II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran dalam kurikulum di sekolah. Mata pelajaran ini beroreantasi pada pelaksanaan misi pendidikan melalui aktivitas jasmani dan pembiasaan perilaku hidup sehat sehari-hari. Tujuan yang ingin dicapai dalam mata pelajaran ini adalah "membantu peserta didik untuk kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar dan berbagai aktivitas jasmani" (Depdikbud, 1993: 1).

Aktivitas pendidikan jasmani merupakan gejala yang komplek. Artinya kegiatan pendidikan jasmani mencakup aspek biologis, sosiologis, dan budaya. Dari aspek biologis hakikatnya adalah pola gerak fisik manusia yang terwujud dalam struktur jasmani yang perlu dipahami sebagai pola perilaku manusia. Dari aspek sosiologis dan budaya seorang pelatih atau guru dituntut memahami lingkungan belajar yang baik untuk mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani yang berdaya guna dan berhasil guna. Karena itu dalam garis-garis besar kurikulum pendidikan dasar (Depdikbud, 1993: 1) menjelaskan :

"Pendidikan jasmani di sekolah dasar berfungsi untuk (a) merangsang pertumbuhan jasmani dan perkembangan sikap, mental, social, dan emosional yang serasi, selaras, dan seimbang, (b) memberikan pemahaman tentang manfaat pendidikan jasmani dan kesehatan serta memenuhi hasrat bergerak, (c) memacu perkembangan dan aktivitas system peredaran darah, pencernaan, pernapasan dan saraf, (d) memberikan kemampuan untuk menigkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan".

Berdasarkan paparan di atas dapat ditegaskan bahwa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih diutamakan adalah pemahaman tentang karakteristik pertumbuhan dan perkembangan yang professional dari domain belajar yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif. Oleh karena itu program pendidikan jasmani harus merupakan suatu program yang memberikan perhatian yang cukup dan seimbang kepada ketiga domain tersebut. Jika tidak, maka program bersangkutan tidak lagi bisa disebut pendidikan jasmani.

Salah satu materi pendidikan jasmani di sekolah adalah pelajaran senam lantai. Senam lantai merupakan suatu keterampilan yang mampu mengembangkan potensi manusia baik secara fisik maupun mental dan dapat diberikan kepada peserta didik baik secara formal, informal, maupun non formal.

B. Belajar

Belajar merupakan suatu usaha untuk menambah dan mengumpulkan berbagai pengalaman tentang ilmu pengetahuan. Belajar juga sebuah proses yang sering diartikan penambahan pengetahuan.

Menurut Oemar Hamalik (2003:V7), mengatakan bahwa pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran.

Adapun ciri kegiatan yang disebut "belajar" adalah sebagai berikut (Noehi, Nasution, 1994:2):

a. Belajar adalah aktifitas yang menghasilkan perubahan individu yang belajar, baik aktual maupun potensial
b. Perubahan itu pada dasarnya berubah didapatkan kemampuan baru, yang berlaku yang relatif lama.
c. Perubahan itu terjadi karena usaha

   Belajar adalah sebagai proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungan. Tingkah laku ini mencakup pengatahuan, ketrampilan dan sikap.

Sedangkan menurut A Tabrani Rusyan, 1989: 7 mengatakan bahwa;

"Belajar dalam arti luas adalah suatu proses perubahan individu yang diyatakan dalam bentuk penguasaan, dan penilaian terhadap atau mengenai sikap dan nilai, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang study atau lebih luas lagi dalam berbagai aspek kehidupan atau pengalaman yang terorganisasi".

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku akibat adanya interaksi, perubahan itu berupa penguasaan, sikap dan cara berfikir yang bersikap menetap sebagai hasil dari latihan dan pengalaman belajar.

C. Gerak

Proses belajar gerak berlangsung dalam suatu rangkaian kejadian dari waktu ke waktu dan dalam prosesnya melibatkan SSP (Sistem Syaraf Pusat), otak, dan ingatan. Dengan demikian tugas utama peserta didik dalam proses belajar gerak adalah menerima dan menginterprestasikan informasi tentang gerakan-gerakan yang akan dipelajari kemudian mengolah dan menginformasikan informasi tersebut sedemikian rupa sehingga memungkinkan realisasi gerakan secara optimal dalam bentuk keterampilan.

Pengertian gerak adalah kegiatan atau proses perubahan tempat atau posisi ditinjau dari titik pandang tertentu, sekali hal ini sudah dilakukan maka gerak itu, tanpa memikirkan gerak itu transkusi atau rotasi maka dengan itu dapat ditetukan jarak dan arah dari titik pangkalnya. (Prof. Drs. Soedarminto 1993-197). Jadi pengertian gerak perpindahan tempat ketempat lain sesuai dengan tujuan tertentu.

