

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Pendidikan**

Seperti yang tertuang pada UU RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan.

Pendidikan merupakan salah satu tujuan pembangunan nasional seperti yang tertera dalam pembukaan UUD 1945 yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa. Untuk mewujudkan tujuan tersebut, berbagai hal yang menunjang sistem pendidikan perlu dikembangkan sebaik mungkin.

Melalui pendidikan pula berbagai aspek kehidupan yang menunjang pembentukan manusia seutuhnya, dikembangkan melalui proses belajar dan pembelajaran.

Berbagai hambatan dalam proses belajar harus sejalan dan stabil agar kondisi belajar yang kondusif tercipta sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai serta dapat mencapai hasil yang maksimal.

## **B. Pendidikan Jasmani**

Pendidikan Jasmani merupakan bagian yang tak dapat terpisahkan dalam kehidupan manusia khususnya dalam bidang pendidikan di mana Pendidikan Jasmani mengemban tugas dalam aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, berpikir kritis, keterampilan sosial, manajemen, inteligensi, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat serta pengenalan lingkungan bersih melalui berbagai kegiatan jasmani yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan melalui berbagai aktivitas jasmani yang bertujuan untuk mengembangkan individu secara *organic, neuromuscular*, intelektual dan emosional. selain itu melalui aktivitas jasmani dikembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif.

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. Marta Dinata (2009:31), mendefinisikan Pendidikan Jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga proses pendidikan berlangsung tidak terlambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan.

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 didesain 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 Rusli Lutan (1996-1997:16), mengembangkan definisi pendidikan jasmani sebagai berikut :

“Pendidikan jasmani adalah proses yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani kemampuan dan ketrampilan, kecerdasan dan perkembangan watak, serta kepribadian yang harmonis dalam rangka membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila”.

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

### **C. Belajar Mengajar**

Hampir semua ahli telah mencoba merumuskan dan membuat tafsirannya tentang “belajar”. Belajar adalah merupakan suatu usaha untuk menambah atau mengumpulkan berbagai pengalaman (Ilmu Pengetahuan).

Sedangkan mengajar adalah usaha untuk menyampaikan atau menularkan pengetahuan dan pandangan. Beberapa ahli yang membuat tafsiran tentang belajar dan mengajar, diantaranya :

Menurut Tabrani Rusyani (1989:7)

“Belajar adalah memodifikasi atau memper-teguh kelakuan melalui pengalaman. Menurut rumusan tersebut bearti bahwa belajar bukan hanya sekedar mengingat melainkan lebih luas dari itu, yaitu mengalami. Hasil belajar bukan hanya penguasaan latihan, melainkan perubahan prilaku”.

Sedangkan mengajar menurut pandangan Burton dalam Chauhan (1977 : 5),

“adalah upaya dalam memberikan rangsangan (*stimulus*), bimbingan, pengarah-an 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. Hakekat Belajar Gerak**

Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muscular kemudian diekspresikan dalam gerakan tubuh. Yang dipelajari di dalam belajar gerak adalah pola-pola gerakan ketrampilan tertentu misalnya gerak-gerak ketrampilan 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, antara lain (1) Gerak reflex, (2) Gerak dasar fundamental, (3) Kemampuan perceptual, (4) Kemampuan fisik, (5) Gerak Ketrampilan, dan (6) Komunikasi non diskursif. Keenam klasifikasi tersebut merupakan suatu kesatuan yang membentuk gerakan tubuh manusia, dan merupakan suatu urutan mulai dari yang bersifat bawaan sejak lahir sampai ke taraf paling tinggi yang bisa dilakukan oleh manusia.

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”.

Lutan (1988:30), menyebutkan bahwa, belajar keterampilan gerak berlangsung melalui beberapa tahap yaitu: (1) tahap kognitif, (2) tahap asosiatif, dan (3) tahap otomatisasi.

### 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 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. 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 ketrampilan olahraga diperlukan aktivitas belajar dari tiap individu. Tanpa belajar atau berlatih tidak mungkin ada perubahan yang diharapkan pada diri seseorang, baik tingkahnya, penampilannya maupun

