

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendidikan

Pendidikan merupakan salah satu tujuan pembangunan nasional seperti yang tertera dalam pembukaan UUD 1945 yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa. Untuk mewujudkan tujuan tersebut, berbagai hal yang menunjang sistem pendidikan perlu dikembangkan sebaik mungkin.

Seperti yang tertuang pada UU RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan.

Melalui pendidikan pula berbagai aspek kehidupan yang menunjang pembentukan manusia seutuhnya, dikembangkan melalui proses belajar dan pembelajaran. Berbagai hambatan dalam proses belajar harus sejalan dan stabil agar kondisi belajar yang kondusif tercipta sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai serta dapat mencapai hasil yang maksimal.

B. Pendidikan Jasmani

Marta Dinata (2009 : 31), mendefinisikan Pendidikan Jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga proses pendidikan berlangsung tidak terlambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Pendidikan Jasmani mengandung dua pengertian, yaitu pendidikan untuk jasmani dan pendidikan melalui aktifitas jasmani.

Pendidikan untuk jasmani mengandung pengertian bahwa jasmani merupakan tujuan akhir dari proses pendidikan, sedangkan pendidikan melalui aktifitas jasmani mengandung pengertian bahwa tujuan pendidikan dapat dicapai melalui aktifitas jasmani.

Tujuan pendidikan ini adalah tujuan pendidikan pada umumnya, yaitu menyangkut aspek fisik, psikis dan sosial atau juga pada aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Ketiga aspek tersebut dapat dibentuk melalui aktifitas jasmani yang berupa gerak jasmani dan olahraga.

Sukintaka (1998 : 24), mengemukakan bahwa yang dimaksud dengan pendidikan jasmani adalah suatu proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan melalui aktifitas jasmani yang dikelola secara sistematis untuk membentuk manusia seutuhnya. Manusia Indonesia seutuhnya dapat diartikan sebagai manusia yang mempunyai kepibadian yang baik, kepribadian ini terdiri dari empat aspek, yaitu religius, sosial, psikis dan pisik.

Aspek religius berhubungan dengan manusia dengan Tuhan, yang berarti manusia yang beriman. Aspek sosial mempunyai arti bahwa manusia itu selalu ada ketergantungan dengan manusia lain. Aspek psikis yang berkenaan

dengan daya pikir, penalaran dan emosi, sedangkan aspek fisik berkenaan dengan kondisi tubuh dan kemampuan motorik. Apabila keempat aspek kepribadian berkembang dengan baik, maka dapat dikatakan sebagai manusia yang utuh.

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang dilakukan melalui kegiatan jasmani. Dengan mempelajari pendidikan jasmani peserta didik diharapkan memiliki kemampuan sebagai berikut:

- a. meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani;
- b. membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama;
- c. menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran Pendidikan Jasmani;
- d. mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani;
- e. mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas (*Outdoor education*);
- f. mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani;
- g. mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain;

- h. mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat;
- i. mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat kreatif;

Pendidikan Jasmani merupakan bagian yang tak dapat terpisahkan dalam kehidupan manusia khususnya dalam bidang pendidikan di mana Pendidikan Jasmani mengemban tugas dalam aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, berpikir kritis, keterampilan sosial, manajemen, inteligensi, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat serta pengenalan lingkungan bersih melalui berbagai kegiatan jasmani yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

C. Keterampilan Gerak

Menurut Lutan (1988 : 95), mendefinisikan bahwa 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 harus dilakukan, ini berarti makin sulit juga untuk dilakukan.

Lutan (1988 : 30), menyebutkan bahwa, belajar keterampilan gerak berlangsung melalui beberapa tahap yaitu: (1) tahap kognitif, (2) tahap asosiatif, dan (3) tahap otomatisasi.

1. Tahap Kognitif

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

2. Tahap Asosiatif

Permulaan dari tahap ini ditandai oleh semakin efektif cara-cara siswa melaksanakan tugas gerak, dan mulai mampu menyesuaikan diri dengan keterampilan yang dilakukan. Akan nampak penampilan yang terkoordinasi dengan perkembangan yang terjadi secara bertahap, dan lambat laun semakin konsisten.