Gerak dasar dalam headstand adalah keterampilan gerak yang dilakukan baik yang berkaitan dengan aktivitas dasar mencakup gerakan lokomotor dan keterampilan manipulatif.

D. Alat Bantu (peraga)

Alat bantu (peraga) adalah alat yang digunakan pendidik dalam menyampaikan pendidikan, alat peraga sangat penting dengan adanya alat peraga ini maka bahan dengan mudah dipahami oleh siswa. Alat tersebut berguna agar bahan pelajar yang disampaikan oleh guru lebih mudah

diterima atau dipahami peserta didik. Dalam proses belajar mengajar alat peraga dipergunakan dengan tujuan membantu guru agar proses belajar siswa lebih berhasil dalam proses pembelajaran dan efektif serta efesien. Di bawah ini merupakan pengertian alat peraga menurut:

a. Tayar Yusuf (198V : V2) Alat peraga adalah alat yang dapat memperdengarkan atau dapat memperagakan bahan-bahan tersebut, sehingga murid-murid dapat menyaksikan langsung, mengamat-amati dengan cermat, memegang atau merasakan bahan-bahan peragaan pelajar itu.
b. Menurut Asosiasi Pendidikan Nasional (NEA) dalam Nirvan Diana (1992:2) bahwa media merupakan alat Bantu yang diperlukan oleh guru dan siswa agar dapat memperjelas materi dan dapat lebih mengefektifkan proses belajar mengajar.

Menurut Ag. Suejono (1964:79) alat peraga dua dimensi hanya menggunakan dua ukuran panjang dan lebar, umpamanya: gambar, bagan, dan grafik, sedangkan alat peraga tiga dimensi menggunakan tiga ukuran yaitu panjang, lebar, dan tinggi, umpamanya : “biasa menggunakan barang tiruan yang mempunyai bentuk seperti barang sesungguhnya”. Alat peraga yang di proyeksi adalah alat yang menggunakan proyektor sehingga gambar nampak pada layar: a. Filem dan Televisi b. Slide dan Flem strip.

Alat bantu yang digunakan dalam penelitian ini mengunakan bantuan siswa itu sendiri yaitu membantu teman yang melakukan headstand dan tembok untuk menyandarkan matras.

E. Alat Belajar

Dalam kamus besar bahasa Indonesia pengertian dari alat adalah "yang dipakai untuk mengerjakan sesuatu". Alat merupakan bagian dari fasilitas pendidikan yang digunakan untuk proses kegiatan belajar mengajar. Dengan alat pembelajaran guru dapat memberikan contoh secara langsung tentang materi tersebut agar mudah dipahami dan dimengerti oleh siswa.

Dari uraian di atas peneliti menyimpulkan bahwa alat pembelajaran yang digunaka adalah tiga buah matras tujuan untuk meningkatkan keberanian siswa untuk melakukan sikap lilin dan meningkatkan pembelajaran kemudian memperoleh hasil yang lebih baik dan dicapai dengan sebaik-baiknya. Alat belajar yang digunakan dalam penelitian ini adalah tiga buah matras.

F. Keterampilan Gerak Dasar

Gerak dasar adalah gerak yang berkembangnya sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan. Keterampilan gerak dasar merupakan pola gerak yang menjadi dasar untuk ketangkasan yang lebih kompleks. Rusli (1998) membagi tiga gerakan dasar yang melekat pada individu yaitu, 1) lokomotor, (2) gerak non lokomotor, (3) manipulatif.

Rusli (1998) mendefinisikan gerak lokomotor adalah "gerak yang digunakan untuk memudahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau memproyeksikan tubuh ke atas misalnya: jalan, lompat dan berguling". Gerak non lokomotor "adalah keterampilan yang dilakukan tanpa

memindahkan tubuh dari tempatnya, misalnya membungkuk badan, memutar badan, mendorong dan menarik". Sedangkan gerak manipualtif adalah keterampilan memainkan suatu proyek baik yang dilakukan dengan kaki maupun dengan tangan atau bagian tubuh yang lain.Gerak manipulatif ini bertujuan untuk koordinasi mata-kaki, mata-tangan, misalnya melempar, menangkap dan menendang.

