

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teoritis**

##### **1. Pendidikan Jasmani**

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Menurut WHO (dalam Trisna, Ega, 2013, hlm. 7) menyatakan bahwa:

Pendidikan jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi bagian kegiatan pendidikan. Pendidikan adalah kegiatan yang merupakan proses untuk mengembangkan kemampuan dan sikap rohaniah yang meliputi aspek mental, intelektual dan bahkan spiritual. Sebagai bagian dari kegiatan pendidikan, maka pendidikan jasmani merupakan bentuk pendekatan ke aspek sejahtera Rohani (melalui Kegiatan Jasmani), yang dalam sehat WHO berarti rohani.

Menurut James A. Baley dan David A. Field (dalam, Rosdiani, 2012, hlm. 111) menyebutkan bahwa “Pendidikan jasmani adalah salah satu terjadinya adaptasi dan pembelajaran secara organik, neuromuscular, intelektual, sosial, kultural, emosional, dan estetika, yang dihasilkan dari proses pemilihan berbagai aktivitas jasmani”.

Aktivitas jasmani yang di pilih di sesuaikan dengan tujuan yang ingin di capai dan kapabilitas. Aktivitas fisik yang di pilih ditetapkan pada berbagai aktivitas jasmani yang wajar, aktivitas jasmani yang membutuhkan sedikit usaha sebagai aktivitas rekreasi atau ktivitas jasmani yang sangat membutuhkan upaya keras seperti untuk kegiatan olahraga kepeatihan atau prestasi.

Menurut Dauer dan Pangrazi (dalam Rahayu 2013, hlm. 3) mengemukakan bahwa:

Pendidikan jasmani dalam fase dari program pendidikan keseluruhan yang memberikan kontribusi, terutama melalui pengalaman gerak, untuk pertumbuhan dan perkembangan secara utuh untuk tiap siswa. Pendidikan jasmani didefinisikan sebagai pendidikan dan melalui gerak dan harus dilaksanakan dengan cara-cara yang tepat agar memiliki makna bagi siswa. Pendidikan jasmani merupakan program pembelajaran yang memberikan

perhatian yang proposional dan memadai pada domain-domain pembelajaran, yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif.

Pendidikan jasmani yaitu suatu proses kegiatan jasmani atau aktivitas jasmani untuk mengembangkan dan menumbuhkan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran dengan memadai pada tiga aspek yaitu psikomotor, kognitif dan afektif. Dan pendidikan jasmani pun tidak hanya meluluh hanya pada aspek jasmani saja, akan tetapi juga aspek mental, emosional, sosial, dan spiritual.

Selanjutnya menurut Rosdiani (2013, hlm. 23) mengemukakan tentang pendidikan jasmani yaitu,

Proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam rangka sistem pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani juga memanfaatkan aktivitas jasmani yang mengembangkan dan meningkatkan sistem organ tubuh, aspek pembelajaran penjas dan emosional. Sedangkan menurut Husdarta, (2011, hlm. 3) berpendapat "Pendidikan Jasmani dan Kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional".

Jadi kesimpulannya pendidikan jasmani yaitu suatu kegiatan jasmani untuk mengembangkan dan meningkatkan kesehatan organ tubuh, keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, dan penjas tidak hanya terpaku kepada kegiatan fisik saja, akan tetapi penjas juga menumbuhkan aspek mental, spiritual, dan emosional.

## **2. Tujuan Pendidikan Jasmani**

Tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah memacu kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional, dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat.

Sebagaimana yang dijelaskan oleh Depdiknas (dalam Suherman 2011, hlm. 46) tentang tujuan Pendidikan Jasmani adalah sebagai berikut:

- a. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai 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 berfikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar pendidikan jasmani.
- d. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri, demokratis melalui aktivitas jasmani.
- e. Mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga.
- 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 rekreatif.

Tujuan pendidikan jasmani yaitu tertuju pada aspek fisik, mental, emosional, spiritual, dan sosial. Tujuan pendidikan jasmani juga dapat mengembangkan sikap sportifitas, kejujuran, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, demokratis, sehingga mampu meluangkan waktu dengan kegiatan jasmani yang bersifat rekreatif.

Menurut Paturusi (2012, hlm. 12) tujuan pendidikan jasmani, yaitu ”memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional, dan moral”.

Sedangkan menurut Depdiknas (2006, hlm. 175) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan bertujuan agar siswa memiliki kemampuan sebagai berikut:

- a. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
- b. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- c. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
- d. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.

Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, serta memiliki sikap yang positif.

