

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan yang diarahkan untuk mendorong, membimbing mengembangkan dan membina kemampuan jasmaniah dan rohaniah serta kesehatan siswa dan lingkungan hidupnya agar tumbuh berkembang secara harmonis dan optimal sehingga mampu melaksanakan tugas bagi dirinya dan untuk bangsa. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No.2 tahun 1989 yang menyatakan bahwa pendidikan nasional bertujuan:

”Mencerdaskan kehidupan bangsa seutuhnya, yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan kesehatan jasmani dan rohani serta kepribadian yang mantap dan mandiri serta bertanggung jawab kepada masyarakat dan bangsa”.

Dalam pengertian pendidikan Jasmani dan Kesehatan sudah tercakup kegiatan olah raga. Jenis kegiatan yang diajarkan meliputi kegiatan pokok dan kegiatan pilihan . Kegiatan pokok adalah atletik, senam, permainan dan pendidikan kesehatan sedangkan kegiatan pilihan terdiri atas renang, pencak silat, bulu tangkis, tenis meja, tennis, sepak takraw dan olahraga tradisional.

B. Belajar dan Mengajar

Hampir semua ahli telah mencoba merumuskan dan membuat tafsirannya tentang “belajar”. Belajar adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman. Menurut pengertian ini belajar adalah suatu proses 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.

Pengertian ini sangat berbeda dengan pendapat Oemar Hamalik, (2003) tentang belajar yang menyatakan bahwa belajar adalah memperoleh pengetahuan; belajar adalah latihan-latihan pembentukan kebiasaan secara otomatis dan seterusnya. Sejalan dengan perumusan di atas, ada pula tafsiran lain tentang belajar, yang menyatakan bahwa belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku individu melalui interaksi dengan lingkungan.

Dibandingkan dengan pengertian pertama, maka jelas tujuan belajar itu prinsipnya sama, yakni perubahan tingkah laku, hanya berbeda cara atau usaha pencapaian. Pengertian ini menitik beratkan pada interaksi antara individu dengan lingkungan. Di dalam interaksi inilah terjadi serangkaian pengalaman belajar. Yang dimaksud dengan belajar menurut Husdarto dan Saputra (2002:2) adalah “Belajar dimaknai sebagai proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungannya. Tingkah laku ini mencakup aspek pengetahuan, ketrampilan dan sikap”. Tingkah laku dapat dibagi menjadi dua kelompok yaitu yang dapat diamati dan yang tidak. Tingkah laku yang dapat diamati disebut dengan behavioral performance, sedangkan

yang tidak bisa diamati disebut behavioral tendency. Definisi belajar dapat juga diartikan sebagai suatu proses yang memungkinkan timbulnya atau berubahnya suatu tingkah laku sebagai hasil dari terbentuknya respon utama, dengan syarat bahwa perubahan atau munculnya tingkah laku baru itu bukan disebabkan adanya kematangan atau oleh adanya perubahan sementara karena semua hal.

Teori lain mengenai belajar adalah teori menurut Ilmu Daya adalah ilmu yang terdiri berbagai daya, masing masing dengan fungsi tertentu seperti daya ingat, daya hayal, daya pikir. Di samping dari beberapa penjelasan mengenai belajar, ada faktor yang mempengaruhi belajar di antaranya:

1. Faktor bahan atau hal yang harus dipelajari.
2. Faktor-faktor lingkup.
3. Kondisi individual pelajar.

Dari beberapa faktor yang mempengaruhi hasil belajar ada di antaranya faktor yang menyangkut faktor kondisi individual pelajar yang berkaitan dengan hasil belajar ketrampilan motorik. Belajar keterampilan motorik menurut kemampuan untuk meningkatkan jumlah gerak jasmani sampai menjadi suatu keseluruhan yang dilakukan dengan gencar dan lurus, tanpa perlu memberikan lagi secara rinci yang dilakukan. Namun demikian, tidak semua perubahan tingkah laku tersebut sebagai hasil belajar. Ada juga perubahan itu yang disebabkan oleh bukan hasil belajar melainkan faktor kematangan. Kedua faktor ini satu sama lain saling mengisi guna meraih hasil belajar yang jauh lebih baik. Jadi, perubahan tingkah laku dalam proses belajar merupakan akibat dari interaksi siswa dalam lingkungannya. Interaksi ini berlangsung secara

disengaja. Hal ini terbukti dari adanya tujuan yang ingin dicapai, motifasi untuk belajar, dan kesiapan siswa untuk belajar baik secara fisik maupun psikis.