3. Tahap Otomatis

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

D. Upaya

Upaya menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah sesuatu yang dilakukan seseorang atau lebih untuk mencapai sesuatu perwujudan dan keinginan orang atau kelompok tersebut.

E. Model Pembelajaran

Menurut Kelvin (2007), pembelajaran adalah usaha sistematis yang memungkinkan terciptanya pendidikan demi meraih internalisasi ilmu pengetahuan sebagai proses pengalaman khusus yang bertujuan menciptakan perubahan secara terus – menerus (dinamika) dalam perilaku dan pemikiran manusia. Kegiatan Pembelajaran dirancang secara sistematis, tahap demi tahap secara ketat, sebagaimana tujuan – tujuan pembelajaran yang telah dinyatakan eksplisit dan dapat diukur, kondisi belajar yang diatur dan ditentukan, serta pengalaman – pengalaman belajar yang dipilih untuk siswa, mungkin saja berguna bagi guru tetapi tidak berarti bagi siswa (Rogers dalam Snelbecker, 1974).

Suciati dan Prasetya Irawan (2001 : 77), menjabarkan langkah – langkah pembelajaran, sebagai berikut :

1. Menentukan tujuan – tujuan pembelajaran.
2. Menentukan materi pembelajaran.
3. Mengidentifikasi kemampuan awal (*entry behavior*) siswa.
4. Mengidentifikasi topik – topik pelajaran yang memungkinkan siswa secara aktif melibatkan diri atau mengalami dalam belajar.

5. Merancang fasilitas belajar seperti lingkungan dan media pembelajaran.
6. Membimbing siswa belajar secara aktif.
7. Membimbing siswa untuk memahami hakikat dari pengalaman belajarnya.
8. Membimbing siswa membuat konseptualisasi pengalaman belajarnya.
9. Membimbing siswa dalam mengaplikasikan konsep – konsep baru ke situasi nyata.
10. Mengevaluasi proses dan hasil belajar.

Hasil belajar yang dicapai oleh siswa tidak terlepas dari peranan guru dalam memilih dan menerapkan model pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik materi dan siswa. Pembelajaran dilihat dari proses belajar itu sendiri.

Menurut Soekamto dan Winataputra (1996, 1997), model pembelajaran adalah kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar tertentu dan berfungsi sebagai pedoman bagi para perancang pembelajaran dan para pengajar dalam merencanakan dan melaksanakan aktivitas pembelajaran.

Dengan demikian model pembelajaran memiliki makna yang lebih luas dari strategi, metode atau prosedur. Menurut Ismail (2002 : 11), model pembelajaran memiliki empat ciri khusus yang tidak dimiliki oleh strategi atau metode tertentu, yaitu: (1) rasional teoritik yang logis yang disusun oleh penciptanya; (2) tujuan pembelajaran yang akan dicapai; (3) tingkah laku mengajar yang diperlukan agar model tersebut dapat terlaksana secara

berhasil; dan (4) lingkungan belajar yang diperlukan agar tujuan pembelajaran tersebut tercapai.

Model pembelajaran adalah sebuah perencanaan atau pola yang dapat digunakan untuk menjabarkan kurikulum, untuk merancang materi pembelajaran dan untuk memandu kegiatan pembelajaran di dalam kelas atau setting kelas yang lain (Ahmad H. P, 2005: 15).

Rochiati Wiriaatmadja(2005 : 89), menerangkan fungsi model pembelajaran bagi siswa, sebagai berikut.

- a. Mudah dan sederhana pembuatannya;
- b. Mengajak siswa untuk mengerti peristiwa – peristiwa yang sedang terjadi;
- c. Membangun kondisi belajar siswa agar aktif dan kreatif;
- d. Didukung oleh tingkat kemampuan berpikir siswa;

Berdasarkan pemikiran-pemikiran tersebut model pembelajaran dapat diartikan sebagai penerapan konsep-konsep tertentu dalam pembelajaran yang harus dikerjakan menurut langkah-langkah yang teratur dan bertahap, sistematis dan terorganisir, agar mencapai pengalaman belajar dan tujuan belajar tertentu, sekaligus merupakan pedoman bagi para pembelajar dalam pelaksanaan aktivitas pembelajaran

Melihat kenyataan yang ada di lapangan pembelajaran Pendidikan Jasmani mengalami berbagai persoalan diantaranya peserta didik mengalami kejenuhan, monoton dan tidak atraktif (menarik) sehingga out put yang

didapat prestasi peserta didik menurun dan tidak menunjukkan kegairahan dalam olahraga.