Tujuan tersebut pada dasarnya dapat diklarifikasikan kedalam empat kategori tujuan seperti yang dikemukakan oleh Bucher (dalam Suherman, 2009, hlm. 7), yaitu :

- a. Perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*).
- b. Perkembangan gerak. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, sempurna (*skillful*).
- c. Perkembangan mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani kedalam lingkungannya.
- d. Perkembangan sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Dalam tujuan tersebut untuk anak mencapai taraf kesehatan yang memuaskan, Lutan (2001, hlm. 18) mengemukakan secara sederhana pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk :

- a. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
- b. Mengembangkan percayadiri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani.
- c. Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.
- d. Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan.
- e. Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang.
- f. Menikmati kesenangan dan keriangannya melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olah raga.

Jadi tujuan yang ideal itu bahwa program dan tujuan pendidikan jasmani itu bersifat menyeluruh sebab mencakup aspek intelektual, emosional, sosial, dan moral. Sehingga anak menjadi seseorang yang percayadiri, disiplin, bugar, dan sehat jasmani.

### 3. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, menurut pendapat Haag 1994 (dalam Andi, 2011) mengemukakan bahwa;

Pendidika jasmani sebagai perilaku gerak manusia dalam konsep gerak (Movement Science), dan sebagai olahraga yang ditinjau dari disiplin olahraga. Adapun fungsi dari aktivitas jasmani yaitu; medium pengembangan karakteristik dasar, medium pengembangan pola gerak dasar, medium pengembangan skill teknik-teknik gerakan olahraga, dan medium pengembangan diri dari ketiga fungsi di atas.

Dalam teori bermain menurut Bucher 1960 (dalam Sukintaka, 1992, hlm. 6) berpendapat bahwa :

Permainan yang telah lama di kenal oleh anak-anak, orang tua, laki-laki maupun perempuan, mampu menggerakkan untuk berlatih, bergembira, dan releks. Permainan merupakan salah satu komponen pokok pada tiap program pendidikan jasmani, oleh sebab itu guru pendidikan jasmani harus mengenal secara mendalam tentang seluk beluk permainan.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa dengan bermain orang dapat mengaktualisasikan potensi aktivitas manusia dalam bentuk gerak, sikap, dan perilaku. Menurut Safari (2012, hlm. 3) mengemukakan tentang istilah aktivitas jasmani, yaitu;

Aktivitas jasmani adalah aneka gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka, dan gerak itu menghasilkan pengeluaran energi. Aktivitas jasmani ini mencakup lingkungan yang luas, yang lazim dilakukan dalam berbagai jenis pekerjaan, kegiatan mengisi waktu senggang, dan kegiatan rutin sehari-hari. Kegiatan itu dapat dikategorikan sebagai kegiatan yang memerlukan usaha ringan, moderat, dan berat. Kegiatan itu dapat meningkatkan kesehatan, bila dilakukan secara teratur.

Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut. Menurut KTSP dalam Trisna, Ega (2013, hlm. 18) ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut:

- 1) Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kasti, kippers, sepak bola, bola basket dan bela diri, serta aktivitas lainnya.
- 2) Aktivitas pengembangan meliputi: mekanik sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serata aktivitas lainnya.
- 3) Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.

- 4) Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobic serta aktivitas lainnya.
- 5) Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
- 6) Pendidikan luar kelas meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
- 7) Kesehatan meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implicit masuk dalam semua aspek.

Pendidikan jasmani memiliki ruang lingkup yang meliputi aspek-aspek permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar sekolah dan kesehatan.

Dengan demikian kesimpulan hal itu ruang lingkup pendidikan jasmani menurut Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (2006, hlm. 175), lebih terlihat sedikit tetapi menyeluruh dan lebih sederhana, berikut ini ruang lingkup menurut Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan mengemukakan “Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan meliputi aspek-aspek sebagai berikut, permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas, kesehatan”.

#### **4. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar**

Belajar secara formal dilakukan oleh para siswa dengan bantuan guru sebagai fasilitator dalam lingkungan yang sengaja diciptakan sedemikian rupa agar kondusif melalui kegiatan kompleks untuk menghasilkan kapabilitas sikap kemampuan, keterampilan, pengetahuan sikap dan nilai yang semakin berkembang.

Belajar menurut Rogers (mulyanto, 2014, hlm. 8) “ belajar harus berpusat pada anak, proses belajar harus sesuai dengan perkembangan potensi anak secara fisik, mental, dan sosial ”.

Pembelajaran adalah upaya maksimal dari seseorang sebagai pengajaran dan seseorang siswa sebagai pembelajaran dalam merancang atau mengelola segala sesuatu hal yang berkaitan dengan proses kegiatan belajar mengajar untuk memperoleh hasil belajar yang maksimal.