Sedangkan pengertian belajar menurut Husdarta dan Saputra (2002:2).

“Mengajar merupakan suatu proses yang sangat kompleks. Guru berperan 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 pada siswa“.

Upaya guru yang dilakukan ini dimaksudkan agar tujuan yang telah dirumuskan akan tercapai. Oleh karena itu, di samping guru harus menguasai materi pelajarannya guru juga dituntut memiliki kesabaran dan kecintaan dalam memahami dan mengelola proses pembelajaran. Hal inilah yang menjadi kunci suksesnya proses belajar mengajar di sekolah.

C. Belajar Motorik

Efektifitas pembelajaran motorik membutuhkan suatu landasan teori sebagai tuntunan dalam praktik di lapangan yang dapat dipertanggung jawabkan baik secara profesional maupun etik dalam profesi mengajar/melatih. Dalam proses belajar ketrampilan motorik, selain unsur fisik yang terlibat, ada pula unsur psikis, emosi dan perasaan yang dapat menjadi daya penggerak dalam perubahan perilaku. Dalam proses belajar keterampilan motorik tidak hanya perubahan yang bersifat psikomotorik yang ingin dicapai, pengalaman yang

mengantarkan ke arah perubahan permanent dalam perilaku tetapi juga bersifat kognitif dan efektif. Seperti yang diungkapkan oleh Schmidt yang dikutip oleh Lutan (1988:102) bahwa belajar motorik adalah: "seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau terampil."

Penelitian belajar motorik dapat berlangsung dalam kondisi lapangan, misalnya berupa kegiatan olahraga yang kompleks. Salah satu faktor penting dalam pelaksanaan penelitian belajar keterampilan motorik adalah pemilihan jenis keterampilan yang memungkinkan dapat diungkapkan dengan jenis hasil belajar atau perubahan perilaku yang terjadi sebagai akibat kegiatan belajar. Karena itu kegiatan yang tidak terbiasa dilakukan atau yang sifatnya baru bagi seseorang merupakan ciri utama dari jenis tugas gerak yang dicobakan dalam penelitian.

D. Hakekat Modifikasi Alat

Secara harafiah modifikasi berarti perubahan, dan bila dikaitkan dengan gerakan maka dapat diartikan adanya perubahan cara melakukan gerak tolak peluru gaya menyamping dan peluru yang dilemparkan, seperti dikatakan Lutan (1977), "Modifikasi diartikan sebagai perubahan dari keadaan lama menjadi keadaan baru. Perubahan itu dapat berupa bentuk, isi, fungsi, cara penggunaan, dan manfaat tanpa sepenuhnya menghilangkan karakteristik semula".

Pengertian tersebut mengandung makna bahwa dalam belajar keterampilan gerak dasar tolak peluru gaya menyamping pada peserta didik harus

disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan, pengalaman gerak, dan fasilitas serta peralatan yang tersedia.

Minimnya peralatan seharusnya bukan merupakan suatu kendala bagi guru dalam mengajar ketrampilan gerak tolak peluru gaya menyamping, karena peralatan untuk melakukan tolak peluru gaya menyamping dapat dimodifikasi dari bahan-bahan yang sederhana dan dibentuk seperti peralatan yang sebenarnya sehingga cukup baik memperkenalkan / mengajarkan tahap gerak dasar tolak peluru gaya menyamping kepada peserta didik.

Dalam pelaksanaan pembelajaran ini harus mengikuti urutan sebagai berikut:

Pembukaan: yaitu tahap memperkenalkan keterampilan yang akan dipelajari:

Tahap ini bisa dilakukan dengan cara uraian lisan, demonstrasi langsung, penayangan gambar atau foto atau lembaran tugas. Pada intinya tahap ini memberikan gambaran tentang keterampilan yang akan dipelajari.

