II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perseorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematik melalui berbagai kegiatan Jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan pembentukan watak, serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila. (Kurikulum Penjas, 2004).

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, sikap sportif, dan kecerdasan emcsi. 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 efektif.

Disinilah pentingnya pendidikan jasmani, pendidikan jasmani menyediakan ruang untuk belajar menjelajahi lingkungan, mencoba kegiatan yang sesuai minat anak dan menggali potensi dirinya. Melalui pendidikan jasmani anak-anak menemukan saluran yang tepat untuk memenuhi kebutuhannya akan gerak, menyalurkan energi yang beriebihan agar tidak mengganggu keseimbangan perilaku dan mental anak, menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna dan

merangsang perkembangan yang bersifat menyeluruh, meliputi aspek fisik, mental, emosi, sosial dan moral.

B. 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 kodisi 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**

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 hams dilakukan, dan ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan.

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

a. Tahap Kognitif.

Pada tahap ini seseorang yang baru mulai mempelajari keterampilan motorik membutuhkan informasi bagaimana cara melaksanakan tugas gerak yang bersang-kutan. 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.

b. 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.

c. Tahap Otomatis.

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

D. Hakekat Belajar Gerak

Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melau respon-respon muskular kemudian diekspresikan dalam gerakan tubuh. Ruang lingkup 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 terje-mahan dari kata “domain” yang bisa diartikan bagian atau unsur. Gerak tubuh merupakan salah satu kemampuan manusia untuk melaksanakan hidupnya. Gerak tubuh manusia bias diklasifikasikan menjadi bebrapa 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 perubahn 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 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 sistematik dan teratur.

E. Keterampilan Gerak Dasar

Keterampilan gerak dasar merupakan pola gerak yang perkembangannya sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan. Keterampilan gerak dasar inilah yang menjadi dasar untuk ketangkasan yang lebih kompleks. Lutan (1988) membagi tiga gerakan dasar yaitu, 1) lokomotor, (2) gerak non lokomotor, (3) manipulatif.

Lutan (1988) mendefinisikan gerak lokomotor adalah gerak yang digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat misalnya: jalan, lompat atau berrol. Gerak non lokomotor adalah keterampilan yang dilakukan tanpa memindahkan tubuh dari tempatnya, misalnya melenting, mendorong dan menarik. Sedangkan gerak manipualtif adalah keterampilan memainkan suatu proyek dilakukan dengan kaki maupun dengan tangan atau bagian tubuh yang lain, misalnya menendang bola.

Sehubungan dengan itu, roll belakang membutuhkan kemampuan untuk membungkukkan badan saat memulai awalan untuk mengrolkan badan kebelakang. Untuk itu dibutuhkan kelentukan tubuh danjuga kekuatan otot lengan sehingga dapat melakukan gerakan roll belakang yang benar.

F. Senam

Senam dalam bahasa Inggris disebut "Gymnastic" yang berasal dari kata "Gymnos" bahasa Greka (Yunani) yang berarti berpakaian minim atau telanjang. Orang Yunani kuno melakukan latihan senam di ruangan khusus yang disebut "Gymnasium" atau "Gymnasion". TuJuannya ialah untuk mendapatkan kekuatan dan keindahanjasmani. Cara melakukannya sambil berpakaian minim atau telanjang. Maksudnya mungkin agar dapat leluasa bergerak. Namun yang melakukan senam ini hanya kaum pria. Senam di negeri kita sudah dikenal sejak zaman penjajahan Belanda. Waktu itu namanya "Gymnastiek" sedangkan pada

zaman Jepang dinamakan "Taiso". Pemakaian istilah senam sendiri kemungkinan bersamaan dengan pemakaian kata olahraga sebagai pengganti kata sport.

Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Berlainan dengan cabang olahraga lain umumnya yang mengukur hasil aktivitasnya pada obyek tertentu, 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, agilitas dan ketepatan. Dengan koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistik yang menarik.

Olahraga senam sendiri ada bermacam-macam, seperti: senam kuno, senam sekolah, senam alat, senam korektif, senam irama, tumen, senam artistik. Secara umum senam memang demikian adanya, dari tahun ke tahun mengalami penyempumaan dan semakin berkembang. Yang dulunya tidak untuk dipertandingkan, namun sejak akhir abad 19 mulai dipertandingkan. Dibentuklah wadah senam intemasional, dengan nama Federation International the Gymnastique (FIG), yang mengelola antara lain senam artistik (artistic gymnastics) dan senam ritmik (modem rhytmic).

Senam lantai pada umumnya *disebut floor exercise,* tetapi adajuga yang menamakan tumbling. Senam lantai merupakan salah satu rumpun dari senam. Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras. Unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara,menumpu dengan tangan atau kaki untuk memperthankan sikap seimbang atau pada saat meloncaat ke belakang atau ke belakang. Bentuk latihannya

merupakan gerakan dasar dari senam perkakas (alat). Pada dasamya, bentuk-bentuk latihan bagi putra dan putri adalah sama, hanya untuk putri banyak unsur gerak balet. Jenis senam juga di sebut latihan bebas karena pada waktu melakukan gerakan pesenam tidak mempergunakan suatu peralatan khusus.

