memiliki empat ciri khusus yang tidak dimiliki oleh strategi atau metode tertentu, yaitu: (1) rasional teoritik yang logis yang disusun oleh penciptanya; (2) tujuan pembelajaran yang akan dicapai; (3) tingkah laku mengajar yang diperlukan agar model tersebut dapat terlaksana secara berhasil; dan (4) lingkungan belajar yang diperlukan agar tujuan pembelajaran tersebut tercapai.

Model pembelajaran adalah sebuah perencanaan atau pola yang dapat digunakan untuk menjabarkan kurikulum, untuk merancang materi pembelajaran dan untuk memandu kegiatan pembelajaran di dalam kelas atau setting kelas yang lain.

(Ahmad H. P, 2005: 15)

Berdasarkan pemikiran-pemikiran tersebut model pembelajaran dapat diartikan sebagai penerapan konsep-konsep tertentu dalam pembelajaran yang harus dikerjakan menurut langkah-langkah yang teratur dan bertahap, sistematis dan terorganisir, agar mencapai pengalaman belajar dan tujuan belajar tertentu, sekaligus merupakan pedoman bagi para pembelajar dalam pelaksanaan aktivitas pembelajaran.

Melihat kenyataan yang ada di lapangan pembelajaran Penjaskes mengalami berbagai persoalan diantaranya peserta didik mengalami kejenuhan, monoton dan tidak atraktif(menarik) sehingga out put yang didapat prestasi peserta didik

menurun dan tidak menunjukkan kegairahan dalam olahraga.

(www.wikipedia.com)

Sejalan dengan pendapat tersebut di atas, berdasarkan hasil pengamatan penulis di SMA N 15 Bandar Lampung, bahwa guru pendidikan jasmani mengimplementasikan pembelajaran pendidikan jasmani dengan model pembelajaran yang bersiklus menjelaskan, mendemonstrasikan dan memberikan tugas gerak yang harus dikuasai anak. Hal itu lebih sering menimbulkan kejenuhan dan berkurangnya minat anak untuk berolahraga.

Melihat fakta di atas maka jelaslah bahwa guru pendidikan jasmani perlu menerapkan model-model pembelajaran yang berbeda dalam rangka upaya meningkatkan mutu pembelajaran Penjaskes di sekolah yang menarik, inovatif, dan kreatif dan dan di sesuaikan dengan perkembangan jiwa peserta didik.

Model pembelajaran yang dapat diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah model pembelajaran dengan penggunaan alat bantu. Model ini sangat sesuai dengan materi pendidikan jasmani di sekolah yang pencapaian tujuan pendidikannya melalui aktivitas jasmani yang berupa gerak jasmani atau olahraga. Dengan penggunaan alat bantu diharapkan akan tercipta pembelajaran yang menyenangkan, menarik dan dapat meningkatkan motivasi semangat anak untuk melakukan gerak.

E. Alat Bantu

Perkembangan ilmu pendidikan dan teknologi menuntut guru agar mampu menggunakan alat-alat yang dapat disediakan oleh sekolah dan sekurang-

kurangnya guru dapat menggunakan alat yang murah dan efisien yang meskipun sederhana dan bersahaja tetapi dapat membantu dalam pencapaian tujuan pengajaran yang diharapkan.

Hamalik dalam Arsyad (2005: 15) mengemukakan bahwa pemakaian media pembelajaran dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan membawa pengaruh psikologis terhadap siswa. Penggunaan media pembelajaran pada tahap orientasi pembelajaran akan sangat membantu efektivitas proses pembelajaran dan penyampaian pesan dan isi pelajaran saat itu.