Percobaan: yaitu tahap dimana semua siswa mencoba menguasai keterampilan yang dimaksud dengan cara melakukan sendiri dari tahap 1 sampai tahap II melalui rangkaian keterampilan yang dipelajari. Keterampilan yang dipelajari tersebut adalah tolak peluru gaya menyamping melalui modifikasi pembelajaran yaitu menggunakan bola tenis, maka semua siswa mencoba melakukan tolakan

Pengulangan : yaitu tahap dimana guru mengundang siswa untuk saling mengungkapkan masalah-masalah yang ditemukan selama percobaan. Atau dalam kondisi kelas yang lebih bersifat satu arah, tahap ini sering digunakan guru untuk memberitahukan kesalahan-kesalahan yang mereka lakukan.

Tahap ini diakhiri hingga semua siswa mempunyai gambaran yang jelas tentang kekurangan dan kelebihan mereka.

Percobaan: anak diberi kesempatan mencoba kembali dengan tujuan memperbaiki kesalahan-kesalahan yang dilakukan. percobaan kedua ini dengan menggunakan alat modifikasi berupa bola yang besarnya sama dengan peluru sebenarnya yang diisi dengan semen, yang kemudian dilakukan pengulangan kembali. Demikian seterusnya hingga keterampilan yang bersangkutan dicapai dengan baik.

Pemantapan; setelah beberapa kali terlibat dalam proses review dan percobaan ulang, maka siswa akan semakin mantap kemampuannya pada tahap ini hendaknya guru sudah semakin spesifik dalam memberikan umpan balik yang berguna untuk memantapkan keterampilan.

E. Tolak Peluru Gerak Dasar Menyamping

Melempar atau menolak pada teknik tolak peluru merupakan rangkaian gerak yang berkelanjutan, sehingga pada perubahannya terdapat beberapa rangkaian atau urutan gerak di dalamnya seperti: persiapan gerakan awal, meluncur, sikap melempar, pelepasan dan pemulihan. Jadi pada prosesnya gerak dasar tolak peluru memerlukan penguasaan gerak lempar yang baik, sehingga pada pelaksanaannya nanti dapat dilakukan dengan baik pula.

Tolak peluru adalah suatu gerak menolak atau melempar suatu benda sejauh mungkin yang di dalamnya terdapat perubahan gerak pada saat persiapan dan awalan akan melempar atau menolak, dan perubahan itu terjadi dengan cepat.

Menurut IAAF (2000) ada tiga macam gerak dasar tolak peluru yaitu:

1. Teknik menyamping (orthodox)
2. Teknik meluncur (Obrien)
3. Teknik memutar (rotasi)

Tolak peluru adalah nomor lempar tetapi pada praktiknya peluru harus ditolakan, hal ini sesuai dengan IAAF (2000) yaitu sebagai berikut:

“Sebuah tolakan yang baik dalam nomer ini adalah suatu dorongan atau tolakan terhadap sebuah peluru dengan satu tangan yang bermula dari pangkal bahu”.

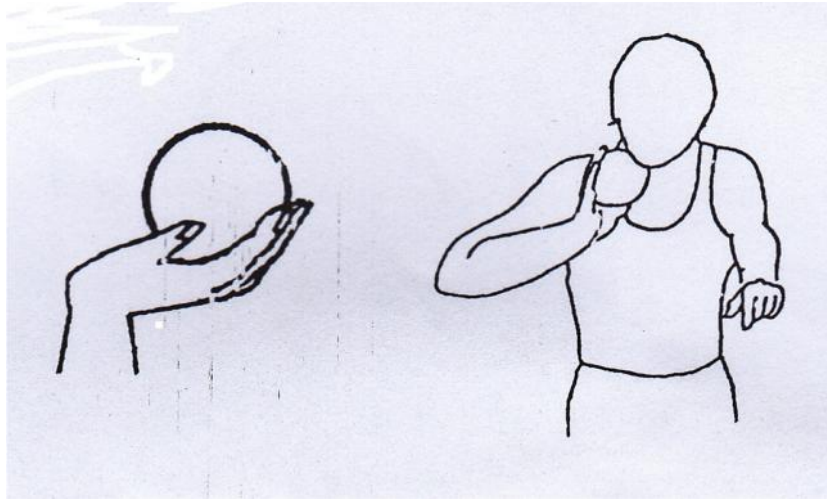
Yang penting pada tolakan peluru adalah bahwa harus didorong keluar dengan kecepatan keluar dengan kecepatan maksimal, dengan sudut 40° Jadi, tekanannya pada kecepatan gerak, dan kaki adalah bagian yang terkuat dari badan, maka posisi untuk menolak harus menekankan pada kaki.