Menurut Bruner 1966 (dalam S, Udin, 1997, hlm. 3) di lain pihak dengan pandangan kognitifnya bahwa:

Belajar bukan semata merupakan unit perilaku yang aktif yang terlahir akibat stimulus, tetapi merupakan proses aktif dimana individu menggunakan prinsip dan hukum dan menerapkannya. Dengan kata lain proses belajar bukan hanya terjadi pada diri inividu *operant conditioning* tetapi merupakan suatu proses dimana individu sendiri sengaja membuat seperti itu terjadi melalui proses penerimaan dan menggunakan informasi.

Stimulus merupakan masukan (input) sedangkan respon merupakan hasil (output). Dan respons inilah yang merupakan hasil belajar yang dapat di amati. Dalam proses belajar dan pembelajaran penguat yang paling baik adalah yang bersifat dari dalam diri individu sendiri (intrinsik). Apabila penguat ini muncul dari dalam diri sendiri, maka ketergantungan kepada orang lain dapat dikurangi.

Menurut psikologi gestalt (dalam Husdarta, 2000, hlm. 6) “Belajar itu terjadi apabila di peroleh pemahaman. Pemahaman merupakan proses untuk mengorganisasi kembali pengalaman yang muncul secara tiba-tiba”.

Belajar adalah proses perubahan di dalam diri manusia. Apabila setelah belajar tidak terjadi perubahan dalam diri manusia, maka tidaklah dapat dikatakan bahwa padanya telah berlangsung proses belajar.

Menurut Perdana (2003), menyimpulkan bahwa “Belajar adalah sebuah proses perubahan di dalam kepribadian manusia dan perubahan tersebut ditampakkan dalam bentuk peningkatan kualitas dan kuantitas tingkah laku seperti peningkatan kecakapan, pengetahuan, sikap, kebiasaan, pemahaman, ketrampilan, daya pikir, dan kemampuan-kemampuan yang lain.”

Menurut pandangan B.F.Skinner (dalam Sagala, 2005, hlm. 14) menyatakan bahwa “Belajaran adalah suatu proses adaptasi atau penyesuaian tingkah laku berlangsung secara progresif. Belajar juga di pahami sebagai suatu perilaku, pada saat orang belajar, maka responnya menurun.”

Jadi belajar ialah suatu perubahan dalam kemungkinan atau peluang terjadinya respons. Dalam pembelajaran ini dapat menumbuhkan suatu perubahan kepribadian manusia dan meningkatkan kuantitas perilaku manusia.

## **5. Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Sekolah Dasar**

Istilah pertumbuhan dan perkembangan digunakan secara bergantian pertumbuhan dan perkembangan tidak dapt berdiri sendiri. Pertumbuhan berkaitan

dengan perubahan kuantitatif yaitu peningkatan ukuran dan struktur. Seorang anak menjadi lebih besar secara fisik tetapi ukuran struktur organ dalam dan otaknya meningkat. Akibatnya adanya otak anak mempunyai kemampuan yang lebih besar untuk belajar mengingat dan berfikir.

Sebaliknya perkembangan berkaitan dengan perubahan kalitatif dan kuantitatif. Dapat didefinisikan sebagai deretan progresif dari perubahan yang teratur dan berkesinambungan. Progresif ditandai dengan perubahan yang terarah kearah kemajuan teratur dan berkesinambungan menunjukkan adanya hubungan nyata antara perubahan yang terjadi dan yang akan datang.

Menurut Piaget (dalam Mulyanto, 2014, hlm. 1), ada beberapa tahapan perkembangan intelektual pada anak yaitu, sebagai berikut :

a) Tahap perkembangan sensori motor.

Tahap perkembangan sensor motor berlangsung pada usia 0 sampai 2 tahun, dimana anak dalam proses belajar mengenal lingkungan melalui kemampuan sensorik dan motorik atau pengembangan indra penglihatan, penciuman, pendengaran, perabaan dan menggerak-gerak anggota tubuhnya.

b) Tahap perkembangan pra-oprasional.

Tahap perkembangan pra-oprasional berlangsung pada usia 2 sampai 7 tahunan, pada tahap ini perkembangan intelektual terjadi dengan indikasi anak mulai mampu menggunakan simbol, bahasa, konsep sederhana, berpartisipasi, membuat gambar dan menggolong – golongkan dengan mengandalkan dari pada persepsi tentang realita.

c) Tahap perkembangan oprasional konkret.

Tahap perkembangan oprasional konkret berlangsung pada usia 7 sampai 11 tahun, pada tahap ini anak sudah dapat berfikir logis dapat menggolongkan atau mengklarifikasi sesuatu berdasarkan kualitas yang logis melalui kegiatan – kegiatan mengamati, membandingkan, menghitung benda – benda nyata yang dapat dimanipulasi secara maksimal oleh mereka.

d) Tahap perkembangan oprasional formal.

