

II. TINJAUAN 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 muscular dan 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 bias diklasifikasikan menjadi beberapa macam.

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

1. Gerak refleks
2. Gerak dasar fundamental
3. Kemampuan perceptual
4. Kemampuan fisik
5. Gerak Keterampilan
6. Komunikasi non diskursif

Keenam klasifikasi tersebut merupakan suatu kesatuan yang membentuk gerakan tubuh manusia, dan merupakan suatu urutan mulai dari yang bersifat bawan 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 ketrampilan. 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. 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). *enam* adalah istilah atau nama salah satu cabang olahraga. Sebagai cabang olahraga, senam mempunyai dominan atau daerah batas-batasan sendiri, mempunyai ruang lingkup yang tertentu. Senam terlemah dari kata "gymnastiek" (bahasa Belanda), "gymnastics" (bahasa Inggris), "thymnastiek" asal kata dari "gymnos" (bahasa Greka). *Gymnos* berarti telanjang, *gymnastiek* pada zaman kuno me,amg dilakukan dengan badan telanjang atau setengah telanjang. Maksudnya agar gerakan dapat dilakukan tnpa gangguan sehingga menjadisempurna. Tempat berlatih senam di zaman Yunani Kuno disebut **gymnasium**.

Untuk mengetahui pengertian senam, kita harus mengetahui ciri-ciri dan kidaaah-kaidahnya antara lain:

1. Gerakan-gerakannya selalu dibuat atau di ciptakan dengan sengaja.
2. Gerakan-geerakannya harus selalu berguna untuk menyampaikan tujuan tertentu (meningkatkan kelenyukan, memperbaiki sikap dan gerak atau

keindahan tubuh, menambah keterampilan, menambah keindahan gerak, meningkatkan keindahan tubuh).

3. Gerakan harus selalu tersusun dan sistimatis'

Berdasar pengertian di atas, batasan senam adalah latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana,disusun dengan sistimatis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonnnnnnis.

F. Pengertian Senam Lantai

Senam lantai pada umumnya disebut *floor exercise*, tetapi ada juga 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 kakiuntuk memperthankan sikap seimbang atau pada saatmeloncaat kedepan atau ke belakang. Bentuk latihannya merupakan gerakan dasardari senam perkakas (alat). Pada dasarnya, bentuk-bentuk katihan bagi putra dan putri adalah sama, hanya unuk putri anyak unsur gerak balet. Jenis senam juga di sebut latihan bebas karena pada waktu melakukan gerakan pesenam tidak mempergunakan suatu peralatan khusus.

G. Roll depan dan Roll belakang

a. Roll depan

Yang dimaksud roll depan ialah gerakan badan berguling ke arah depan melalui bagian belakang badan (tengkuk), pinggul, pinggang, dan panggul bagian belakang. Dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

1. Sikap permulaan jongkok, pantat agak tinggi, kedua lengan lurus ke depan.
2. Luruskan tungkai badan condong kedepan, tangan menumpu pada matras selebar bahu, tarik dagu ke dada, tengkkuk pada matras.
3. Saat punggung menginai matras, bongkokkan tungkai, tarik paha kke dada, tangan menolak, gerakan engguling di truskan hinngga berakhir pada sikap jongkok, tangan melekat pada tulang kering atau tangan lurus dengan pandangan lurus ke depan.

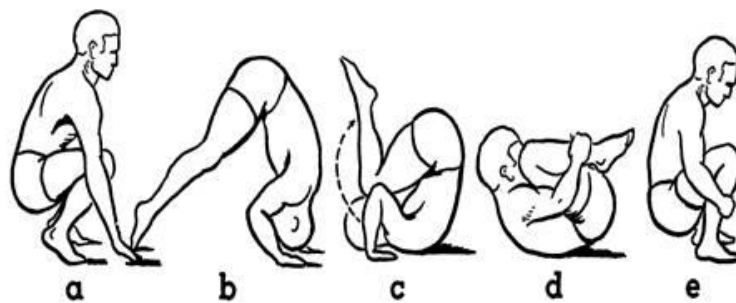


Fig. 1

Gambar ; Roll depan

b. Roll belakang

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.

Cara melakukannya :

- a. Sikap permulaan dalam posisi jongkok, kedua tangan di depan dan kaki sedikit rapat
- b. Kepala ditundukkan kemudian kaki menolak ke belakang
- c. Pada saat panggul mengenai matras, kedua tangan segera dilipat ke samping telinga dan telapak tangan menghadap ke bagian atas untuk siap menolak.
- d. 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. Model Latihan Kelompok

Menurut Rusli Lutan (dalam Rahmat Hermawan, 1998), bahwa beberapa model pembelajaran pendidikan jasmani menurut Mosston adalah gaya komando (*command style*), pemberian tugas (*task teaching*), pengajaran individu (*individual teaching*), pengajaran berpasangan (*reciprocal teaching*), pengajaran kelompok (*group teaching*), pemecahan masalah (*problem solving*), dan penemuan terbimbing (*guided discovery*).

Berdasarkan pengamatan dan pengalaman mengajar yang selama ini

dilakukan, untuk mengatasi tingkat kesulitan dan mengatasi rasa ketakutan siswa dalam melaksanakan pembelajaran gerak hand stand roll maka model pembelajarn kelompok sangat tepat untuk meningkatkan pembelajaran gerak tersebut, karena kemungkinan siswa mendapat bantuan dari temannya dalam melakukan gerakan tersebut sangat besar, sehingga keadaan ini menjadi motivasi pula dalam meningkatkan keberanian siswa dalam belajar gerak yang dianggap sangat kompleks tersebut

I. Modifikasi permainan senam lantai

1. Roll depan berpasangan

- Pemain : 2-5 pasang. Tedak terbatas
- Peralatan : Tidak menggunakan peralatan
- Tempat : Gedung atau tempat bermain
- Keahlian : Kelenturan dan kelenturan tubuh
- Permainan : Tujuannyauntuk mengetahui tim yang sampai duluan di finis dengan sukses. Di lakukan secara berpasangan dan orang pertama berdiri dan orang yang kedua berposisi tidur denngan kedua kaki di tekuk, lalu orang pertama memegang mata kaki orang kedua dengan cara membungkuk ban orang kedua pun juga memegang mata kaki orang pertama. Setelah itu dilakukan gulingkan roll depan secara beruritan dan seirama dengan pasangan masing-masing.
- Sekor : Tim yang sampai duluan menjadi pemenang.
- Variasi : Gunakan pemindahan dalam bentuk lain.

2. Roll belakang berpasangan

- Pemain : 2-5 pasang orang. Tidak terbatas
- Peralatan : Tidak menggunakan peralatan.
- Tempat : Gedung atau tempat bermain
- Kahlian : Kelenyukan dan kelenturan tubuh
- Permainan : Tujuannya untuk mengetahui tim yang sampai dahulu di finis dengan sukses. Masing-masing tim berpasangan. Orang pertama berdiri dan orang kedua tidur terlentang dengan kedua kaki diangkat keatas. Orang pertama memegang mata kakinya orang kedua, lalu orang pertama menarik sekuat-kuatnya kaki orang yang kedua tersebut agar mendapat dorongan berguling ke belakang. Kemudian lakukan guling kebekakang sampai finis.
- Sekor : Tim yang sampai duluan menjadi pemenang.
- Variasi :Gunakan pemindahan dalam bentuk lain.