Pada tolak peluru gerak dasar menyamping terdiri dari tahap-tahap berikut ini :

- 1). Persiapan, 2). Awalan 3). Sikap tolak 4). Pelepasan 5). Pemulihan.

1. Persiapan

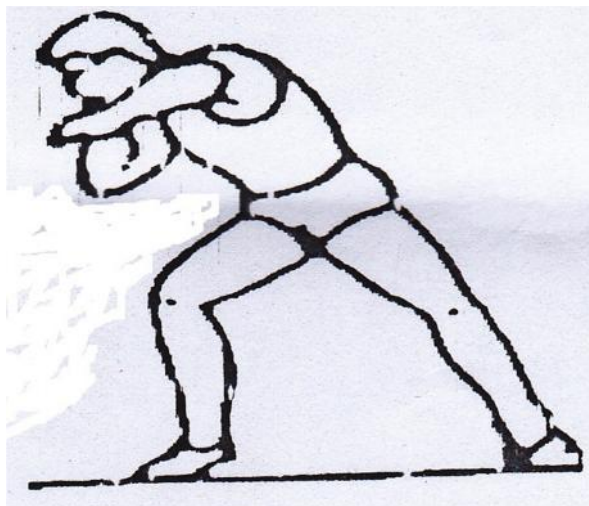
Pada tahap persiapan yang perlu diperhatikan adalah sikap tubuh, tungkai peluru, lengan dan sikap badan. Dalam posisi persiapan ini pelempar berada di samping sebelah kanan arah lemparan. Peluru diletak pada telapak tangan (dengan ibu jari dan jari kelingking sedikit diluruskan) di dalam cekungan tulang selangka di sebelah kanan dagu pada leher.



Gambar 1. pegangan /Grip, diadaptasi dari (IAAF, 2000)

Sifat-sifat teknis:

- Peluru terletak pada jari-jari tangan dan pangkal jari-jari.
- Jari-jari paralel dan sedikit agak terpisah.
- Peluru ditempatkan pada bagian depan leher, ibu jari pada tulang selangka.
- Siku keluar dengan sudut 45 derajat terhadap badan.



Gambar 2. Persiapan, diadaptasi dari (IAAF, 2000)

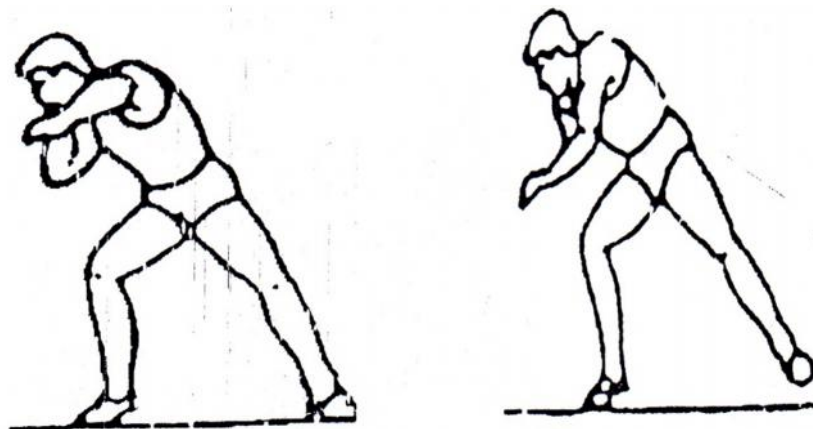
Sifat-sifat teknis:

- Posisi menyamping ke arah kanan daerah lemparan dan kedua kaki dibuka selebar bahu.
- Tungkai kanan ditekuk, tungkai kiri lurus /agak serong kekiri.
- Lengan kiri diangkat ke atas (sejajar bahu) dan ditekuk, siku kanan sedikit diangkat.
- Badan condong, lurus ke samping kanan.