Tahap perkembangan oprasional formal berlangsung pada usia 11 sampai tahun keatas. Pada tahap ini anak dapat berfikir abstrak seperti orang dewasa, secara praktis dapat diartikan bahwa dalam tahapan ini anak dapat belajar sesuatu tanpa harus melalui manipulasi benda – benda konkret atau dengan kata lain anak dapat belajar secara deskriptif.

Dalam tugas penelitian ini, peneliti melakukan analisis proses terhadap guru dan siswa-siswi kelas V SDN Rancamanggung dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani menggunakan Pendekatan IDEAS. Perlu diketahui pula tentang kemampuan atau kompetensi siswa kelas V SD dalam implementasi mata pelajaran Penjas. Di lihat dari sisi Perkembangan anak pada usia kelas V SD

meliputi tiga aspek yaitu aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Dalam perkembangan ketiga aspek tersebut, anak memiliki ciri-ciri seperti yang dijelaskan oleh Gagne (Raharjo, 2011, hlm. 39) di bawah ini:

- a. Aspek kognitif adalah proses yang terjadi secara internal di dalam pusat susunan saraf pada waktu manusia sedang berpikir. Pada periode usia ini anak menyadari perbedaan perspektif masing-masing orang. Anak sudah mampu bekerja sama. Anak berusaha mengikuti peraturan-peraturan permainan dan berusaha menang mengikuti peraturan tersebut. Berangsur-angsur anak meninggalkan label hidup pada objek-objek yang bergerak, dan melabelkannya pada tumbuhan dan hewan. anak menyadari kalau mimpi bukan hanya tidak nyata, namun juga tidak terlihat dari luar, berasal dari dalam.
- b. Aspek afektif adalah berkenaan dengan rasa takut atau cinta, mempengaruhi keadaan perasaan dan emosi, mempunyai gaya atau makna yang menunjukkan perasaan (tentang tata bahasa atau makna). Pentahapan psikososial manusia pada usia kelas 5 SD termasuk pada tahap latensi dimana pada tahap ini anak belajar untuk menguasai kemampuan kognitif dan sosial yang penting. Anak belajar untuk bekerja sama dan bermain bersama teman sebayanya.
- c. Aspek psikomotor secara harfiah berarti sesuatu yang berkenaan dengan gerak fisik yang berkaitan dengan proses mental. Pada usia kelas 5 SD aspek psikomotornya sudah memasuki tahap gerakan keahlian aplikasi dimana pada tahap ini anak memiliki keterbatasan dalam kemampuan kognitif, afektif dan pengalaman, dikombinasikan dengan keaktifan anak secara alami mempengaruhi semua aktivitasnya. Peningkatan kognitif dan pengalaman anak dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk belajar dan peran anak dalam berbagai jenis aktivitas, individu dan lingkungan.

Banyak keterampilan gerak yang hanya akan dikuasai dengan baik melalui proses belajar. Keterampilan suatu cabang olahraga, yang selanjutnya bermanfaat sebagai pengisi waktu senggang, hanya akan dapat dikuasai dengan memuaskan, jika dipelajari sebaik-baiknya.

Menurut Lutan (2001, hlm. 17) mengemukakan bahwa; “perkembangan jasmani anak tidak semata-mata bergantung pada proses kematangan. Perkembangan itu juga dipengaruhi oleh pengalaman gerak yang baik di tinjau dari aspek mutu maupun banyaknya pengalaman itu”.

Masa kecil atau masa bermain ditandai oleh berbagai hal antara lain munculnya reaksi positif, negatif dan spontan, pengamatan yang dimulai dari diri sendiri, hubungan sosial yang masih terbatas serta sifat naif egosentris.

Menuru H.M.Arifin (Dalam Husdarta, 2010, hlm. 1) mengemukakan tentang pertumbuhan dan perkembangan bahwa :

Pertumbuhan adalah penambahan dalam ukuran bentuk, berat atau ukuran dimensi tubuh serta bagian-bagiannya. Pertumbuhan dapat diukur. Perkembangan adalah perubahan dalam bentuk atau bagian tubuh dan integrasi berbagai bagiannya ke dalam satu kesatuan fungsional ketika pertumbuhan berlangsung. Perkembangan dapat diamati gejala-gejalanya, yaitu perubahan-perubahan adanya integrasi. Prasarat perkembangan adalah adanya pertumbuhan.

Pertumbuhan dan perkembangan bekerja dalam suatu proses perubahan yang berkenaan dengan aspek fisik dan psikhis individu.