Sejalan dengan pendapat tersebut di atas, berdasarkan hasil pengamatan penulis selama melakukan Praktik Pengalaman Lapangan di SMP Negeri 6 Bandar Lampung bahwa guru pendidikan jasmani mengimplementasikan pembelajaran Pendidikan Jasmani dengan model pembelajaran yang bersiklus menjelaskan, mendemonstrasikan dan memberikan tugas gerak yang harus dikuasai anak. Hal itu lebih sering menimbulkan kejenuhan dan berkurangnya minat anak untuk berolahraga, karena terlalu monoton dan tidak bervariasi.

Melihat fakta di atas maka jelaslah bahwa guru pendidikan jasmani perlu menerapkan model-model pembelajaran yang berbeda dalam rangka upaya meningkatkan mutu pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah yang menarik, inovatif, dan kreatif dan disesuaikan dengan perkembangan jiwa peserta didik. Model pembelajaran yang dapat diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani salah satunya adalah model pembelajaran dengan penggunaan alat bantu. Model ini sangat sesuai dengan materi pendidikan jasmani di sekolah yang pencapaian tujuan pendidikannya melalui aktivitas jasmani yang berupa gerak jasmani atau olahraga. Dengan penggunaan alat bantu yang dimodifikasi diharapkan akan tercipta pembelajaran yang menyenangkan, efektif, menarik dan dapat meningkatkan motivasi dan semangat anak untuk melakukan gerak dengan baik.

F. Alat Bantu

Yusuf (1985 : 50), mengemukakan bahwa alat bantu adalah alat yang digunakan pengajar dalam menyampaikan materi, dengan adanya alat peraga maka bahan ajar atau materi akan lebih mudah dimengerti, oleh peserta didik.

Perkembangan ilmu pendidikan dan teknologi menuntut guru agar mampu menggunakan alat-alat yang dapat disediakan oleh sekolah dan sekurangnya guru dapat menggunakan alat yang murah dan efisien yang meskipun sederhana dan bersahaja tetapi dapat membantu dalam pencapaian tujuan pengajaran yang diharapkan.

Hamalik dalam Azhar Arsyad (2005 : 15), mengemukakan bahwa pemakaian media pembelajaran dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan membawa pengaruh psikologis terhadap siswa. Penggunaan media pembelajaran pada tahap orientasi pembelajaran akan sangat membantu efektivitas proses pembelajaran dan penyampaian pesan dan isi pelajaran saat itu.

Sudjana dan Rivai dalam Azhar Arsyad (2005 : 24 - 25), mengemukakan manfaat media pembelajaran dalam proses belajar siswa, yaitu.

1. pembelajaran akan lebih menarik perhatian siswa sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar;

2. bahan pembelajaran akan lebih jelas maknanya sehingga dapat lebih dipahami oleh siswa dan memungkinkannya menguasai dan mencapai tujuan pembelajaran;
3. metode mengajar akan lebih bervariasi, tidak semata-mata komunikasi verbal melalui penuturan kata-kata oleh guru, sehingga siswa tidak bosan dan guru tidak kehabisan tenaga;
4. siswa dapat lebih banyak melakukan kegiatan belajar sebab aktivitasnya mengamati, melakukan, mendemonstrasikan, memerankan dan lain-lain;

G. Modifikasi

Modifikasi adalah penyesuaian alat atau perlengkapan pada suatu kegiatan yang akan dilaksanakan, modifikasi biasanya digunakan bila suatu lembaga, misalnya sekolah yang tidak memiliki fasilitas yang lengkap maka dibuatlah modifikasi alat, agar proses pembelajaran tetap berjalan dengan baik.

Menurut Lutan, (1977) modifikasi diartikan sebagai perubahan dari keadaan lama menjadi keadaan baru. Perubahan itu dapat berupa bentuk, isi, fungsi, cara penggunaan, dan manfaat tanpa sepenuhnya menghilangkan karakteristik semula.