Sudjana dan Rivai dalam Arsyad (2005: 24-25) mengemukakan manfaat media pembelajaran dalam proses belajar siswa, yaitu :

1. Pembelajaran akan lebih menarik perhatian siswa sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar.
2. Bahan pembelajaran akan lebih jelas maknanya sehingga dapat lebih dipahami oleh siswa dan memungkinkannya menguasai dan mencapai tujuan pembelajaran.
3. Metode mengajar akan lebih bervariasi, tidak semata-mata komunikasi verbal melalui penuturan kata-kata oleh guru, sehingga siswa tidak bosan dan guru tidak kehabisan tenaga.
4. Siswa dapat lebih banyak melakukan kegiatan belajar sebab aktivitasnya mengamati, melakukan, mendemonstrasikan, memerankan dan lain-lain.

Menurut Arsyad (2005: 7) Media pendidikan memiliki pengertian alat bantu pada proses belajar baik di dalam maupun di luar kelas. Alat bantu adalah alat yang digunakan pendidik dalam menyampaikan pendidikan, alat bantu (peraga) sangat penting. Alat tersebut berguna agar bahan pelajaran 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. Menurut Hamzah (1988) Penekanan media pendidikan terdapat pada visual dan audio. Alat bantu visual terdiri dari alat peraga dua dimensi hanya menggunakan dua ukuran panjang dan lebar (seperti: gambar, bagan, dan grafik) sedangkan alat peraga tiga dimensi menggunakan tiga ukuran yaitu panjang, lebar, dan tinggi (seperti: benda asli, model, alat tiruan sederhana, dan barang contoh).

Alat bantu (peraga) yang digunakan dalam pembelajaran handstand adalah Matras, matras dipakai untuk alas dimana tangan diletakkan diatas matras, supaya saat tangan tidak kuat menahan, maka kepala tidak jatuh ke lantai dan siswa juga tidak takut untuk melakukan gerakan handstand tersebut. sebagai alat bantunya, yang digunakan dengan menggunakan berupa bantuan teman, 2 buah tambang yang berukuran 15 meter yang diikat pada kedua tiang berukuran tinggi 2 meter, tambang diletakkan pada ketinggian yang berukuran $\pm 1,5$ meter dan jarak dari tiang satu ketiang satunya berjarak 10 meter, dan video berupa 1 CD yang berisikan seorang atlet senam melakukan teknik dan gerakan handstand

serta suara saat melakukan tahapan-tahapan gerakan handstand, 1 LCD, dan Speaker kecil, dan teknik-teknik gerakan handstand agar siswa dapat melihat teknik handstand yang benar. Keuntungan alat bantu ini adalah praktis serta memudahkan guru untuk mengevaluasi gerakan handstand.

Perlengkapan yang di gunakan dalam Handstand :

- ❖ Lapangan / ruangan
- ❖ Matras (sebanyak dua buah matras)
- ❖ Tali Tambang (dua buah tali, @ 15 meter)
- ❖ Tiang (tinggi 2 meter)
- ❖ Video (satu set CD, LCD, dan Speaker kecil)

Penggunaan alat bantu di atas, diharapkan dapat memotivasi anak melakukan tugas gerak yang diberikan. Sehingga pembelajaran Pendidikan Jasmani yang diharapkan tercapai. Menurut Lutan (2002:10) pembelajaran Penjasorkes dikatakan berhasil apabila:

1. Jumlah waktu aktif berlatih (JWAB) atau waktu melaksanakan tugas gerak yang dicurahkan siswa semakin banyak
2. Waktu untuk menunggu giliran relatif sedikit, sehingga siswa aktif
3. Proses pembelajaran melibatkan partisipasi semua kelas
4. Guru penjasorkes terlibat langsung dalam proses pembelajaran

Handstand merupakan salah satu gerakan teknik dasar pada senam lantai, khususnya senam artistik. Handstand adalah suatu aktivitas yang tidak

mudah dan tidak sulit juga. Apabila sudah mengetahui teknik dan bisa melakukannya handstand juga bisa menjadi gerakan atau aktivitas yang menyenangkan, mengasikkan, dan juga mendorong koordinasi kerja otot, dan juga memberikan tantangan dan merupakan tuntutan dasar senam lantai.