Sedangkan menurut Hurlock, E.B. (dalam Kusmaedi, 2009, hlm. 4) menyatakan bahwa :

Perkembangan adalah serangkaian perubahan progresif yang terjadi sebagai akibat dari proses kematangan dan pengalaman. Van den Daele dalam Hurlock mengemukakan bahwa perkembangan berarti perubahan kualitatif. Ini berarti bahwa perkembangan bukan sekedar penambahan beberapa sentimeter pada tinggi badan seseorang atau peningkatan kemampuan seseorang, melainkan suatu proses integrasi dari banyak struktur dan fungsi yang kompleks.

Berdasarkan kesimpulan tentang pengertian pertumbuhan dan perkembangan, hubungan keduanya yaitu pertumbuhan berupa fisik, kelenjar sek, otak dll. Sedangkan perkembangan berupa perilaku, sikap, perasaan, emosi, minat, cita-cita, dll.

## **6. Strategi Penyampaian “IDEAS”**

Pendekatan IDEAS merupakan salah satu hasil pengkajian dalam pembelajaran permainan yang penulis coba kaji dan diuraikan dengan mempelajari konteks pembelajaran penjas dan olahraga. Setelah mengamati proses pembelajaran dan latihan permainan didominasi oleh pengembangan teknik dasar olahraga ke dalam pembelajaran yang berstruktur, sistematis dengan memperhatikan urutan gerak yang sistematis, tanpa mengurangi waktu untuk melakukan permainan itu sendiri.

Menurut Subarjah (2015, hlm. 115) pendekatan IDEAS merupakan “pendekatan yang menitikberatkan pada sistematika pembelajaran dalam pendidikan jasmani dan olahraga. IDEAS sendiri merupakan kependekan dari *Introduction, Demonstration, Explanation, Action, dan Summary*”.

a. *Introduction*

Dalam penyampaian *Introduction* yaitu proses pembelajaran hendaknya diawali dengan *Introduction* atau membuka kelas yang berisi informasi tentang pelajaran yang akan dilakukan, termasuk didalamnya adalah berdoa dan mengecek kehadiran siswa. Membuka kelas (*Introduction*) ini yaitu suatu pengenalan terhadap apa yang kita akan ajarkan pada siswa dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar agar siswa dapat mengetahui apa yang akan di ajarkan.

Dari paparan tersebut maka dalam membuka kelas (*introduction*) adalah strategi penyampaian informasi dalam membuka kelas, sehingga siswa lebih antusias dalam mendengarkan ceramah yang di berikan guru dan siswa pun dapat mengetahui apa yang akan diajarkan oleh guru.



**Gambar 2.1**  
**Penyajian Informasi**  
(dalam Lutan, 2001, hlm. 91)

b. *Demonstration*

Guru mendemonstrasikan aktifitas gerak yang akan dilakukan dan harus dilakukan para siswa. Pada saat melakukan demonstrasi, hendaknya mendemonstrasikan gerakan tersebut secara rinci tanpa dibarengi dengan penjelasan terlebih dahulu. Biarkan siswa menyimak bagaimana gerakan tersebut dilakukan.

Menurut Roesiyah, (dalam Huda, 2013, hlm. 231) mengemukakan bahwa “Demonstrasi ini merupakan salah satu strategi mengajar dimana guru

memperlihatkan suatu benda asli, benda tiruan, atau suatu proses dari materi yang diajarkan kepada seluruh siswa.”

Dalam hal ini adalah cara penyampaian pembelajaran dengan memperagakan dan mempertunjukkan suatu proses, situasi atau benda tertentu yang sedang di pelajari baik dalam bentuk sebenarnya maupun dalam bentuk tiruan yang mempertunjukkan oleh guru atau sumber belajar lain di depan seluruh siswa.

Ketika demonstrasi berlangsung, sebisa mungkin semua anak dapat melihat dengan jelas. Posisi para siswa diatur sehingga tidak ada yang terhalang penglihatannya.

Menurut Lutan (2001, hlm. 92) mengenai beberapa hal yang perlu diperhatikan ketika mendemonstrasikan yaitu sebagai berikut :

- 1) Bila tugas gerak itu sukar dan kompleks, maka gerakannya dapat dibagi-bagi menjadi beberapa bagian. Bagian-bagian itulah yang diperlihatkan kepada siswa.
- 2) Gerakan yang cepat, dapat diperlambat tidak seperti kecepatan yang sebenarnya.
- 3) Bila gerakannya mudah, seluruh tugas gerak itu dapat diperlihatkan secara utuh. Misalnya, pelaksanaan gerakan melempar, secara utuh diperlihatkan kepada siswa.