Sebelum mempelajari gerakan dasar diperlukan pembinaan dan pembentukan fisik yang teratur, hal ini periu karena adanya fisik yang sudah terbentuk akan memudahkan dalam mempelajari gerakan-garakan dasar.

Beberapa contoh gerakan dasar senam lantai:

1. *Roll* belakang , yang dimaksud roll Belakang ialah gerakan badan berguling ke arah belakang melalui bagian belakang badan (tengkuk), pinggul, pinggang, dan panggul bagian belakang.
2. Teknik kayang, kayang ialah suatu bentuk sikap badan terientang yang membusur, bertumpu pada kedua kaki dan kedua tangan siku-siku dan lutut lurus.
3. Sikap lilin.
   - Posisi tidur telentang.
   - Ke 2 tangan ditekuk dekat sisi telinga,
   - Angkat ke 2 kaki (rapat) lurus keatas dengan tangan menopang pinggang.

Meroda, gerakan meroda merupakan gerakan memutar badan dengan sikap menyamping arah gerakan dan tumpuan berat badan ketika berputar menggunakan kedua tangan dan kaki.

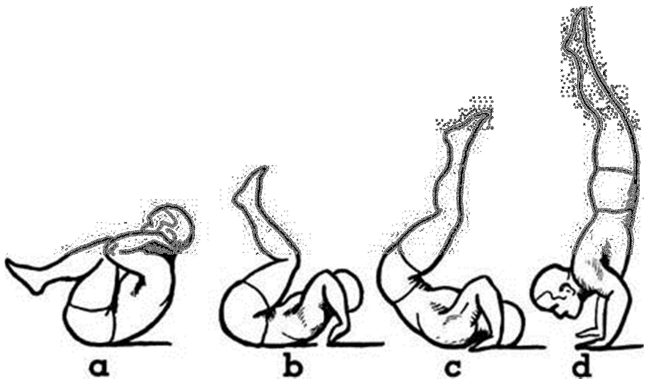
G. Roll belakang

Roll belakang adalah gerakan menggulingkan badan ke belakang dimana badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut melekat ke dada dan kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada. (Muhajir, 2007: 205).

Adapun cara melakukan roll belakang adalah sebagai berikut:

- Langkah awal berdiri tegak, kaki rapat, tangan lurus ke atas dan pandangan ke belakang .
- Guling belakang dengan awalan tangan menyentuh matras dilanjutkan tengkuk, punggung, pinggul, dan kaki, ketika menguling kaki ditekuk dan berakhir kaki lurus dan rapat, pada saat mengguling rileks saja jangan kaku, ini akan mempermudah gerakan.
- Lagkah akhir berdiri sejenak pandangan ke belakang dengan perlahan tangan di tarik ke atas lurus lalu turunkan lagi secara berlahan, ini untuk mengembalikan keseimbangan setelah melakukan 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

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.

H. Pengertian Bantuan

Secara umum, sifat bantuan dalam senam dapat dikategorikan ke dalam tiga tindakan yang berbeda, yaitu:

a. Mengangkat *(Assisting)*

Mengangkat umunmya dipahami sebagai mendukung gerakan secara aktif. Bantuan ini sifatnya berorientasi pada tujuan, aktif, dan tidakan yang berbentuk perilaku.

b. Menyertai Gerakan *(Movement Accompaniment)*

Menyertai gerakan dilakukan ketika tangan pemberi bantuan menyertai jalur gerakan tubuh pesenam tanpa bermaksud memberikan dukungan yang aktif. Perilaku menyertai berorientasi pada prinsip: seperlunya, seminimal mungkin!

c. Mengamankan *(Securing)*

Mengamankan digambarkan sebagai hanya perilaku menunggu, sebagai kesiagaan untuk bertindak secara efektif ketika adakejadian dalam pelaksanaan gerakan. Dalam keadaan darurat, hal itu dapat menjadi tindakan pencegahan dari terjadinya kecelakaan.

Dari batasan di atas nampak jelas bahwa mengangkat, merupakan syarat yang mendasari terkuasainya menyertai gerakan dan juga untuk tindakan mengamankan, yang berarti bahwa hanya orang yang berpengalamanlah yang dapat mengamankan secara aman. Ini juga berarti bahwa kemampuan tindakan pengamanan yang memenuhi syarat sangat diperlukan dalam tingkatan yang paling tinggi. Ini bisa dipelajari secara bertahap, melalui tindakan mengangkat terlebih dahulu,kemudian tindakan menyertai gerakan, sehingga akhirnya tindakan mengamankan dalam tingkat mahir terkuasai.

Secara sederhana dapat disimpulkan bahwa memberikan bantuan, bergantung pada tingkat pengontrolan keterampilan yang harus dilakukan. Demikian juga dengan proses pembelajaran pemberian bantuan, yang juga sejalan dengan pembelajaran keterampilan senam.

I. Hipotesis

Hipoyesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Jika menggunakan bantuan guru dan siswa pada siswa kelas V SD Negeri 1 Pesawaran dalam pembelajaran senam lantai, maka keterampilan roll belakang dapat ditingkatkan”