

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani dan kesehatan pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. (Kurikulum Penjas 2004).

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 tersebut 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. (Sudirman Husein : 2008 dalam Semilokakarya Penjas-Olahraga Unila)

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)

B. Karakteristik Siswa SMP

Selama di jenjang sekolah menengah pertama (SMP), seluruh aspek perkembangan manusia yaitu psikomotor, kognitif, dan efektif mengalami perubahan yang luar biasa. Siswa SMP mengalami masa remaja, satu periode perkembangan sebagai transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa remaja dan perubahan yang menyertainya merupakan fenomena yang harus dihadapi oleh guru.

1. Perkembangan Aspek Psikomotorik

Wuest dan Lombardo (Abdoelah dkk. 1994) menyatakan bahwa perkembangan aspek psikomotor seusia siswa SMP ditandai dengan perubahan jasmani dan fisiologis secara luar biasa. Salah satu perubahan luar biasa tersebut adalah pertumbuhan tinggi badan dan berat badan.

2. Perkembangan Aspek Kognitif

Wuest dan Lombardo (Abdoelah dkk. 1994) menyatakan perkembangan kognitif pada siswa SMP meliputi peningkatan fungsi intelektual, kapasitas memori dan bahasa, dan pemikiran konseptual. Siswa mengalami peningkatan kemampuan mengekspresikan diri.

3. Perkembangan Aspek Afektif

Wuest dan Lombardo (Abdoelah dkk. 1994) menyatakan perkembangan afektif siswa SMP mencakup proses belajar perilaku. Pihak yang berpengaruh dalam proses sosialisasi remaja adalah keluarga, sekolah dan teman sebaya. Dari ketiganya pihak yang sangat berpengaruh adalah teman sebaya.

C. Ekstrakurikuler

Proses belajar tidak harus dilakukan didalam kelas untuk mengembangkan minat dan bakat siswa salah satunya dengan menyalurkan minat dan bakat ke dalam kegiatan ekstrakurikuler. Mulyasa (2008:101) menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian integral dari pendidikan itu sendiri. Kegiatan-kegiatan yang akan dilaksanakan pada ekstrakurikuler dipilih dan dikembangkan dengan menyesuaikan karakteristik peserta didik dan kondisi sekolah masing-masing. Ekstrakurikuler bertujuan untuk menyalurkan bakat, minat dan potensi peserta didik dengan maksud menjangkau siswa-siswa yang kompeten sejak dini, sehingga dapat dilakukan pembinaan lebih awal dan yang dilakukan secara berjenjang dan juga memberikan kemungkinan perkembangan sosial, kultural dan keterampilan yang dapat dimanfaatkan sebagai anggota masyarakat untuk mengembangkan dirinya dan membangun masyarakat.

Kemudian Depdikbud (1977:27) lebih terperinci menyatakan bahwa ekstrakurikuler olahraga ialah suatu kegiatan olahraga yang dilaksanakan diluar jam pelajaran resmi dengan tujuan untuk menyalurkan prestasi anak didik dalam cabang olahraga tertentu yang dikelola sekolah, dalam hal ini kegiatan yang tidak diatur dalam kurikulum atau buku petunjuk pelaksanaan penyusunan kalender pendidikan. Adapun

tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler menurut Suprapro (1990 : 9) adalah sebagai berikut :

“(1) Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan pengetahuan siswa yang beraspek kognitif, afektif, dan psikomotor; (2) Mengembangkan bakat serta minat siswa dalam upaya membina pribadi menuju manusia seutuhnya yang positif; (3) Mengetahui, mengenal serta mengadakan hubungan antara siswa dengan yang lainya dan lingkup dari kegiatan yang dapat mendukung kegiatan intra dan kokurikuler”.

D. Pengertian Bakat

Yusuf Hadisasmita (1996 : 54) menyatakan mengenai bakat bahwa :
 “Bakat (aptitude) adalah dasar atau tanda-tanda yang dimiliki oleh seseorang. Pengertian bakat pada umumnya diartikan sebagai kemampuan yang dibawa oleh seseorang sejak lahir yang merupakan potensi yang masih perlu untuk dikembangkan dan dilatih agar bakat itu dapat terwujud. Atau dapat juga diartikan bahwa bakat itu adalah kemampuan yang terpendam yang bersemayam dalam diri seseorang.”