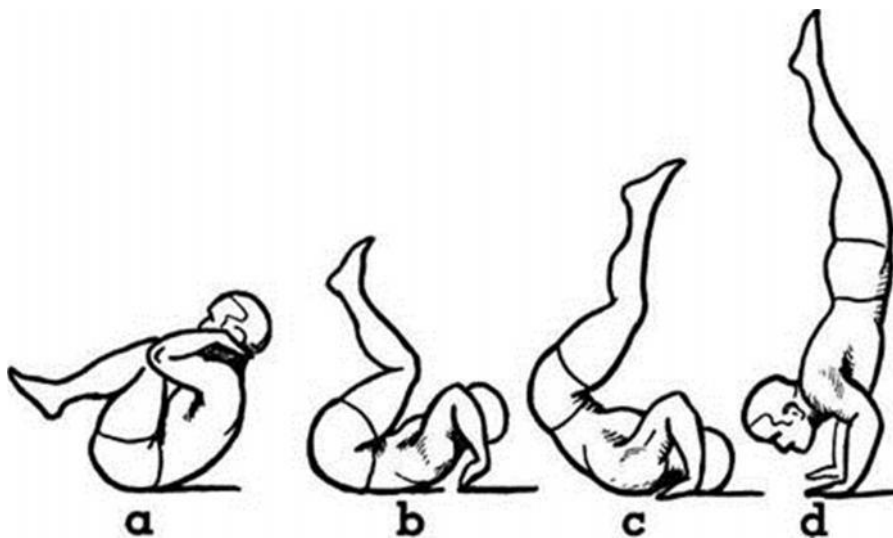
sikapnya. Dalam hal kegiatan Pendidikan Jasmani ketrampilan itu perlu dipelajari secara sistematis dan teratur.

### **E. Upaya**

Upaya menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah sesuatu yang dilakukan seseorang atau lebih untuk mencapai sesuatu perwujudan dan keinginan orang atau kelompok tersebut.

### **F. Pengertian *Back Roll***

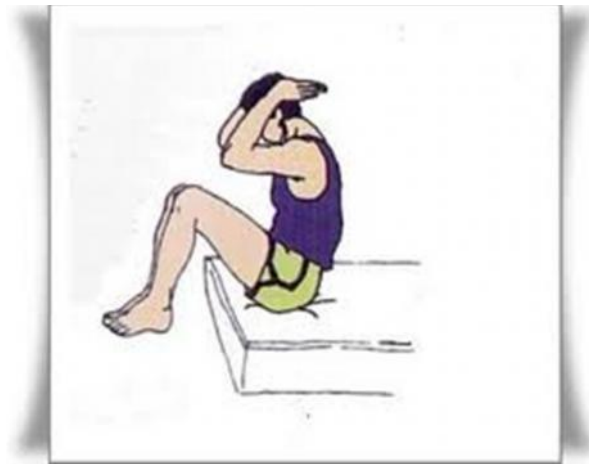
Definisi guling ke belakang atau pengertian guling ke belakang adalah dimana posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada.



Gambar 2.1 Roll Belakang Sikap Jongkok



Gambar 2.2 Roll Belakang Sikap Berdiri



Gambar 2.3 Roll Belakang Menggunakan Alat Bantu Matras

Cara melakukannya :

1. Sikap permulaan dalam posisi jongkok, kedua tangan di depan dan kaki sedikit rapat
2. Kepala ditundukkan kemudian kaki menolak ke belakang
3. Pada saat panggul mengenai matras, kedua tangan segera dilipat ke samping telinga dan telapak tangan menghadap ke bagian atas untuk siap menolak.



4. Kaki segera diayunkan ke belakang melewati kepala, dengan dibantu oleh kedua tangan menolak kuat dan kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras, ke sikap jongkok.

### **G. Penggunaan alat bantu**

Alat bantu menurut Yusuf (1985:50) adalah alat yang digunakan pengajar dalam menyampaikan materi, dengan adanya alat peraga maka bahan ajar atau materi akan lebih mudah dimengerti, oleh peserta didik.

Perkembangan ilmu pendidikan dan teknologi menuntut guru agar mampu menggunakan alat-alat yang dapat disediakan oleh sekolah dan sekurangnya guru dapat menggunakan alat yang murah dan efisien yang meskipun sederhana dan bersahaja tetapi dapat membantu dalam pencapaian tujuan pengajaran yang diharapkan.

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

#### **Pembelajaran**

1. 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.

Penggunaan alat bantu dalam proses pembelajaran roll belakang dalam penelitian ini dapat menggunakan matras kayu guna mempermudah proses pembelajaran roll belakang.

#### **H. Kerangka Pikir**

Menurut Prof. Dr. Winarno Surakhmad M.Sc.Ed. Anggapan dasar atau Postulat adalah sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik. Dikatakan selanjutnya bahwa setiap penyidik dapat merumuskan postulat yang berbeda-beda.

Seorang penyidik mungkin meragu-ragu sesuatu anggapan dasar yang oleh orang lain diterima sebagai kebenaran. Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa anggapan dasar adalah suatu hal yang diyakini kebenarannya oleh peneliti harus dirumuskan secara jelas.

Untuk meningkatkan proses keterampilan roll belakang yang kurang efektif dimana fasilitas pembelajaran yang kurang memadai dan minat siswa rendah maka diperlukan suatu metode pembelajaran yang efektif.

## **I. Hipotesis**

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

“Jika menggunakan alat bantu pada siswa kelas V SD Negeri 3 Gedung air dalam pembelajaran senam lantai, maka keterampilan roll belakang dapat ditingkatkan”.