Lutan (1998), mendefinisikan modifikasi adalah perubahan keadaan dapat berupa bentuk, isi, fungsi, cara penggunaan dan manfaat tanpa sepenuhnya menghilangkan aslinya. Lutan (1998), menerangkan modifikasi dalam mata pelajaran diperlukan dengan tujuan agar siswa memperoleh kepuasan dan mengikuti pelajaran, meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi dan siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

Menurut Lutan (1997), secara garis besar tujuan modifikasi adalah :

- 1) mengatasi keterbatasan akan sarana dan prasarana pendidikan jasmani;
- 2) mendukung pertumbuhan dan perkembangan peserta didik;
- 3) mendukung tercapainya tujuan pembelajaran yang efektif;
- 4) mengurangi resiko cedera akibat proporsi antara sarana pembelajaran dan kondisi fisik yang tidak seimbang;

Lutan (1988), menjelaskan bahwa modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan, dengan tujuan agar,

- a. siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran;
- b. meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi;
- c. siswa dapat melakukan pola gerak secara benar;

Menurut Arsyad (2005 : 7), media pendidikan memiliki pengertian alat bantu pada proses belajar baik di dalam maupun di luar kelas. Alat bantu adalah alat yang digunakan pendidik dalam menyampaikan pendidikan, alat bantu (peraga) sangat penting. Alat tersebut berguna agar bahan pelajaran 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 efisien.

Menurut Hamzah (1988), penekanan media pendidikan terdapat pada visual dan audio. Alat bantu visual terdiri dari atas alat peraga dua dimensi hanya menggunakan dua ukuran panjang dan lebar (seperti : gambar, bagan, dan grafik), sedangkan alat peraga tiga dimensi menggunakan tiga ukuran yaitu

panjang, lebar, dan tinggi (seperti : benda asli, model, alat tiruan sederhana, dan barang contoh).

a. Alat bantu modifikasi yang digunakan pada setiap siklus, sebagai berikut.

1. Siklus pertama menggunakan kayu

Kayu yang berukuran panjang 1,5 m berjumlah 1 buah, diletakkan di depan matras, kayu tersebut di sanggah oleh 2 kayu yang berada di samping kiri dan kanan, gunanya agar kayu sebagai alat bantu tersebut dapat berada dalam posisi horizontal dengan ketinggian 50 cm. Alat bantu diletakkan sebelum matras, 50 cm sebelum alat bantu diberi tanda sebagai tempat tolakan kaki, lalu 50 cm setelah alat bantu (diatas matras) diberi tanda sebagai tempat mendarat tangan setelah melayang di udara. Dengan demikian jarak antara tolakan kaki dengan mendaratnya tangan di atas matras adalah 100 cm.

2. Siklus kedua menggunakan kardus

Kardus berbentuk balok dengan panjang 40 cm, dan lebar 25 cm. Kardus yang digunakan berjumlah 2 buah, yang disusun ke atas, sehingga pada saat melakukan tinggi kardus 50 cm dan panjang 40 cm. Sama seperti pada siklus pertama, pada siklus kedua Alat bantu diletakkan sebelum matras, 50 cm sebelum alat bantu diberi tanda sebagai tempat tolakan kaki, lalu 50 cm setelah alat bantu (diatas matras) diberi tanda sebagai tempat mendarat tangan setelah melayang

di udara. Dengan demikian jarak antara tolakan kaki dengan mendaratnya tangan di atas matras adalah 100 cm.

3. Siklus ketiga menggunakan tali karet

Tali karet, berukuran panjang 200 cm berjumlah satu buah yang dipasang di atas matras dengan menggunakan kayu atau balok sebagai tempat mengikatnya yang berada disisi kanan dan kiri dengan tinggi 50 cm. Sama seperti pada siklus pertama dan kedua, pada siklus kedua Alat bantu diletakan sebelum matras, 50 cm sebelum alat bantu diberi tanda sebagai tempat tolakan kaki, lalu 50 cm setelah alat bantu (diatas matras) diberi tanda sebagai tempat mendarat tangan setelah melayang di udara. Dengan demikian jarak antara tolakan kaki dengan mendaratnya tangan di atas matras adalah 100 cm.