Teknik Gerakan Handstand dapat diuraikan menjadi beberapa unsur:

1. Salah satu kaki berada didepan, posisi tangan diatas samping telinga,
2. Lalu, tangan dijatuhkan menyentuh matras sambil satu kaki yang berada dibelakang dilempar keatas,
3. Kaki yang berada didepan sedikit ditekuk, berfungsi sebagai menolak, lalu kaki yang didepan mengikuti kaki yang dilempar keatas,
4. Posisi tangan menahan dengan telapak tangan, jari-jari terbuka dan lurus,
5. Saat kedua kaki berada diatas, posisi kaki rapat dengan kaki point (lancip),
6. Badan tegap, tidak melenting atau bengkok, dan posisi kepala masuk lurus sejajar dengan posisi badan dan kaki. Agar untuk menjaga keseimbangan tubuh, perut dan punggung dikunci dengan menjepit tubuh,
7. Setelah posisi vertikal (handstand) dengan posisi tangan dibawah kaki diatas, ditahan selama 3 detik,
8. Setelah itu, salah satu kaki turun satu persatu, kaki lurus tidak bengkok, lalu badan mengikutinya, tangan tetap berada disamping telinga, kemudian berdiri dan kaki salah satu didepan dan badan tegak keatas.

F. Belajar Motorik

Menurut Schmid dalam Lutan (1988: 102) Belajar motorik adalah seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan kearah perubahan permanen dalam perilaku gerak. Schnabel (1983) dalam Lutan (2002:102) menjelaskan, karakteristik yang dominan dari belajar ialah kreativitas ketimbang sikap hanya sekedar menerima di pihak siswa atau atlet yang belajar.

Penjelasan tersebut menegaskan pentingnya psiko-fisik sebagai suatu kesatuan untuk merealisasi peningkatan keterampilan. 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. Proses belajar gerak berlangsung dalam suatu rangkaian kejadian dari waktu ke waktu dan dalam prosesnya melibatkan otak, dan ingatan.

Dengan demikian tugas utama peserta didik dalam proses belajar gerak adalah menerima dan menginteprestasikan informasi tentang gerakan-gerakan yang akan dipelajari, kemudian mengolah dan menginformasikan informasi tersebut

sedemikian rupa sehingga memungkinkan realisasi gerakan secara optimal dalam bentuk ketrampilan.

Cholik (2004:1) mengatakan bahwa belajar ketrampilan dan kemampuan motorik merupakan sesuatu yang berkembang secara terus menerus sesuai dengan tingkat perkembangan. Prilaku motorik adalah tanggapan atau reaksi anak yang terwujud dalam gerak (sikap) badan, dalam Cholik (2004:25).

Belajar gerak adalah sebagai tingkah laku atau perubahan kecakapan yang mampu bertahan dalam jangka waktu tertentu, dan bukan berasal dari proses pertumbuhan. Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon atau muskular, yang pada umumnya diekspedisikan dalam gerak tubuh atau bagian tubuh.

G. Keterampilan Gerak

Keterampilan itu dapat juga dipahami sebagai indikator dari tingkat kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh.

(Lutan, 1988: 95). Keterampilan gerak adalah gerak yang mengikuti pola atau gerak tertentu yang memerlukan koordinasi dan kontrol sebagian atau seluruh tubuh yang bisa dilakukan melalui proses belajar. Semakin kompleks keterampilan gerak yang harus dilakukan, makin kompleks juga koordinasi dan kontrol tubuh yang harus dilakukan, dan ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan.

Belajar keterampilan gerak berlangsung melalui beberapa tahap yakni: (1) tahap kognitif, (2) tahap asosiatif, dan (3) tahap otomatis. (Lutan 1988:305)

1. Tahap Kognitif

Pada tahap ini seseorang yang baru mulai mempelajari keterampilan motorik membutuhkan informasi bagaimana cara melaksanakan tugas gerak yang bersangkutan. Karena itu, pelaksanaan tugas gerak itu diawali dengan penerimaan informasi dan pembentukan pengertian, termasuk bagaimana penerapan informasi atau pengetahuan yang diperoleh. Pada tahap ini gerakan seseorang masih nampak kaku, kurang terkoordinasi, kurang efisien, bahkan hasilnya tidak konsisten.

