

II. KAJIAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani merupakan pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindakan dan karya yang diberi bentuk, isi, dan arah untuk menuju kebulatan kepribadian sesuai dengan cita-cita kemanusiaan, untuk menjaga keseimbangan antara perkembangan kecerdasan otak dan ketrampilan jasmani, maka sekolah-sekolah di Indonesia diberikan pendidikan olahraga. Peranan dan fungsi guru penjas yang baik akan terwujud apabila memiliki inisiatif, kreatifitas dan inovatif serta selektif dalam memilih dan menentukan suatu metode atau pendekatan pembelajaran yang cocok dan sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak didiknya.

Pengertian pendidikan jasmani dalam pedoman khusus yang diterbitkan oleh Depdiknas Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah tahun 2003, mengemukakan definisi Pendidikan Jasmani sebagai berikut:

“Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didisain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sikap sportif serta kecerdasan emosi”.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Melalui pendidikan jasmani

siswa di sosialisasikan kedalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Tidaklah mengherankan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian pendidikan menyeluruh dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik. Pendidikan jasmani yang dikemukakan oleh Toho Cholik Mutohir dan Menurut Engkos Kosasih (1995 : 2) bahwa :

“Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perseorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadra dan sistematis melalui berbagai kegiatan Jasmani dalam rangka meningkatkan kemampuan dan ketrampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak. Sedangkan Olahraga merupakan bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi yang optimal”.

Bila disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui aktifitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan perilaku hidup sehat seutuhnya.

B. Belajar 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 merupakan suatu proses, suatu kegiatan dan bukan suatu hasil dan tujuan.

Pengertian ini sangat berbeda dengan Husdarta dan Saputra (2002 : 2) adalah “Belajar dimaknai sebagai proses tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara

individu dengan lingkungannya. Tingkah laku ini mencakup aspek pengetahuan, ketrampilan dan sikap”. Tingkah laku dapat menjadi dua kelompok yaitu dapat diamati dan yang tidak. Tingkah laku yang dapat diamati disebut dengan *behavioral performance*, sedangkan yang tidak diamati disebut *behavioral tendency*. Sedangkan mengajar menurut pandangan Burton dalam Chauhan (1977 :5), adalah upaya dalam memberikan rangsangan (stimulus), bimbingan, pengarahan dan dorongan kepada siswa agar terjadi proses belajar. Dari pandangan mengenai belajar dan mengajar di atas pada dasarnya dalam proses belajar mengajar guru perlu menerapkan pendekatan yang sesuai dengan kondisi dan situasi, sehingga proses belajar mengajar berjalan secara kompleks dan tidak sekedar menyampaikan informasi dari guru kepada siswa saja, melainkan dalam menyampaikan bahan pelajaran dan dalam kegiatan belajar guru dan peserta didiknya keduanya harus aktif.

C. Belajar Motorik

Menurut Tabrani Rusyani (1989: 7), Belajar adalah memodifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman. Menurut rumusan tersebut berarti bahwa belajar bukan hanya sekedar mengingat melainkan lebih luas dari itu, yaitu mengalami. Hasil belajar bukan hanya penguasaan latihan, melainkan perubahan perilaku.

Sedangkan mengajar menurut pandangan Burton dalam Chauhan (1977 : 5), adalah upaya dalam memberikan rangsangan (stimulus), bimbingan, pengarahan dan dorongan kepada siswa agar terjadi proses belajar. Dari pandangan mengenai belajar dan mengajar di atas pada dasarnya dalam proses belajar mengajar guru perlu menerapkan pendekatan yang sesuai dengan kondisi dan situasi, sehingga proses belajar mengajar berjalan secara

kompleks dan tidak sekedar menyampaikan informasi dari guru kepada siswa saja, melainkan dalam menyampaikan bahan pelajaran dan dalam kegiatan belajar guru dan peserta didiknya keduanya harus aktif

D. Belajar Gerak

Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muscular dan diekspresikan dalam gerakan tubuh. Yang dipelajari di dalam belajar gerak adalah pola-pola gerakan keterampilan tertentu misalnya gerak-gerak keterampilan olahraga. Di dalam mempelajari gerakan olahraga, atlet berusaha untuk mengerti gerakan-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 berbentuk kegiatan mengamati gerakan kemudian mencoba menirukan berulang-ulang; menerapkan pola-pola gerak tertentu pada situasi tertentu yang dihadapi; dan juga dalam bentuk kegiatan menciptakan pola-pola gerak baru untuk tujuan tertentu.

Dalam gerak juga terdapat istilah “ranah gerak”. Kata ranah adalah terjemahan dari kata “domain” yang bisa diartikan bagian atau unsur. Gerak tubuh merupakan salah satu kemampuan manusia untuk melaksanakan hidupnya. Gerak tubuh manusia bisa diklasifikasikan menjadi beberapa macam.

