

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani

1. Hakekat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani mengandung dua pengertian yaitu pendidikan untuk jasmani dan pendidikan melalui aktivitas jasmani. Pendidikan untuk jasmani mengandung pengertian bahwa jasmani merupakan tujuan akhir dari proses pendidikan dengan mengabaikan aspek yang lain, sedangkan pendidikan melalui aktivitas jasmani mengandung pengertian bahwa tujuan pendidikan dapat dicapai melalui aktivitas jasmani. Tujuan pendidikan ini umumnya menyangkut aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Ketiga aspek tersebut dapat dibentuk melalui aktivitas jasmani yang berupa gerak jasmani atau olahraga.

Aktivitas jasmani harus dikelola secara sistematis, dipilih sesuai karakteristik peserta didik, tingkat kematangan, kemampuan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik sehingga mampu meningkatkan aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

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 emosi. 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. (Kurikulum Penjas, 2004)

2. Pentingnya Pendidikan Jasmani

Beban belajar di sekolah begitu berat dan menekan kebebasan anak untuk bergerak. Kebutuhan anak untuk bergerak lebih leluasa tidak bisa dipenuhi karena keterbatasan waktu dan kesempatan.

Lingkungan sekolah tidak menyediakan wilayah yang menarik untuk dijelajahi. Pendidikanpun lebih mengutamakan prestasi akademis.

Faktor kehidupan di rumah dan lingkungan luar sekolah ikut memberikan pengaruh pada anak. Kebiasaan yang buruk seperti anak kurang bergerak karena asyik menonton TV atau video game membuat kebugaran anak semakin menurun. Sejalan dengan itu semakin diperparah oleh pengetahuan dan kebiasaan makan yang buruk sehingga beresiko menurunkan fungsi organ (degeneratif).

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 berlebihan 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. Lompat Tinggi Gaya Gunting

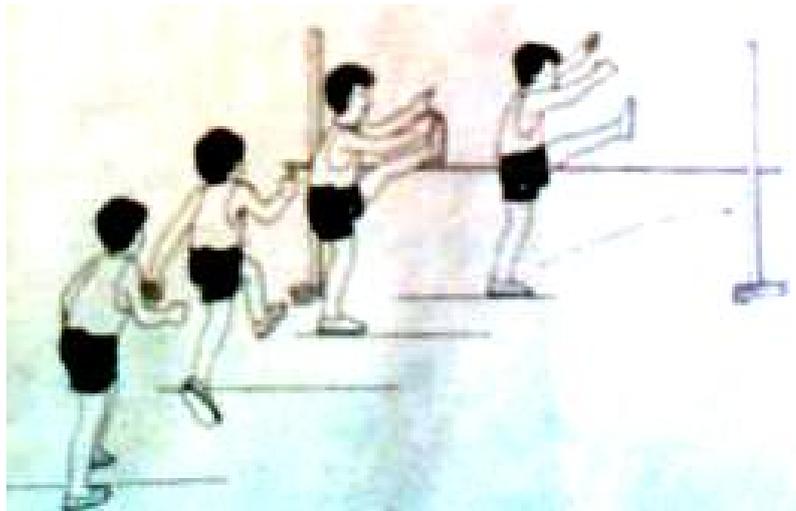
Lompat tinggi adalah salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik. Lompat tinggi adalah lompat melewati mistar dan mendarat pada matras yang telah disediakan.

Menurut M. Sakir (1989: 47) adapun cara-cara untuk bisa melompat:

1. Ambil ancang-ancang dari samping depan mistar kurang lebih 10 langkah
2. Lari perlahan tapi pasti. Langkah kaki di perlebar. Untuk bertumpu pada kaki kanan, posisi dari kiri sebelah mistar dan untuk bertumpu pada kaki kiri, posisi dari sebelah kanan mistar.
3. Kaki yang dekat dengan mistar di ayun keatas depan, sampai melewati mistar. Diatas mistar kaki yang satu menyusul. Badan tegak atau agak membungkuk kedepan. Usahakan kaki yang menyusul ini lebih tinggi dari kaki yang naik lebih dulu. Kaki

bergerak menyilang seperti gunting. Tangan diangkat supaya tidak mengganggu lompatan.

4. Pada waktu mendarat kaki yang belakang diayun kebawah lebih dulu.
5. Badan diputar kembali, lurus kedepan menghadap mistar.