2. Awalan

Pada sikap awalan pelempar berdiri menyamping ke arah lemparan, berat badan pada kaki kanan dengan badan agak ditekuk. Condongkan badan ke samping kanan . Tangan kiri diangkat sedikit ke atas dengan siku ditekuk.

Dari posisi awal tariklah posisi kaki ke dalam atau mendekat ke kaki kanan. Kemudian gerakan kaki kanan ke arah lemparan dengan didahului kaki kiri. kaki kiri menyentuh tanah segeralah memutar pinggul ke depan setengah berputar. Selanjutnya peluru ditolakan ke depan atas dibantu dengan putaran badan.



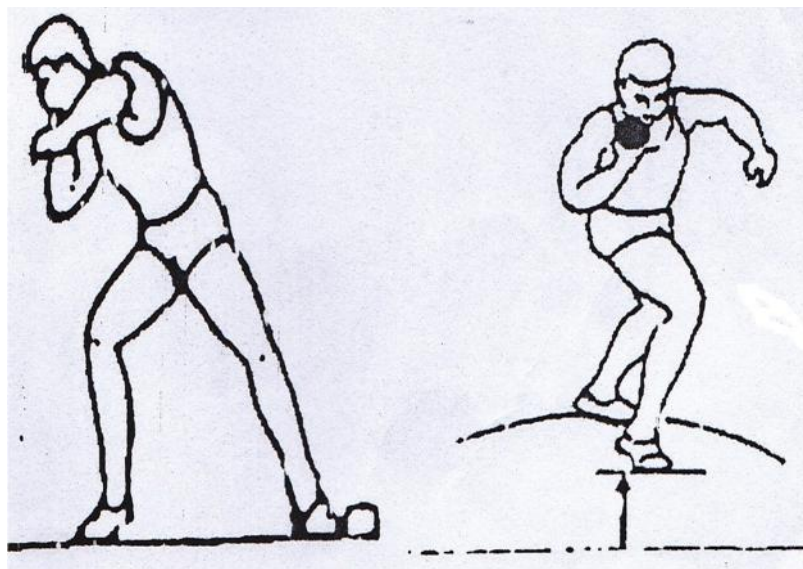
Gambar 3. Awalan diadaptasi dari (IAAF, 2000)

Sifat-sifat teknis:

- Posisi menyamping ke arah kanan daerah lemparan dan kedua kaki dibuka selebar bahu
- Tungkai kanan ditekuk; tungkai kiri lurus /agak serong kekiri.
- Lengan kiri diangkat ke atas (sejajar bahu) dan ditekuk, siku kanan sedikit terangkat
- Badan condong, lurus ke samping kanan.

3. Sikap Tolak

Sikap tolak dilakukan setelah sikap awalan, posisi ini dilakukan dengan menyamping ke arah lemparan. Sedangkan tungkai kanan ditekuk 90 derajat yang bertumpu pada bola kaki atau seperti menunjukkan posisi pukul 09.00, tungkai kiri diluruskan ke arah balok bertumpu pada jari-jari kaki. Sedangkan posisi lengan kiri diangkat ke atas atau sejajar bahu dan ditekuk, siku kanan sedikit terangkat, dan posisi badan condong, lurus ke samping kanan.



Gambar 4. Sikap Tolak, diadaptasi dari (IAAF, 2000)

Sifat-sifat teknis :