2. Tahap Asosiatif

Permulaan dari tahap ini ditandai oleh semakin efektif cara-cara siswa melaksanakan tugas gerak, dan dia mulai mampu menyesuaikan diri dengan keterampilan yang dilakukan. Akan nampak penampilan yang terkoordinasi dengan perkembangan yang terjadi secara bertahap, dan lambat laun semakin konsisten.

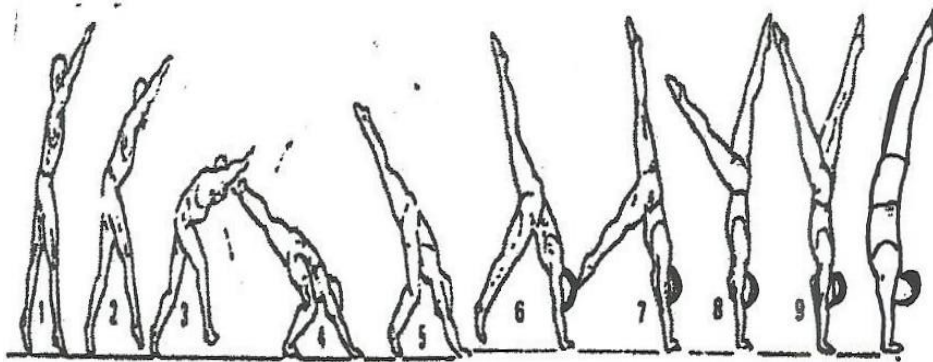
3. Tahap Otomatis

Pada tahap ini, keterampilan motorik yang dilakukannya dikerjakan secara otomatis. Pelaksanaan tugas gerak yang bersangkutan tak seberapa terganggu oleh kegiatan lainnya.

H. Handstand

Handstand merupakan salah satu teknik dasar dari berbagai macam gerakan dalam senam lantai. Handstand adalah suatu aktifitas yang mengasikkan dan mendorong koordinasi kerja otot dan keseimbangan. Juga memberikan tantangan dan ini merupakan tuntutan dasar senam artistik bagi sejumlah event lainnya.

Tantangan pada gerakan handstand ini, pada saat kaki dilempar keatas dan kaki satunya menyusul keatas, kebanyakan siswa tidak berani melakukan gerakan handstand tersebut.



Gambar 1. Hanstand tanpa alat bantu

Gerak dasar handstand dapat juga menggunakan alat bantu, menurut Richad Cloid, alat bantu dapat meningkatkan gerak dasar handstand. Alat bantu yang dapat digunakan untuk meningkatkan gerak dasar handstand yang terutama dengan bantuan guru atau teman, dapat juga menggunakan dinding atau tembok. Pertolongan atau bantuan dalam pembentukan sikap dan gerak yaitu dengan teman, karena dengan bantuan teman gerakan handstand dapat dilakukan dengan mudah dan dapat mengetahui teknik gerakan handstand yang baik. Maka dengan menggunakan alat bantu tersebut gerakan handstand dapat meningkat karena

adanya bantuan dan dorongan dari teman, serta keberanian untuk melakukan gerak dasar handstand tersebut.

Tahapan Dalam Handstand

Sebelum melakukan gerakan handstand siswa dapat melakukan latihan yang bertujuan untuk melatih otot lengan, perut dan punggung serta keseimbangan, yaitu dengan cara latihan push-up, back-up, sit-up, dan keseimbangan tubuh dengan berjalan jinjit. Setelah itu siswa dapat melakukan handstand dengan tahapan-tahapan yang diawali dengan melangkah satu kaki, dengan posisi salah satu kaki berada didepan dan dibelakang, posisi tangan diatas samping telinga, Lalu tangan dijatuhkan menyentuh matras sambil satu kaki yang berada dibelakang dilempar keatas. Maka dari itu kedua tangan harus kuat, karena tangan adalah titik tumpu, Kaki yang berada didepan sedikit ditekuk, berfungsi sebagai menolak, lalu kaki yang didepan mengikuti kaki yang dilempar keatas, Posisi tangan menahan dengan telapak tangan dan jari-jari terbuka, dan lurus, Saat kedua kaki berada diatas, posisi kaki rapat dengan kaki point (lancip), Badan tegap, tidak melenting atau bengkok. Dan posisi kepala masuk lurus sejajar dengan posisi badan dan kaki. Untuk menjaga keseimbangan tubuh, perut dan punggung dikunci dengan menjepit tubuh.