Gambar 1. Tahapan Gerakan Lompat Tinggi Gaya Gunting.

C. Teori Belajar

Dalam kegiatan belajar mengajar, anak adalah sebagai subjek dan sebagai objek dari kegiatan pengajaran. Belajar pada hakikatnya adalah perubahan yang terjadi didalam diri seseorang setelah melakukan aktifitas belajar. (Syaiful Bahri dan Aswan Zain, 2006:44)

Belajar adalah suatu perubahan yang relatif permanen dalam suatu kecenderungan tingkah laku sebagai hasil dari praktik atau latihan.

(Nana Sujana. 1991: 5)

Menurut Thorndike dalam Arma Abdulllah dan Agus manadji (1994: 162) belajar adalah asosiasi antara kesan yang diperoleh alat indera (stimulus) dan impuls untuk berbuat (respons). Ada tiga aspek penting dalam belajar, yaitu hukum kesiapan, hukum latihan dan hukum pengaruh.

1. Hukum kesiapan

Berarti bahwa individu akan belajar jauh lebih efektif dan cepat bila ia telah siap atau matang untuk belajar dan seandainya ada kebutuhan yang dirasakan. Ini berarti dalam aktivitas pendidikan jasmani guru seharusnya dapat menentukan materi-materi yang tepat dan mampu dilakukan oleh anak. Guru harus memberikan pemahaman mengapa manusia bergerak dan cara melakukan gerakan secara aman, efisien dan efektif. Sehingga kegiatan belajar akan memuaskan.

2. Hukum latihan

Jika seseorang ingin memperoleh hasil yang lebih baik, maka ia harus berlatih. Sebagai hasil dari latihan yang terus-menerus akan diperoleh kekuatan, tetapi sebagai hasil tidak berlatih akan memperoleh kelemahan. Kegiatan belajar dalam pendidikan diperoleh dengan melakukan. Melakukan berulang-ulang tidak berarti mendapatkan kesegaran atau keterampilan yang lebih baik. Melalui pengulangan yang dilandasi dengan konsep yang jelas tentang apa yang harus dikerjakan dan dilakukan secara teratur akan menghasilkan kemajuan dalam pencapaian tujuan yang dikehendaki.

Ini berarti guru harus menerapkan latihan atau pengulangan dengan penambahan beban agar meningkatnya kesegaran jasmani anak, dengan memperhatikan pula fase pertumbuhan dan perkembangan anak.

3. Hukum pengaruh

Bahwa seseorang individu akan lebih mungkin untuk mengulangi pengalaman-pengalaman yang memuaskan daripada pengalaman-pengalaman yang mengganggu. Hukum ini seperti yang berlaku pada pendidikan jasmani mengandung arti bahwa setiap usaha seharusnya diupayakan untuk menyediakan situasi-situasi agar siswa mengalami keberhasilan serta mempunyai pengalaman yang menyenangkan dan memuaskan. Guru harus merencanakan model-model pembelajaran yang menarik dan menyenangkan, akan lebih baik jika disesuaikan dengan fase pertumbuhan dan perkembangan anak, pada usia remaja, anak akan menyukai permainan, bermain dengan kelompok-kelompok dan menunjukkan prestasinya sehingga mendapat pengakuan diri dari orang lain.

D. Alat modifikasi

Alat adalah segala sesuatu yang dapat digunakan dalam rangka mencapai tujuan pengajaran. Sebagai segala sesuatu yang dapat digunakan dalam mencapai tujuan pengajaran, alat mempunyai fungsi yaitu alat sebagai pelengkap, alat sebagai pembantu mempermudah usaha mencapai tujuan dan alat sebagai tujuan. (Syaiful Bahri dan Aswan Zain, 2006:54)

Dalam Kamus Bahasa Indonesia (2005: 751) modifikasi artinya pengubahan, atau perubahan. Menurut Bahagia dan Suherman (2000:41) modifikasi merupakan salah satu usaha para guru agar pembelajaran mencerminkan DAP (*Developmentally Appropriate Practice*) termasuk didalamnya *body scaling* atau penyesuaian dengan ukuran tubuh siswa yang sedang belajar.