Kayu, Kardus dan tali karet yang digunakan dalam penelitian sangat membantu dalam penelitian ini, karena selain efektif, ekonomis, dan praktis. Dengan menggunakan ketiga alat bantu modifikasi tersebut menghindari resiko cedera pada saat melakukan gerak dasar lompat harimau.

b. Kelebihan alat bantu yang di gunakan pada setiap siklus, sebagai berikut.

1. Siklus 1

Kelebihan alat bantu modifikasi pada siklus pertama, yaitu sebagai alat yang membantu pada saat pelaksanaan lompat harimau, yaitu siswa harus melewati kayu dengan ketinggian kayu 50 cm.

2. Siklus 2

Kelebihan pada siklus kedua yang menggunakan kardus, sama seperti pada siklus pertama, dengan menggunakan alat bantu modifikasi berupa kardus, membantu siswa meningkatkan pembelajaran gerak dasar lompat harimau, karena alat bantu tersebut sebagai tolak ukur, semakin jauh anggota tubuh dari alat bantu pada saat melayang setelah menolak, maka akan semakin baik rangkaian gerakan lompat harimau tersebut.

3. Siklus 3

Kelebihan pada siklus ketiga ini tidak jauh berbeda dengan siklus pertama dan siklus kedua, yaitu hemat biaya, efektif dan juga praktis. Dan jika anggota tubuh mengenai alat bantu modifikasi tidak akan cedera, karena tali karet bersifat elastis. Selain itu, ketiga alat bantu yang digunakan pada setiap siklus memudahkan guru untuk mengevaluasi gerakan lompat harimau dalam pembelajaran senam lantai. Diharapkan dengan pemakaian alat bantu berupa kayu, kardus dan tali karet ini siswa akan termotivasi untuk mempraktikkan gerak dasar lompat harimau yang sedang diajarkan dengan benar.

c. Perlengkapan yang digunakan dalam lompat harimau, yaitu sebagai berikut.

- | | | |
|-------------|---------------|--------------------------|
| 1. Lapangan | 3. Kardus | 5. Kayu |
| 2. Matras | 4. Tali Karet | 6. Tiang/kayu penyanggah |

Penggunaan alat bantu di atas, diharapkan dapat memotivasi anak melakukan gerakan dengan maksimal. Sehingga pembelajaran Pendidikan Jasmani pada

materi senam lantai khususnya pada gerak dasar lompat harimau diharapkan mencapai ketuntasan belajar.

Menurut Lutan (2002 : 10) pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dikatakan berhasil apabila, mencakupi hal-hal berikut.

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 Pendidikan Jasmani terlibat langsung dalam proses pembelajaran.

H. Senam

Senam dalam bahasa asingnya adalah “*gymnastics*” asal kata *gymnos* yang artinya telanjang karena pada jaman Yunani purba mereka yang melakukan kegiatan ini tanpa memakai pakaian, sedangkan menurut bahasa Belanda *gimnastiek*.

Menurut Hidayat (1995:27), kata *gymnastiek* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keluasaan gerak, sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Hal ini bisa terjadi, karena pada waktu itu teknologi pembuatan bahan memungkinkan membuat pakaian yang bersifat lentur mengikuti gerak pemakainya.

Menurut Hidayat (1995), senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan di konstruk dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Menurut Werner (1984), Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai, atau pada alat, yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh.

Pada zaman modern ini perkembangan olahraga senam banyak sekali macamnya, oleh karena itu dibatasi kegiatan senam yang dikelola Persatuan Senam Dunia Federation Internasionale de Gimnastique atau di singkat FIG. yang di Indonesiakan menjadi Federasi Senam Internasional. Menurut FIG, senam dibagi menjadi 6 kelompok.

1. Senam artistik (*artistic gymnastics*).
2. Senam ritmik sportif (*sportif rhythmic gymnastics*).
3. Senam akrobatik (*acrobatic gymnastics*).
4. Senam aerobik sport (*sports aerobic*).
5. Senam trampolin (*trampolinning*).
6. Senam umum (*general gymnastic*).