G. Belajar Motorik

Belajar motorik adalah menghasilkan perubahan yang relatif permanen. Seorang yang ingin memiliki keterampilan yang baik harus terlebih dahulu mengembangkan unsur gerak, kemudian hal ini dapat dilakukan melalui proses belajar dan berlatih. Lutan (1998) mengatakan "belajar adalah sebuah prilaku yang relatif permanen sebagai akibat latihan atau pengalaman masa yang lampau". Berkaitan dengan belajar keterampilan motorik suatu proses yang berkaitan dengan latihan atau pengalaman yang relatif permanen dalam reabilitasnya untuk merespon suatu gerak. Menurut Lutan belajar motorik adalah "seperangkat proses yang berkaitan dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan dalam prilaku terampil".

Adapun tahap dalam keterampilan motorik yaitu sebagai berikut:

a. Tahap kognitif "merupakan tahap awal dalam belajar motorik"dalam tahap ini peserta didik harus memahami hakikat kegiatan yang akan dilakukan, kemudian harus memperoleh gambaran yang jelas baik secara verbal maupun visual.

b. Tahap fiksasi pada tahap ini pengembangan keterampilan dilakukan peserta didik melalui latihan praktik secara teratur agar peubahan prilaku gerak menjadi permanen, selama latihan peserta didik membutuhkan semangat dan umpan balik untuk mengetahui apa yang dilakukan itu benar atau salah.

c. Tahap otomatis. Pada tahap otomatis, kontrol terhadap gerak semakin tepat dan penampilan semakin konsisten serta cermat. Menurut girimijoyo dalam priyono mengatakan "Secara psikologi hal ini dapat diartikan bahwa pada diri peserta didik telah terjadi suatu kondisi refleks bersyarat yaitu terjadi pengerahan tenaga mendekati pola gerak reflek yang sangat efesien dan hanya akan melibatkan unsur unit yang benar diperlukan untuk gerakan yang diinginkan".

H. Senam Lantai

Senam lantai (flour exercise) adalah satu bagian dari rumpun senam, sesuai dengan denga istilah Lantai, maka gerakan-gerakan senam yang dilakukan di atas yang beralasan matras atau permadani atau sering juga disebut dengan istilah latihan bebas, sebab pada waktu melakukan gerakan atau latihannya pesenam tidak boleh menggunakan alat atau suatu benda, salah materi pembelajaran senam lantai adalah headstand.

I. Headstand

Headstand (Berdiri dengan kepala) adalah sikap tegak dengan bertumpu pada kepala dan ditopang oleh kedua tangan.

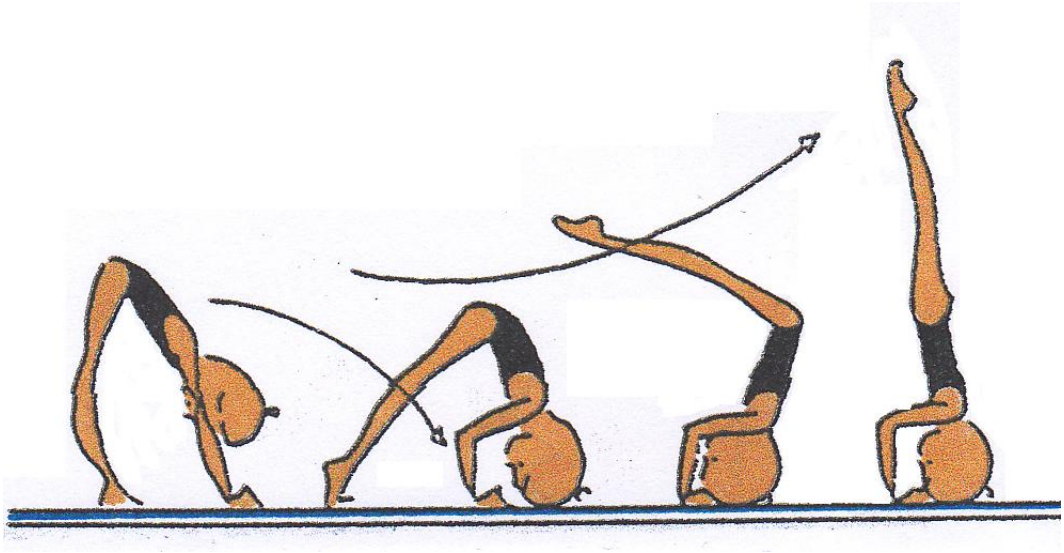
Cara melakukan gerakan sikap lilin sebagai berikut :

a. Sikap permulaan

- Membungkuk
- Bertumpu pada dahi dan tangan.
- Dahi dan tangan membentuk segitiga sama sisi.

b. Gerakan

- Angkat tungkai ke atas satu per satu bersamaan.
- Panggul ke depan.
- Punggung membusur.
- Berakhir pada sikap badan tegak
- Dan tungkai rapat lurus ke atas.



Gambar 1. Headstend