Karena itu diharapkan agar guru pendidikan jasmani dapat dipahami struktur gerak yang akan dilakukan siswa. Dengan demikian, guru dapat menentukan, apakah gerakannya dilaksanakan secara keseluruhan atau bagian demi bagian.



**Gambar 2.2**  
**Penyampaian Demonstrasi**  
**(dalam Lutan, 2001, hlm. 94)**

c. *Explanation*

Setelah mendemonstrasikan gerakan yang harus dilakukan siswa, barulah guru menjelaskan dan menguraikan bagaimana gerakan tersebut dilakukan. Dalam teori belajar gerak proses demonstrasi dan *explanation* merupakan fase kognitif bagi para siswa. Diharapkan pada phase ini siswa dapat memahami bagaimana gerakan tersebut hendaknya dilakukan.



**Gambar 2.3**  
**Penjelasan gerakan**  
**(dalam Lutan, 2001, hlm. 61)**

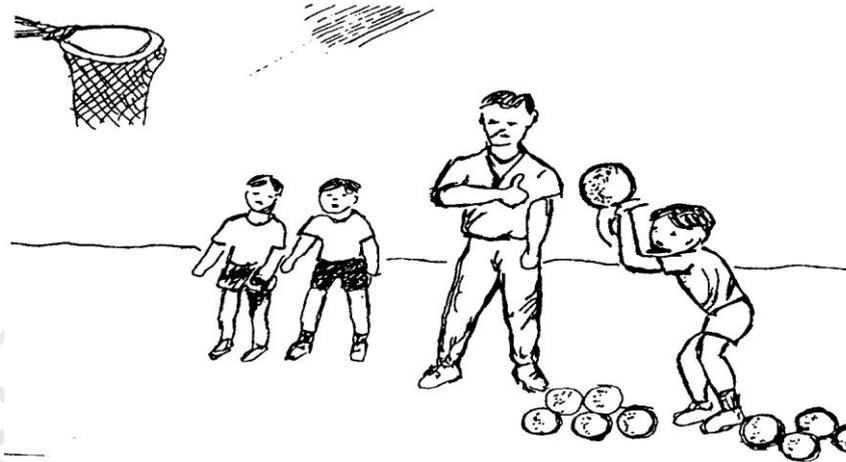
Berkenaan dengan penyampaian penjelasan, berikut ini di sajikan beberapa pedoman. menurut Lutan (2001, hlm. 90) mengenai penyampaian informasi sebagai berikut.

1. Pusatkan pengajaran melalui penjelasan yang ditentukan pada satu atau dua patokan.
2. Hindari pemberian penjelasan yang bertele-tele.
3. Sajikan informasi sesingkat dan sejelas mungkin tentang hal-hal penting.  
Sajikan informasi dengan menggunakan beberapa gaya penyampaian.

d. *Action*

Tahapan selanjutnya adalah para siswa melakukan gerakan atau aktifitas gerak yang sudah di demonstrasikan dan dijelaskan guru. Pada tahapan ini siswa memasuki pada tahap *Action* yang mana siswa mencoba dan melakukan gerakan tersebut secara berulang ulang atau melakukan aktifitas sesuai dengan tugas yang diberikan guru. Tentu saja tidak semua siswa dapat menguasai gerakan tersebut, hal itu tergantung kepada sulit tidaknya gerakan tersebut.

Seperti yang dikemukakan oleh Faturohman (2007, hlm. 64) tentang metode praktek yaitu “Dimaksudkan supaya mendidik dengan memberikan materi pendidikan baik menggunakan alat atau benda, seperti diperagakan, dengan harapan anak didik menjadi jelas dan sekaligus dapat mempraktekkan materi yang di maksud.”



**Gambar 2.4**  
**Siswa Melakukan Gerakan**  
**(dalam Lutun, 2001, hlm. 59)**

e. *Summary*

Langkah selanjutnya, apabila pembelajaran sudah dianggap memadai dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya, atau waktu pembelajarannya telah sesuai dengan rencana, maka dilaksanakan tanya jawab (*Summary*) yang berisi penjelasan akhir tentang gerakan atau permainan yang dilakukan. Termasuk didalamnya siswa dapat bertanya dan menjawab tentang materi pelajaran yang telah dilaksanakan.

Meurut killen (dalam Sanjaya, 2006, hlm. 152) mengemukakan tentang metode diskusi yaitu “Metode pembelajaran yang menghadapkan siswa pada suatu permasalahan. Tujuan utama metode ini adalah untuk memecahkan suatu permasalahan, menjawab pertanyaan, menambah dan memahami pengetahuan siswa, serta untuk membuat suatu keputusan.”