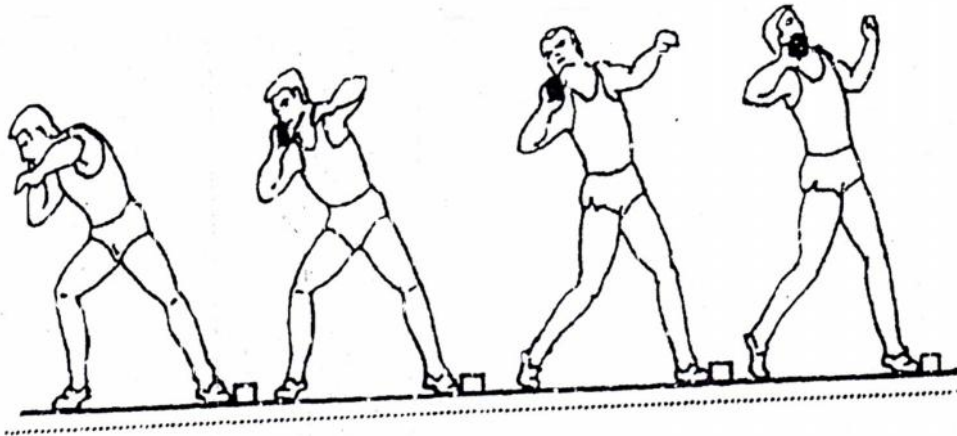
- Posisi menyamping ke arah daerah lemparan
- Tungkai kanan ditekuk 90 derajat bertumpu pada bola kaki (posisi pukul 09.00), tungkai kiri diluruskan ke arah balok, bertumpu pada jari kaki.
- Lengan kiri diangkat ke atas (sejajar bahu) dan ditekuk, siku kanan sedikit terangkat
- Badan condong, lurus ke samping kanan.

4. Pelepasan.

Pada tahap pelepasan sikap tubuh diputar ke arah lemparan yang berporos pada gerakan tungkai kanan, sedangkan tungkai kanan diluruskan secara eksplosif dan diputar ke arah sektor lempar, demikian pula kaki kiri, setelah seluruh tubuh menghadap ke arah sektor lempar, lengan kanan diluruskan secara eksplosif ke arah depan atas dan jari-jari melepaskan peluru dengan lecutan yang eksplosif, lengan bahu kiri menahan gerakan tubuh, dan sikap badan menghadap ke sektor lempar (sikap membusur)

Tahap melepaskan dibagi menjadi dua bagian yang saling berkaitan yaitu:

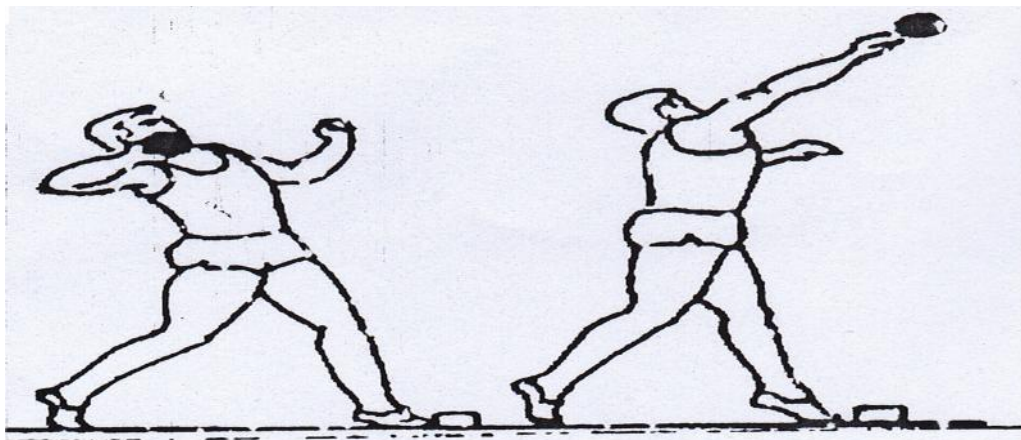
Bagian 1. (gerak percepatan utama), bagian 2. (gerakan lengan akhir). Masing-masing gerakan tersebut memiliki tujuan. Tujuannya adalah untuk memindahkan kecepatan dari pelempar ke arah sektor lemparan.



Gambar 5. Melepaskan Peluru Bagian 1 : Gerak percepatan Utama diadaptasi dari (IAAF, 2000)

Sifat-sifat:

- Kaki kanan diluruskan dengan gerakan memuntir yang eksplosif sampai pinggang kanan menghadap bagian depan lingkaran-lempar.
- Kaki kiri hampir diluruskan dan ditahan, mengangkat badan (dan mempengaruhi sudut lepasnya peluru).
- Gerakan memilin tubuh ditahan oleh lengan kiri dan bahu.
- Siku kanan diputar diangkat dalam arah lemparan. Berat badan di pindahkan dari kaki kanan ke kaki kiri.