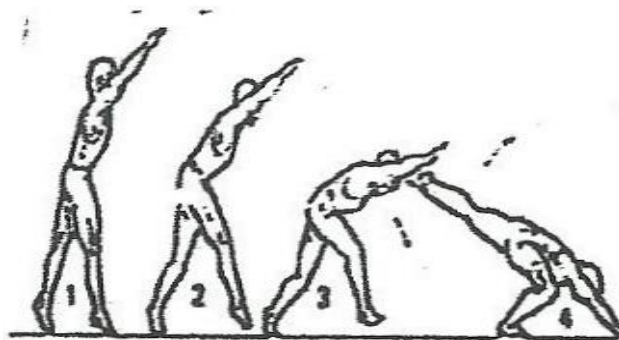
Adapun pelaksanaan Gerakan Handstand adalah sebagai berikut :

1) Tahap Persiapan

Posisi badan tegak keatas, salah satu kaki kedepan, dan kedua tangan berada diatas samping telinga. Kaki melangkah dengan salah satu kaki kedepan, bertujuan untuk menolak dan mendorong keatas.

Karakteristik teknik :

1. Kaki melangkah hanya sekali melangkah.
2. Posisi kaki yang didepan dan dibelakang tidak terlalu jauh, minimal selebar bahu.
3. Kedua tangan berada diatas posisi disamping telinga.
4. Kaki belakang menolak keatas, lalu badan mengikuti kedepan.
5. tangan menyentuh matras, salah satu kaki naik keatas.



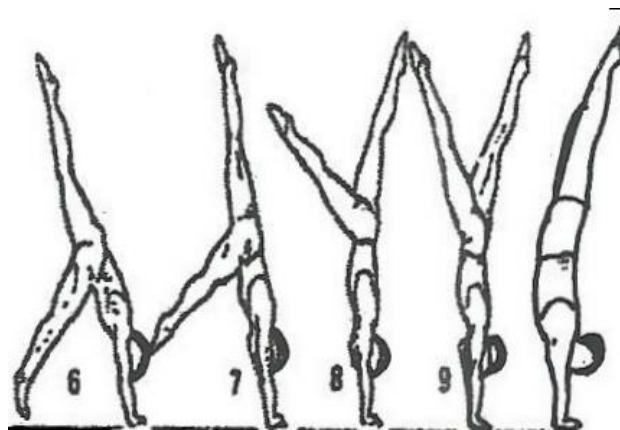
Gambar 2. Handstand Persiapan

2) Tahap Pelaksanaan

Tujuan tolakan dalam Handstand adalah untuk memaksimalkan kecepatan vertikal dan guna memperkecil hilangnya kecepatan horizontal. Pada gerakan handstand lemparan dilakukan di atas matras, pada saat melempar menggunakan kaki yang terkuat sehingga menimbulkan gerakan ke atas sebagai akibat reaksi.

Karakteristik teknik :

1. Pada saat menolak menggunakan kaki yang paling kuat.
2. Waktu bertolak adalah dipersingkat.
3. Setelah kaki dilempar keatas, tangan tetap berada diatas matras, tangan berfungsi untuk menahan, karena tangan titik tumpu berat badan, lalu kepala didengakkan guna sebagai titik tumpu keseimbangan pada saat handstand.
4. Kaki yang masih berada dibawah, dilempar keatas mengikuti kaki yang satunya. Posisi kaki lurus tidak bengkok.
5. Saat diatas posisi kedua kaki rapat, dengan posisi badan vertikal keatas dan sedikit melenting agar dapat menjaga keseimbangan tubuh.
6. Pandangan saat handstand melihat kebawah.