Pada dasarnya dalam cabang olahraga senam mempergunakan seluruh komponen gerak untuk memudahkan dalam gerak-gerak seperti jalan, lari, lompat, loncat, mengayun, memanjat, menolak, mendarat.

Manfaat latihan senam meliputi hal - hal berikut :

- a. pelentukan, penguatan, peregangan dan pelepasan otot-otot;
- b. keseimbangan dan ketangkasan;
- c. pertumbuhan yang selaras (harmonis);
- d. pengoreksian sikap dan bentuk tubuh yang salah;

Mengingat senam memiliki fungsi yang sangat positif terhadap pertumbuhan dan perkembangan fisik, dan mental, maka olahraga senam ini diajarkan kepada siswa melalui Pendidikan Jasmani di sekolah.

I. Lompat Harimau (Tiger Sprong)

Kegiatan lompatan dalam senam memiliki peranan yang sangat penting, karena berhubungan dengan gerak pendahuluan dari keterampilan umumnya. Artinya, hampir semua gerakan dalam senam, terutama di lantai dan di kuda lompat, selalu didahului oleh gerak melompat atau menolak. Keberhasilan gerakan yang dilakukan, biasanya banyak ditentukan oleh bagaimana lompatan atau tolakan yang dilakukan. Tidak heran, lompatan dianggap sebagai salah satu pola gerak dominan dalam senam.

Untuk dapat melompat dengan baik, tentu diperlukan hadirnya koordinasi gerak lompatan yang baik. Ini perlu, karena gerak lompatan bukan hanya bermula dari bertolakannya kaki atau tangan saja, tetapi bergabung dengan gerak pendahuluan, baik berupa gerakan lari maupun ayunan, dan gerak lanjutan.

Lompat harimau merupakan salah satu dari berbagai macam gerakan dalam senam lantai. Lompat harimau adalah merupakan pengembangan dari gerakan guling depan, akan tetapi gerakan lompat harimau dilakukan dengan gerakan lompatan pada saat di udara jaraknya lebih jauh. Untuk dapat melakukan gerakan lompat harimau seorang siswa terlebih dahulu harus menguasai gerakan guling depan. Pada dasarnya gerakan lompat harimau sama dengan berguling kedepan akan tetapi gerakannya didahului dengan lompatan ke depan atas. Dalam pembelajaran lompat harimau guru sangat berperan penting dalam keberhasilan, tidak hanya itu guru juga berperan penting dalam keselamatan siswa. Guru berada di sisi matras dengan menempatkan tangan ditekuk siswa dan membantunya dengan agak mengangkat atau mengungkitnya. Cara membantu seperti ini dilakukan bantuan dalam latihan lompat harimau (dalam Muhajir, 2004 : 147).

Gerakan lompat harimau dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut : (a) berdiri dengan sikap badan tegak dan kedua lengan disamping badan, (b) siap mengambil ancang – ancang untuk melakukan gerakan, (c) pandangan kearah depan, (d) bertolak dengan kedua kaki ke depan atas, ketika melayang kedua lengan lurus ke depan, (e) saat telapak tangan menyentuh matras, segera masukkan bahu di antara kedua tangan sehingga bahu menyentuh matras untuk diteruskan mengguling dan (f) sikap akhir jongkok, lalu kemudian berdiri seperti posisi semula.

Pada lompat harimau tolakkan kaki memiliki peranan yang sangat penting. Dan untuk mendapatkan tolakan yang kuat ada dua faktor yang harus

diperhatikan, yaitu kecepatan horizontal yang diperoleh dari awalan dan kecepatan vertikal (kecepatan saat bertolak). Kecepatan horizontal yang lebih besar akan menghasilkan jarak yang lebih jauh dan kecepatan vertikal yang lebih kuat akan menghasilkan ketinggian yang lebih tinggi.