Bagian ini penting untuk meninjau ulang pelajaran yang telah berlangsung, agar dapat diketahui seberapa jauh proses belajar yang telah berlangsung. Melalui kegiatan ini dapat diketahui seberapa melekat pengetahuan yang telah diperoleh

siswa. Isinya adalah diskusi tentang belajar, bukan mengenai atihan dalam pengertian sempit. Jadi, isi diskusi bukan mengingat kembali apa yang telah dipelajari, melainkan pembahasan tentang keterampilan dan pengetahuan yang telah dipelajari melalui kegiatan pendidikan jasmani.



**Gambar 2.5**  
**Diskusi mengenai pembelajaran**  
**(dalam Lutan, 2001, hlm. 99)**

Pendekatan Ideas ini diharapkan akan dapat memberikan rambu-ramu bagi guru dalam melaksanakan alur pembelajaran sehingga lebih sistimatis dan memudahkan siswa untuk menerima materi pelajaran yang pada akhirnya lebih memudahkan siswa dalam mencerna materi pelajaran dengan baik. Tentu saja dalam proses pembelajaran seperti ini tidak boleh mengurangi waktu siswa untuk bermain, karena pada hakekatnya pembelajaran Penjas dan olahraga di sekolah lebih menitikberatkan pada bermain.

### **B. Penerapan Strategi Penyampaian “IDEAS” Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

Dalam penerapan ini siswa diberi pembelajaran dengan menggunakan strategi penyampaian IDEAS untuk membuat siswa lebih antusias terhadap pembelajaran yang akan dilakukan. Pada penyampaian strategi IDEAS ini yaitu

*Introduction.* Proses pembelajaran hendaknya diawali dengan membuka kelas (*inroduction*) atau membuka kelas yang berisi informasi tentang pelajaran yang akan dilakukan, termasuk didalamnya adalah berdoa dan mengecek kehadiran siswa.

*Demonstration.* Guru mendemonstrasikan aktifitas gerak yang akan dilakukan dan harus dilakukan para siswa. Pada saat melakukan demonstrasi, hendaknya mendemonstrasikan gerakan tersebut secara rinci tanpa dibarengi dengan penjelasan terlebih dahulu. Biarkan siswa menyimak bagaimana gerakan tersebut dilakukan.

*Explanation.* Setelah mendemonstrasikan gerakan yang harus dilakukan siswa, barulah guru menjelaskan dan menguraikan bagaimana gerakan tersebut dilakukan. Dalam teori belajar gerak proses demonstrasi dan penyajian (*explanation*) merupakan phase kognitif bagi para siswa. Diharapkan pada phase ini siswa dapat memahami bagaimana gerakan tersebut hendaknya dilakukan.

*Action.* Tahapan selanjutnya adalah para siswa melakukan gerakan atau aktifitas gerak yang sudah di demonstrasikan dan dijelaskan guru. Pada tahapan ini siswa memasuki pada tahap. Asosiatif yang mana siswa mencoba dan melakukan gerakan tersebut secara berulang ulang atau melakukan aktifitas sesuai dengan tugas yang diberikan guru. Tentu saja tidak semua siswa dapat menguasai gerakan tersebut, hal itu tergantung kepada sulit tidaknya gerakan tersebut.

*Summary.* Langkah selanjutnya, apabila pembelajaran sudah dianggap memadai dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya, atau waktu pembelajarannya telah sesuai dengan rencana, maka dilaksanakan tanya jawab (*summary*) yang berisi penjelasan akhir tentang gerakan atau permainan yang dilakukan. Termasuk didalamnya siswa dapat bertanya dan menjawab tentang materi pelajaran yang telah dilaksanakan. Diharapkan dengan sistematika pembelajaran yang tersusun dengan baik mengikuti konsep IDEAS, pembelajaran dapat berlangsung dengan lancar, sistimatis dan bermakna.

### **C. Penelitian yang Relevan**

Beberapa hasil temuan penelitian dan karya tulis sebagai acuan untuk melakukan penelitian tindakan kelas, sebagai berikut :

1. Penerapan Model Pembelajaran Taktikal untuk Meningkatkan Gerak Dasar Sepak Sila dalam Permainan Sepak Takraw. (2014)

Penelitian tindakan kelas ini dilatar belakangi dari masalah yang terjadi pada pembelajaran gerak dasar sepak sila, sarana dan prasarana yang tidak memadai sehingga aktivitas pembelajaran menjadi monoton dan tidak efisien. Berdasarkan

masalah tersebut pembelajaran sepak sila cenderung monoton dan kurang efisien maka perlu dilakukan perbaikan agar tercipta pembelajaran yang menarik dan efisien dalam meningkatkan kemampuan gerak dasarnya. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui perencanaan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran, aktivitas siswa dan hasil belajar siswa melalui model pembelajaran taktikal dalam pembelajaran gerak dasar sepak sila pada permainan sepak takraw. Hasil dari penelitian ini meningkatkan pelaksanaan pembelajaran maka akan berpengaruh pada pelaksanaan pembelajaran dan dengan model pembelajaran yang diterapkan secara maksimal akan berpengaruh pada peningkatan aktivitas siswa yang juga mempengaruhi tercapainya target dari hasil belajar siswa pada materi gerak dasar sepak sila dalam permainan sepak takraw.