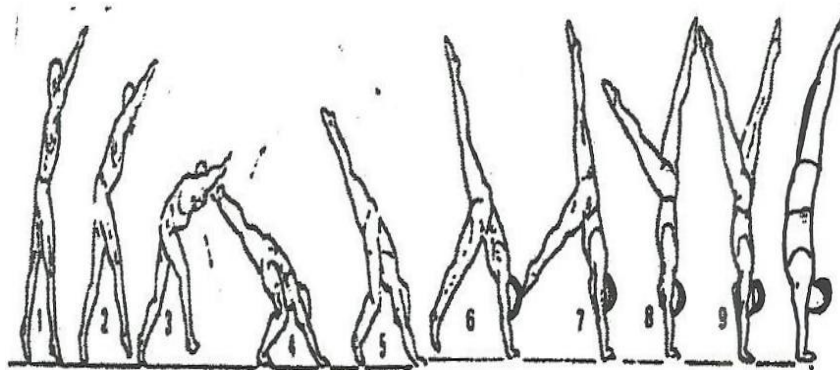
Gambar 3. Handstand Tindakan/Pelaksanaan

3) Tahap akhir

Tahap akhir gerakan handstand yaitu kembali berdiri tegak seperti semula, saat pertama melakukan gerakan handstand.

Karakteristik teknik :

1. Kedua kaki diluruskan keatas dan rapat, ujung kaki point dan badan sedikit melenting.
2. Salah satu kaki dijatuhkan secara perlahan, lalu kaki satunya mengikuti.
3. Badan, tangan kepala juga mengikuti seperti ayunan. Kaki kebawah badan dan tangan keatas.
4. Salah satu posisi kaki kedepan dengan jarak seleber bahu, badan tegak, tangan disamping telinga.



Gambar 4. Handstand Akhiran

I. Kerangka Berfikir

Olahraga adalah sangat dibutuhkan sebagai penunjang kesehatan, tetapi olahraga yang banyak dilakukan adalah karena suka / senang, sehingga menjadi bias, atau sebaliknya karena bisa sehingga senang melakukan olahraga. Seperti kita senang dengan senam lantai pada gerakan handstand, maka kita akan senang berlatih dengan demikian tidak terasa karena kita banyak melakukan latihan gerakan handstand dan secara alami kita akan menjadi bisa. Proses pembelajaran keterampilan gerak yang efektif dan efisien hanya dapat dicapai dengan memberikan tahapan pada tingkat keterampilan,, mulai dari yang paling sederhana hingga yang paling kompleks. Tingkat keterampilan tersebut hanya

mungkin dapat diperoleh dengan latihan menggunakan modifikasi alat bantu seperti dengan bantuan teman, tiang dan tali tambang untuk penyanggah, video pembelajaran senam tentang gerak dasar handstand.

Menggunakan model pendekatan modifikasi dapat mengurangi rasa jenuh dan bosan pada saat proses pembelajaran berlangsung, sehingga pada akhirnya akan membantu bagi tercapainya suatu penguasaan kemampuan gerak dasar handstand.

J. Hipotesis

Pengertian Hipotesis tindakan hendaklah dipahami sebagai suatu dugaan yang bakal terjadi jika suatu tindakan dilakukan.

H1. “Dengan menggunakan bantuan teman dapat memperbaiki dan meningkatkan pembelajaran gerak dasar handstand pada siswa kelas X.2 SMA N 15 Bandar Lampung”.

H2. “Dengan menggunakan tali tambang yang diikat pada kedua tiang dapat memperbaiki dan meningkatkan pembelajaran gerak dasar handstand pada siswa kelas X.2 SMA N 15 Bandar Lampung”.

H3. “Dengan menggunakan video pembelajaran dapat memperbaiki dan meningkatkan pembelajaran gerak dasar handstand pada siswa SMA N 15 Bandar Lampung