Bakat berarti kemampuan dasar atau kemampuan bawaan sejak lahir. Artinya orang yang memiliki bakat tertentu sebenarnya ia telah mempunyai kemampuan tersebut sejak lahir. Bakat membuat orang mampu mengerjakan sesuatu kegiatan lebih gampang dengan hasil yang lebih baik daripada orang lain yang tidak mempunyai bakat. Bakat juga membuat orang lebih cepat mempelajari atau menguasai suatu keterampilan.

E. Identifikasi Bakat

Sebagian besar pengidentifikasian bakat dilakukan pada tingkat anak usia muda (junior), meskipun kadang-kadang dilakukan pada tahun-tahun awal pada saat individu memasuki atlet senior. Proses pengidentifikasian atlet-atlet berbakat harus menjadi perhatian tiap cabang olahraga termasuk cabang olahraga karate. Tiap anak dapat belajar karate bernyanyi, dansa, mengecat

dan lain-lain, tetapi sangat sedikit yang dapat mencapai tingkat penguasaan yang tinggi. Demikian juga di dalam olahraga, pengidentifikasian bakat tersebut sangat penting untuk (1) menemukan calon atlet berbakat; (2) memilih calon atlet pada usia dini; (3) memonitor secara terus menerus; dan (4) membantu calon atlet menuju ke langkah penguasaan yang tertinggi.

Ada dua paradigma yang muncul dalam memandu bakat olahraga. Pertama, bahwa tidak setiap anak memiliki bakat olahraga, sehingga hanya anak-anak tertentu yang memiliki potensi untuk dibina dan dikembangkan lebih lanjut. Kedua, bahwa setiap anak memiliki bakat dalam olahraga tertentu. Artinya anak akan dapat optimal berlatih dalam cabang olahraga tertentu dari sekian banyak cabang olahraga yang ada. Paradigma yang kedua ini tampaknya memberikan peluang yang lebih besar kepada anak agar dapat menemukan pilihan yang sesuai dengan kondisi dan kemampuan yang dimilikinya.

Bompa (1990: 335) mengemukakan beberapa kriteria utama dalam mengidentifikasi bakat, yaitu (1) kesehatan; (2) kualitas biometrik; dan (3) keturunan; (4) fasilitas olahraga dan iklim; dan (5) ketersediaan ahli. Harre, *Ed.* (1982: 26) mengemukakan bahwa tujuan dari tahap penyaringan dan pemilihan adalah untuk menemukan dari sejumlah besar anak yang berkaitan dengan faktor-faktor prestasi utama. Penentuan faktor-faktor prestasi utama ini sangat penting bagi pengembangan lebih lanjut. Faktor-faktor ini merupakan indikator tingkat prestasi tertentu dan tingkat kecenderungan tertentu. Tujuan utamanya adalah untuk menentukan faktor-faktor prestasi yang dapat diketahui dengan pasti tanpa terlalu banyak bekerja dan dapat diperoleh informasi yang diperlukan.

(1) Tujuan Identifikasi Bakat

Tujuan utama pengidentifikasian bakat adalah untuk mengidentifikasi dan memilih calon atlet yang memiliki berbagai kemampuan tertinggi dalam cabang olahraga tertentu. Harre, *Ed.* (1982: 24) mengemukakan bahwa tujuan pengidentifikasian bakat adalah untuk memprediksi suatu derajat yang tinggi tentang kemungkinan apakah calon atlet akan mampu dan berhasil menyelesaikan program latihan junior dalam olahraga yang dipilih agar ia dapat mengukur secara pasti, melakukan tahap latihan selanjutnya.

Makin awal anak menunjukkan kesesuaian latihan dengan kemampuan untuk belajar, maka makin berhasil ia dalam menyelesaikan program latihannya. Hal ini akan menyebabkan ia memiliki lebih banyak waktu untuk berlatih sebelum mencapai usia prestasi puncak dan akan memiliki pengaruh yang berakhir positif pada latihannya.

Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa penentuan bakat merupakan suatu proses penentuan kemampuan-kemampuan (pra-kondisi) prestasi, di mana anak harus memiliki kemampuan tersebut agar dapat mencapai tingkat prestasi yang tinggi dan harus menggunakan teknik-teknik diagnosis yang sesuai.

(2) Metode Identifikasi Bakat

Bloomfield, Ackland dan Elliot (1994: 268) mengemukakan bahwa pengidentifikasian bakat dapat dilakukan dengan cara sederhana dan secara canggih. Bompa (1990: 334) mengemukakan dua metode dalam

mengidentifikasi bakat calon atlet, yaitu (1) seleksi alam; dan (2) seleksi ilmiah.

a. Seleksi Alam (Cara Sederhana)

Seleksi alam merupakan pendekatan yang normal, dan merupakan cara pengembangan alam dalam olahraga tertentu. Seleksi ini menganggap bahwa atlet mengikuti olahraga tertentu sebagai hasil dari pengaruh setempat, misalnya tradisi sekolah, harapan orang tua, atau teman sebaya. Dengan demikian evolusi prestasi atlet ditentukan oleh seleksi alam yang tergantung pada beberapa faktor. Oleh karena itu, pendekatan dengan seleksi alam ini seringkali berjalan lambat.

Misalnya pelatih bola basket merekrut pemain dengan cara sederhana karena pemain tersebut memiliki postur tubuh yang tinggi, atau pelatih renang mengamati cara anak berdiri dengan memperhatikan bentuk telapak kaki. Berdasarkan pengalaman karena unsur-unsur tersebut berpengaruh terhadap prestasi di kemudian hari.

b. Seleksi Ilmiah (Cara Canggih)

Seleksi ilmiah adalah metode yang digunakan untuk memilih calon atlet yang memiliki potensi untuk dibina. Seleksi ini lebih sedikit memerlukan waktu untuk mencapai prestasi yang tinggi bila dibandingkan dengan metode seleksi alam. Untuk olahraga yang memerlukan persyaratan tinggi atau berat badan, misalnya bola basket, bola voli, sepakbola, nomor-nomor lempar dan sebagainya

perlu mempertimbangkan seleksi ilmiah. Demikian juga olahraga yang memerlukan kecepatan, waktu reaksi, koordinasi, dan power, seperti lari cepat, judo, hoki, nomor-nomor lompat dan sebagainya. Melalui pendekatan seleksi ilmiah, kualitas-kualitas semacam itu akan dapat dideteksi.

Dengan pengujian ilmiah, maka calon atlet yang berbakat secara ilmiah diseleksi atau diarahkan pada cabang olahraga tertentu. Pengidentifikasian bakat dengan cara canggih, lebih diorientasikan pada pendekatan ilmiah dengan disertai penyusunan suatu baterai tes yang komprehensif yang digunakan untuk menjangkau calon atlet.

F. Manfaat Identifikasi Bakat

Bompa (1990: 334) mengemukakan bahwa penggunaan kriteria ilmiah dalam proses pengidentifikasian bakat memiliki beberapa keuntungan, yaitu:

”1) menurunkan waktu yang diperlukan untuk mencapai prestasi yang tinggi dengan menyeleksi calon atlet berbakat dalam olahraga tertentu, 2) mengeliminasi volume kerja, energi dan memisahkan bakat yang tinggi bagi pelatih. Keefektifan latihan dapat dicapai, terutama bagi calon atlet yang memiliki kemampuan yang tinggi, 3) meningkatkan daya saing dan jumlah atlet dalam mencapai tingkat prestasi yang tinggi, 4) meningkatkan kepercayaan diri calon atlet, karena perkembangan prestasi tampak makin dramatis dibanding dengan atlet-atlet lain yang memiliki usia sama yang tidak mengalami seleksi, 5) secara tidak langsung mempermudah penerapan latihan.”