Esensi modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktifitas belajar yang potensial untuk memperlancar siswa dalam proses belajar. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi tingkat yang lebih tinggi. Modifikasi yang berprinsip DAP diarahkan agar aktifitas belajar sesuai dengan tingkat perkembangan anak, serta dapat membantu dan mendorong perubahan kemampuan belajar anak kearah perubahan yang lebih baik.

Penggunaan alat modifikasi diharapkan dapat memotivasi anak melakukan tugas gerak yang diberikan. Sehingga pembelajaran Pendidikan Jasmani yang diharapkan tercapai. Menurut Rusli Lutan (2002: 10) pembelajaran Penjasorkes dikatakan berhasil apabila:

1. Jumlah waktu aktif berlatih (JWAB) atau waktu melaksanakan tugas gerak yang dicurahkan siswa semakin banyak
2. Waktu untuk menunggu giliran relatif sedikit, sehingga siswa aktif

3. Proses pembelajaran melibatkan partisipasi semua kelas
4. Guru penjasorkes terlibat langsung dalam proses pembelajaran

Dalam penelitian ini peneliti melakukan modifikasi peralatan olahraga yang digunakan. Guru dapat mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara memodifikasi peralatan yang digunakan untuk melakukan skill itu. Misalnya, berat-ringannya, besar-kecilnya, tinggi-rendahnya dan panjang-pendek peralatan yang digunakan. (Bahagia dan Suherman, 2000:48)

Modifikasi alat yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tali plastik, holahop dan bilah bambu. Dengan variasi mistar lompat tinggi diharapkan akan meningkatkan keterampilan gerak dasar lompat tinggi gaya gunting pada siswa kelas VI.

E. Kerangka Pikir

Hasil belajar adalah suatu akibat dari proses belajar yang dilakukan oleh guru sebagai pengajar dan murid yang melakukan proses belajar. Hasil belajar terlihat dari perubahan yang menyangkut ranah kognitif, afektif dan psikomotor. Hasil belajar yang dicapai oleh siswa itu sendiri tidak terlepas dari peranan guru dalam memilih dan menerapkan teknik dan penggunaan alat bantu yang tepat dalam materi tersebut. Pemilihan alat bantu atau pemodifikasian alat pembelajaran yang tepat akan sangat membantu dalam tercapainya efektivitas suatu pembelajaran. Dan untuk mengetahui apakah pembelajaran telah efektif maka digunakanlah alat

pengukuran, yaitu berupa tes yang disusun secara terencana, baik tes tertulis, tes lisan maupun tes perbuatan.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan penilaian keterampilan gerak dasar lompat tinggi gaya gantung, dengan tujuan meningkatkan keterampilan gerak dasar lompat siswa. Lompat tinggi gaya gantung dapat dilakukan dengan lari anang-ancang dahulu di samping depan mistar, kemudian mendekati mistar dan mengayunkan salah satu kaki kemudian kaki yang satu juga menyusul melewati mistar.

Untuk mempermudah proses pembelajaran sekaligus membuat pelajaran menjadi menyenangkan, maka guru harus memilih alat modifikasi yang digunakan dalam pembelajaran. Peneliti merasa tertarik untuk memberikan pendekatan baru dengan menggunakan alat yang dimodifikasi seperti tali plastik, hulahop dan bilah bambu saat proses pembelajaran sehingga anak dapat berinteraksi secara efektif dengan lingkungan belajar yang khusus. Penggunaan alat-alat modifikasi tersebut dimaksudkan untuk memberikan rasa aman sehingga siswa tidak takut mencoba.

Penggunaan alat modifikasi ini akan menarik karena siswa merasakan hal yang baru. Sehingga pada akhirnya siswa akan melakukan tugas gerak dengan konsep mendalam dan tercapailah efektivitas pembelajaran karena siswa telah mencapai ketuntasan belajar.

F. Hipotesis Tindakan

Menurut Kunandar (2009: 89) bahwa hipotesis dalam penelitian tindakan bukan hipotesis perbedaan atau hubungan melainkan hipotesis tindakan.

Rumusan hipotesis memuat tindakan yang diusulkan untuk menghasilkan perbaikan yang diinginkan. Adapun rumusan hipotesis tindakan dalam penelitian ini adalah :

“Dengan penggunaan alat modifikasi dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar lompat tinggi gaya gunting pada siswa kelas IV SDN Gedong Air Tanjung Karang Barat Bandar Lampung”.