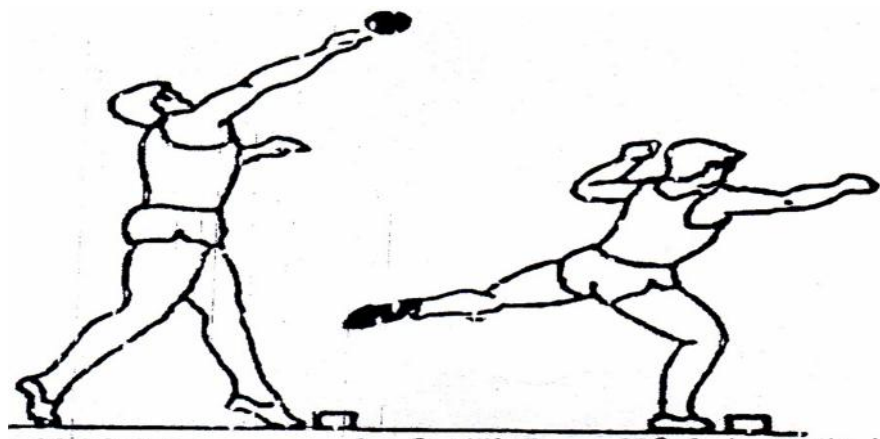
Gambar 6. Melepaskan Peluru Bagian 2 : Gerakan lengan akhir diadaptasi dari (IAAF, 2000)

Sifat-sifat teknis

- Tolakan dari lengan pelembar dimulai setelah tubuh dan kaki-kaki diluruskan sepenuhnya.
- Lengan kiri ditekuk dan ditempatkan dekat dengan badan.
- Percepatan diteruskan dengan pergelangan tangan yang diregangkan sebelumnya (ibu jari ke bawah, jari-jari memutar keluar setelah peluru dilepaskan).
- Kaki menyentuh tanah setelah melepas peluru.
- Kepala ada di belakang kaki kiri yang menahan sampai saat lepasnya peluru

5 Pemulihan

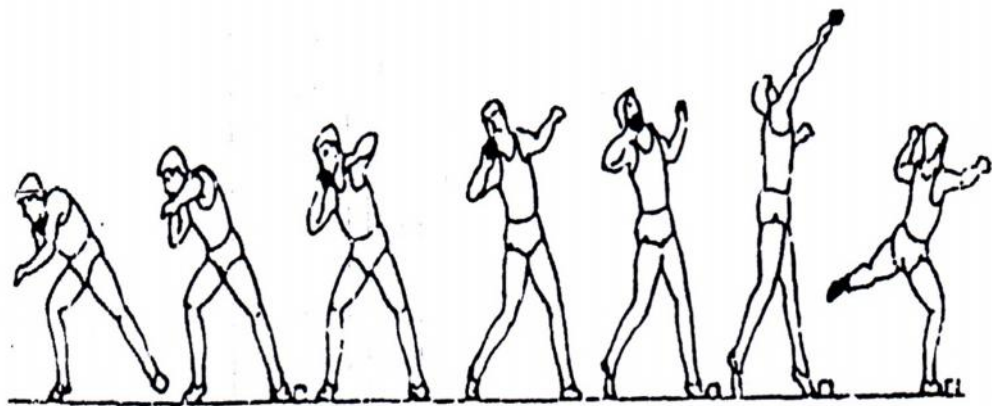
Pemulihan atau gerak akhir setelah pelepasan peluru dari tangan kanan, maka akan timbul momentum ke depan, maka dengan cepat kaki kanan akan dipindahkan ke depan menggantikan kaki kiri. Tungkai kiri dipindahkan dengan cepat ke depan dan lutut ditekuk, untuk lebih meredam gerakan ke depan sebaiknya lutut kanan dibengkokkan, karena untuk menghindari diskualifikasi.