Anita j. Harrow (1972) membedakan gerakan tubuh manusia menjadi enam klasifikasi. Enam klasifikasi gerakan tubuh menurut Anita j. Harrow

E. Gerak reflex

Belajar gerak sangat berhubungan dengan latihan, maka Lutan (1988 ; 309) memaparkan sebagai berikut

“Pada waktu yang permulaan latihan, kemampuan itu barangkali memiliki kemampuan yang sama; tetapi selanjutnya kemampuan atau abilitas itu bertalian dengan kepekaan kinesthetic, dan tak bertalian dengan orientasi spatial. Ketika si pelaku semakin terampil, mereka seperti tidak menggunakan abilitas yang berbeda untuk menghasilkan suatu kegiatan ketimbang ketika masih belum terampil. Latihan menghasilkan perubahan dalam kemampuan yang melandasi suatu tugas gerak”.

Dalam hal ini jelas bahwa perubahan seperangkat kemampuan adalah akibat latihan dari waktu ke waktu. Dari penjelasan tersebut dapat dinyatakan bahwa kegiatan belajar dalam Pendidikan Jasmani merupakan prasyarat penting untuk menguasai keterampilan. Untuk memperoleh suatu keterampilan olahraga diperlukan aktivitas belajar dari tiap individu. Tanpa belajar atau berlatih tidak mungkin ada perubahan yang diharapkan pada diri seseorang, baik tingkahnya, penampilannya maupun sikapnya. Dalam hal kegiatan Pendidikan Jasmani keterampilan itu perlu dipelajari secara sistematis dan teratur.

F. Senam

Senam yaitu latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis, dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis (depdikbud, 1983/1984).

1. Senam Lantai

Senam ketangkasan adalah bentuk-bentuk gerakan senam yang dilakukan dengan unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan, keterampilan, keberanian, dan kepercayaan pada diri sendiri. Senam ketangkasan merupakan urutan gerakan dari suatu rangkaian yang terpadu yang dilakukan dengan cepat, lepat, luwes, dan lancar sehingga indah dipandang. Senam ketangkasan sering disebut senam pertandingan atau senam artistik, karena gerakan- gerakannya harus sesuai dengan peraturan yang berlaku.

2. Pengertian Senam Alat

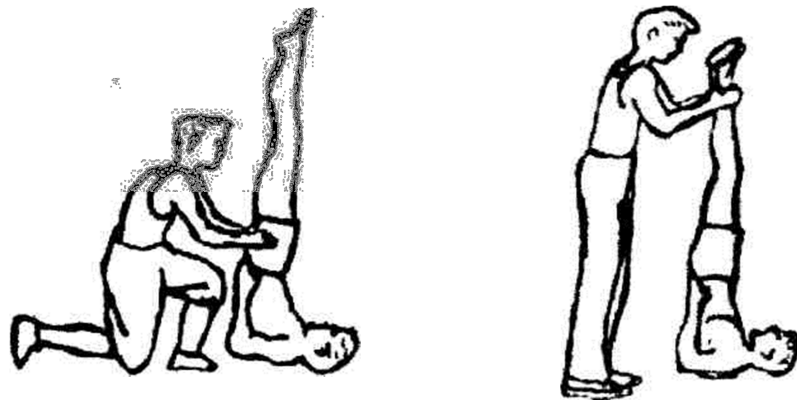
Senam alat adalah salah satu bagian dari rumpun senam, sesuai dengan istilah senam alat, maka gerakannya dilakukan dengan alat perkakas. Tahun 1850 Frederlch John (Jerman) menambah pelana pada punggung kuda yang disebut dengan Pommeld Horse.

3. Sikap lilin

Sikap lilin adalah sikap berdiri tegak lurus bertumpu pada kedua tangan dan kepala bagian belakang. Rangkaian senam pada sikap lilin adalah termasuk senam lantai yang membutuhkan kekuatan, ketangkasan, dan keseimbangan. Latihan sikap lilin ini dapat dibantu dengan sesama teman dan dapat dilakukan ssecara bergantian

Teknik Sikap lilin

- a. Jongkok kedua kaki dapat dibantu teman yang berada di belakangnya.
- b. Meletakkan kedua tangan pada matras membentuk posisi segitiga sama sisi.
- c. Meletakkan dahi di atas matras di antara kedua lengan.
- d. Mengangkat kedua kaki bersamaan dengan pinggul.
- e. Pada waktu mengangkat kedua kaki bersamaan dengan pinggul. Teman yang berada di belakangnya memegang kedua kaki dan berusaha meluruskannya.
- f. Setelah berdiri sikap lilin (Kopstand) dengan lurus pertahankan keseimbangannya.
- g. Berikutnya berlatih sendiri berulang-ulang tanpa bantuan teman.
- h. Melakukan sikap lilin yang didahului dengan awalan melangkah yang dilanjutkan dengan meloncatkan kedua tangan sehingga akhirnya dapat berdiri tegak.



Gambar 1.; Proses pembelajaran sikap lilin

Penggunaan Alat Bantu

Alat bantu yang digunakan dalam latihan ini, yaitu berupa orang dengan berbagai posisi, benda dalam berbagai bentuk antara lain tembok, matras, dan benda lain yang bisa digunakan untuk sikap lilin.

G. Hipotesis

Hipotesis merupakan petunjuk arah proses penelitian untuk menjelaskan permasalahan yang harus dicari pemecahannya. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: "Jika proses pembelajaran sikap lilin menggunakan alat bantu diberikan kepada siswa, maka hasil belajar gerak dasar sikap lilin pada siswa kelas 3 Segalamider dapat ditingkatkan