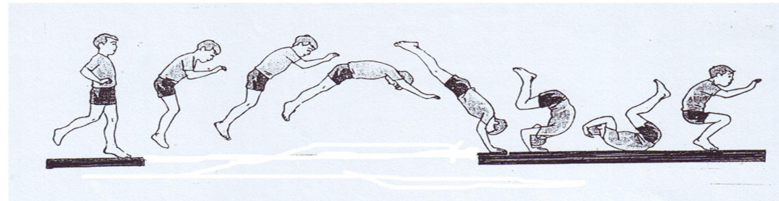
Dengan demikian akan diketahui pengaruh gravitasi terhadap titik berat badan. Dengan memperbaiki bentuk cara-cara melompat dan mendarat, akan memperbaiki hasil lompatan. Perubahan bentuk akan gaya-gaya lompatan saat di udara tidak akan mempengaruhi parabola dari titik berat badan, tetapi berguna untuk menjaga keseimbangan serta pendaratan yang menguntungkan. Tidak hanya tolakan, meletakkan tangan sejauh mungkin di atas matras merupakan faktor yang mempengaruhi dalam memaksimalkan gerakan lompat harimau, selain itu kekuatan tangan pun menjadi salah satu faktor penting dalam melakukan gerak dasar lompat harimau agar semakin maksimal.

J. Tahapan dalam Lompat Harimau

Lompat harimau adalah melakukan awalan lari dan dapat pula dengan awalan melangkah, akan tetapi hasil antara awalan lari dan awalan melangkah akan menghasilkan tolakan yang berbeda. Setelah kaki menolak, kemudian tangan lurus kedepan melewati alat bantu modifikasi dalam posisi parabola dan diletakkan di atas matras, lalu melakukan gerakan guling depan, yaitu masukan bahu di antara dua tangan, kemudian punggung dan pinggang, pada punggung dan pinggang memutar tangan menjadi titik tumpu oleh karena itu kekuatan tangan sangat diperlukan sekali pada gerakan lompat harimau,

setelah berputar kaki secepat mungkin jongkok lalu kemudian berdiri seperti posisi awal.

Adapun pelaksanaan lompat harimau adalah sebagai berikut :



Gambar 1 : Rangkaian gerak dasar lompat harimau

a. Sikap Awal

1. Posisi badan tegap
2. Buka kaki selebar bahu, posisi tangan di samping badan
3. Pandangan ke arah depan

b. Pelaksanaan

1. Berlari 3 – 5 langkah menuju matras
2. Tolakkan kaki sekuat mungkin
3. Badan melayang di udara dengan posisi badan, kaki dan tangan dalam keadaan parabol (lengkung)
4. Letakkan kedua telapak tangan di atas matras, di ikuti dengan kepala, punggung, seperti gerakan guling depan.

c. Sikap Akhir

1. Setelah gerakan berguling ke depan secara bulat
2. Sikap akhir jongkok dengan kedua lutut ditekuk
3. Kembali ke posisi awal berdiri tegap, kedua tangan lurus ke arah atas

K. Kerangka Teoritis Dan Hipotesis

1. Kerangka Teoritis

Perkembangan keterampilan gerak dasar yang dilakukan sejak usia dini akan menambah variasi gerak seseorang dan dapat menjadi pondasi yang kuat untuk penyempurnaan suatu keterampilan gerak yang khusus.

Keberhasilan dalam proses pembelajaran keterampilan gerak, salah satunya ditentukan oleh suatu pendekatan pembelajaran yang mengacu kepada asas penyesuaian tingkat pertumbuhan dan perkembangan peserta didik (DAP).

Proses pembelajaran keterampilan gerak yang efektif dan efisien hanya dapat dicapai dengan memberikan tahapan pada tingkat keterampilan, mulai dari yang paling sederhana hingga yang paling kompleks. Tingkat keterampilan tersebut hanya mungkin dapat diperoleh dengan latihan yang berulang-ulang dan melibatkan semua pengalaman gerak yang pernah diperoleh. Menggunakan model pendekatan modifikasi dapat mengurangi rasa jenuh dan bosan pada saat proses pembelajaran berlangsung, sehingga pada akhirnya akan membantu bagi tercapainya suatu penguasaan keterampilan gerak dasar lompat harimau.

2. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan atau jawaban sementara yang harus diuji kebenarannya melalui penelitian ilmiah. Suharsimi Arikunto (2006 : 71), mendefinisikan hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

Berdasarkan uraian di atas maka hipotesis dalam penelitian ini, yaitu dengan menggunakan alat bantu dapat meningkatkan pembelajaran lompat harimau siswa kelas VIII F SMP Negeri 6 Bandar Lampung.