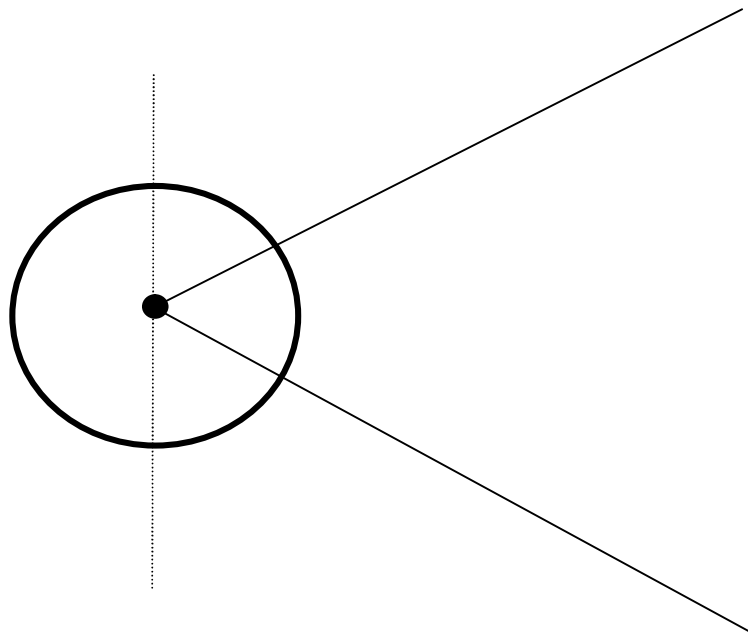
Gambar 7. Pemulihan, diadaptasi dari (IAAF, 2000)

Sifat-sifat teknis:

- Kaki dengan cepat berganti setelah peluru lepas.
- Kaki kanan ditekuk.
- Badan bagian atas diturunkan.
- Kaki diayun ke belakang
- Kaki kiri diayun ke belakang
- Pandangan mata ke bawah



Gambar 8. Gerakan keseluruhan Gerak dasar menyamping diadaptasi dari (IAAF, 2000)



Gambar 9. Lapangan Tolak Peluru

F. Kerangka Pikir

Pendekatan

pengajaran pendidikan jasmani yang berorientasi pada modifikasi sarana pembelajaran, dalam pelaksanaan proses belajar mengajar materi pelajaran yang akan disajikan setelah siswa melakukan tes awal, selama berlangsungnya penyajian materi pelajaran, siswa melakukan bentuk-bentuk gerakan yang diberikan oleh guru dengan melalui modifikasi sarana pembelajaran yang mengarah pada tolak peluru gaya menyamping.

Pemberian materi pelajaran diawali dengan memberikan penjelasan mengenai alat yang akan digunakan berupa bola yang besarnya sama dengan peluru yang sebenarnya, bola yang besarnya sama dengan peluru sebenarnya yang diisi dengan semen. Dengan menggunakan alat-alat tersebut akan menimbulkan sikap siswa tidak takut untuk melakukan tolak peluru bahkan merasa senang dan gembira. Kegiatan semacam ini dapat menarik para siswa yang pada mulanya merasa kesulitan dalam melakukannya, dan akhirnya dapat melakukan perbaikan gerakan dasar tolak peluru gaya menyamping dengan benar.

Dengan demikian diharapkan bahwa pembelajaran dengan melalui modifikasi sarana pembelajaran siswa dapat melakukan latihan dengan frekuensi yang lebih banyak, juga dapat mengembangkan diri sehingga dapat meningkatkan hasil belajar tolak peluru gaya menyamping.

G. Hipotesis

Hipotesis merupakan petunjuk ke arah proses penelitian untuk menjelaskan permasalahan yang harus dicari pemecahannya. Arikunto (1992:62) menjelaskan sebagai berikut:

Hipotesis berasal dari dua penggalan kata, yaitu "hypo" yang artinya "di bawah" dan "thesa" yang artinya "kebenaran". Hipotesis berarti pendapat yang kebenaran masih rendah atau kadar kebenarannya masih belum meyakinkan. Kebenaran pendapat tersebut perlu diuji atau dibuktikan.

Berdasarkan asumsi di atas maka, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: Jika pendekatan proses pembelajaran melalui modifikasi sarana pembelajaran, maka hasil pembelajaran keterampilan tolak peluru gaya menyamping pada siswa SD Negeri 2 Batu Putu Bandar Lampung dapat ditingkatkan.