Bloomfield, Ackland dan Elliot (1994: 268) mengemukakan aspek-aspek positif program pengidentifikasian bakat, yaitu:

”1) anak diarahkan ke cabang olahraga tertentu, yaitu secara fisik dan psikologis anak diarahkan pada cabang olahraga yang tepat atau cocok. Pada gilirannya memungkinkan anak memperoleh hasil yang baik dan menyenangkan latihan serta lebih partisipatif, 2) karena hakikat dari program tersebut, maka kesehatan fisik dan keselamatan umum anak akan terjaga, 3) anak yang biasanya melakukan latihan yang dispesialisasi, didukung dengan baik oleh tim medis olahraga dan kadang-kadang oleh ahli psikologi, 4) administrator dari berbagai pemrograman pengidentifikasian bakat dikaitkan dengan kesempatan yang berkaitan dengan pekerjaan bagi atlet yang telah berakhir kariernya sebagai atlet dan mendapat pendidikan tambahan dengan kualitas yang tinggi atau latihan yang berkaitan dengan pekerjaan.”

G. Tahap Identifikasi Bakat

Lembaga olahraga seharusnya memiliki program penyaringan yang canggih untuk menguji beberapa parameter yang berhubungan dengan atlet-atlet muda dan menyusun profil untuk tiap subjek yang bersifat umum. Blomfield, Ackland, dan Elliot (1994: 268-269) mengemukakan dua tahap dalam proses pengidentifikasian bakat, yaitu *screening* pengidentifikasian bakat umum; dan bakat khusus. *Screening* pengidentifikasian bakat umum, yaitu (1) status kesehatan; (2) faktor keturunan; (3) rentang waktu dalam olahraga; dan (4) kematangan. Adapun *screening* mengidentifikasi bakat khusus berkaitan dengan penyaringan kapasitas fisik, yang meliputi (1) bentuk tubuh; (2) komposisi tubuh; (3) proporsionalitas tubuh; (4) kekuatan dan power; kelentukan; dan kecepatan.

H. Karakteristik Atlet Bibit Unggul

Karakteristik anak yang akan dijadikan atlet bibit unggul menurut Yusuf Kasasmita (1996 : 60) antara lain memiliki :

”(a) Tingkat atau derajat atau mutu (kualitas) bawaan sejak lahir, (b) Bentuk tubuh (postur tubuh) yang baik, sesuai dengan cabang olahraga yang diminati, (c) Fisik dan mental yang sehat, (d) Fungsi organ-organ tubuh yang baik seperti jantung, paru-paru, otot, syaraf dan lain-lain (e) Kemampuan gerak dasar yang baik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, koordinasi, daya ledak dan sebagainya, (f) Penyesuaian yang cepat dan tepat baik secara fisik maupun mental terhadap pengalaman-pengalaman yang baru, (g) Sifat-sifat kejiwaan (karakter) bawaan sejak lahir yang dapat mendukung terhadap pencapaian prestasi yang prima, (h) Kegemaran untuk berolahraga.”

I. Tes Pemanduan Bakat

Diadopsi dari Jerman, terdiri dari 7 (tujuh) item tes yang mengetes kemampuan bakat. Antara lain :

1. Flesibilitas

Kelentukan menurut Harsono (2000: 132) yaitu kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang seluas mungkin, tanpa mengalami, menimbulkan cedera pada persendian dan otot disekitar persendian itu.

Pelaksanaan tes :

- Testee berdiri menyandar di dinding/tembok tegak lurus, pandangan ke depan dan kedua kaki dirapatkan
- Ukur tinggi badan testee
- Testee diharuskan mengambil posisi jongkok dengan kedua tumit tidak boleh terangkat
- Berhenti saat tumit terangkat dari permukaan lantai
- Ukur perbedaan tinggi badan saat berdiri atau menyandar di tembok dengan posisi jongkok (tumit tidak boleh terangkat).
- Revetisi dan nilai skor dapat di lihat pada tabel 1.

2. Koordinasi Umum

Koordinasi menurut Harsono (1988:219) adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Borrow dan Mc Gee (1979) dalam Harsono (1988:219) bahkan menambahkan bahwa dalam koordinasi termasuk juga agilitas, keseimbangan dan kinesthetic sense. Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan gerak motorik.

Pelaksanaan tes :

- Melakukan roll depan dilanjutkan dengan berjalan di garis lurus sepanjang 5 meter.
- Pada akhir roll testee berdiri dan berjalan tanpa hilang keseimbangan pada garis lurus sejauh 5 meter
- Testee berjalan tidak boleh keluar dari garis
- Catat jarak yang dapat ditempuh oleh testee tanpa hilang keseimbangan
- Revetisi dan nilai skor dapat di lihat pada table 1.

3. Kecepatan Akselerasi

Kecepatan menurut Harsono (1988:216) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Tes ini bertujuan untuk mengukur serabut otot putih yang sangat dominan untuk kecepatan akselerasi, dimana atlet berlari secepat mungkin di lintasan.

Pelaksanaan tes :

- Pada saat aba-aba dibunyikan testee berlari secepat mungkin dengan jarak tempuh 40 meter
- Waktu diambil saat bunyi aba-aba dan berhenti saat testee masuk garis finish.
- Revetisi dan skor nilai dapat dilihat pada table 1.

4. Ketepatan atau Akurasi

Tes ini bertujuan untuk mengukur koordinasi gerak dimana atlet berdiri melempar bola tenis dari belakang garis 6 meter dari lingkaran yang digantungkan dengan garis tengah 50 Cm.

Pelaksanaan tes :

- Testee berdiri di belakang garis batas untuk melemparkan bola
- Testee melemparkan bola kearah lingkaran
- Testee diberi kesempatan melempar 5 bola tenis kearah lingkaran
- Poin diambil hanya pada bola yang masuk lingkaran
- Nilai skor dapat dilihat pada tabel 1

5. Vertical Jump

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot kearah atas atau vertical.

Perlengkapan tes :

- Papan bermeteran yang di pasang di dinding dengan ketinggian dari 150 cm hingga 350 cm, tingkat ketelitian hingga 1 cm

- Bubuk kapur
- Dinding sedikitnya setinggi 365 cm

Pelaksanaan tes :

- Testee berdiri menyamping arah dinding, kedua kaki rapat, telapak kaki menempel penuh di lantai, ujung jari tangan yang dekat dinding dibubuhi bubuk kapur.
- Satu tangan testee yang dekat dinding meraih keatas setinggi mungkin, kaki tetap menempel di lantai, catat tinggi raihannya pada bekas ujung jari tengah.
- Testee melompat ke atas setinggi mungkin dan menyentuh papan. Catat tinggi loncatannya pada bekas ujung jari tengah.
- Tidak boleh melakukan awalan ketika akan meloncat ke atas.
- Revetisi dan nilai skor dapat dilihat pada tabel 1.

6. Horizontal Power

Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan daya ledak otot kearah depan.

Pelaksanaan tes :

- Testee berdiri di belakang garis lapangan lompat yang disediakan
- Testee melakukan 3 kali lompatan serong ke kanan,kiri dan lompat dengan sudut 45°
- Diukur jarak total hasil lompatan

- Hasil dicatat dengan satuan meter dari garis start hingga hasil tolakan terakhir.
- Revisi dan nilai skor dapat dilihat pada tabel 1.

7. Kemampuan Aerobik

Ismayati (2006:76) mengemukakan tentang aerobik, yaitu :

“Daya tahan, pada banyak kegiatan fisik seperti sepakbola, bola basket, lari jarak jauh, renang, bersepeda dan sebagainya, dibatasi oleh kapasitas sistem sirkulasi (jantung, pembuluh darah dan darah) dan sistem respirasi (paru) untuk menyampaikan oksigen ke otot yang sedang bekerja dan mengangkut limbah dari otot-otot tersebut. Kegiatan semacam ini dikategorikan sebagai daya tahan kardiorespirasi, daya tahan kardiovaskular atau daya tahan aerobik”.

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan umum terutama *cardio vascular*, tes ini merupakan akhir dari rangkaian tes sebelumnya.

Pelaksanaan tes :

- Start diikuti oleh 12 testee
- Testee berdiri di belakang garis start
- Dengan aba-aba “siap” testee siap dengan start berdiri
- Dengan aba-aba “ya” testee segera berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak yang telah ditentukan yaitu 800 m untuk putra dan 600 m untuk putri.
- Timer mematikan waktu pada saat tubuh testee melewati garis finish/akhir.