## 2. Penerapan Pendekatan Taktis Dalam Pembelajaran Gerak Dasar *Passing* Bawah Bola Voli Kelas V MI Ciereng. (2013)

Berdasarkan observasi di lapangan, diperoleh data hasil tes *passing* bawah bola voli di kelas V MI Ciereng masih kurang maksimal, yaitu diketahui dari 25 orang siswa, hanya 7 orang siswa (28%) yang tuntas, dan sebanyak 18 siswa (72%) belum tuntas. Hal tersebut dikarenakan siswa kurang memahami gerak dasar *passing* bawah yang benar dan kinerja guru dalam pembelajaran kurang menggunakan pendekatan taktis, sehingga membuat siswa kurang mencapai tujuan pembelajaran tersebut. Salah satu yang dianggap tepat untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam melakukan gerak dasar *passing* bawah yaitu dengan menerapkan pendekatan taktis. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui perencanaan pembelajaran *passing* bawah dengan menggunakan penerapan taktis, mengetahui aktivitas siswa dengan menggunakan penerapan taktis serta mengetahui hasil pembelajaran *passing* bawah dengan menggunakan penerapan taktis. Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas. Prosedur pelaksanaan yang mengacu pada model Kemmis dan Taggart yang terdiri dari 4 langkah pada setiap siklusnya, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Penelitian ini dapat diselesaikan dalam tiga siklus. Desain penelitian adalah model spiral dari Kemmis dan Taggart yang merangkai kegiatannya meliputi perencanaan yang merangkai kegiatan perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Kemudian melakukan perencanaan kembali untuk memperbaiki

kekurangan dari siklus pertama menuju siklus berikutnya. Berdasarkan hasil pelaksanaan tindakan yang dilakukan sebanyak tiga siklus. Pada data awal 59,25% siklus I, perencanaan pembelajaran mencapai 45,8%, pada siklus II meningkat menjadi 77,25% dan siklus tiga mencapai 100%. Pada data awal pelaksanaan mencapai 45,8%, pada siklus II meningkat menjadi 82,75%, dan siklus III mencapai 100%. Peningkatan aktivitas siswa pada data awal yaitu 20,8%, siklus I baru mencapai 45,8%, pada siklus II meningkat 75% dan siklus III mencapai 100%, pada siklus I hasil belajar siswa yang tuntas 42% pada siklus II menjadi 60% dan siklus III mencapai 100% atau 25 siswa. Dengan demikian dengan penerapan taktis dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam melakukan gerak dasar *passing*.

3. Penerapan Model Pendekatan Taktis Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Kelas V SDN Citaleus II Kecamatan Buahdua Kabupaten Sumedang. (2011)

Penelitian tindakan kelas ini dilatar belakangi oleh siswa yang mengalami kesulitan dalam belajar permainan bola besar khususnya permainan bola basket terutama pada gerak dasar *chest Pass*, sarana dan prasarana yang tidak memadai sehingga aktivitas pembelajaran menjadi monoton dan tidak efisien. Siswa kurang aktif dan antusias dalam mengikuti pembelajaran permainan bola basket khususnya gerak dasar *chest pass*. Berdasarkan masalah diatas maka dapat dikatakan bahwa pembelajaran gerak dasar *chest pass* masih sangat kurang dipahami oleh siswa dan juga tidak efisien. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui perencanaan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran, aktivitas siswa dan hasil belajar siswa melalui model pendekatan taktis dalam permainan bola besar khususnya permainan bola basket pada siswa kelas V SDN Citaleus II kecamatan Buahdua. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode penelitian tindakan kelas atau *Classroom Action Research*. Dalam penggunaan metode peneliti menggunakan tiga siklus dan dari setiap siklusnya terdiri dari tiga tindakan. Dalam penelitian ini peneliti untuk siklus I menerapkan tindakan *passing chest pass*, siklus II menerapkan *passing chest pass* berhadapan sambil berjalan menyamping dan model pendekatan taktis, sedangkan pada siklus III menerapkan permainan bola basket yang di modifikasi. Untuk melihat hasil

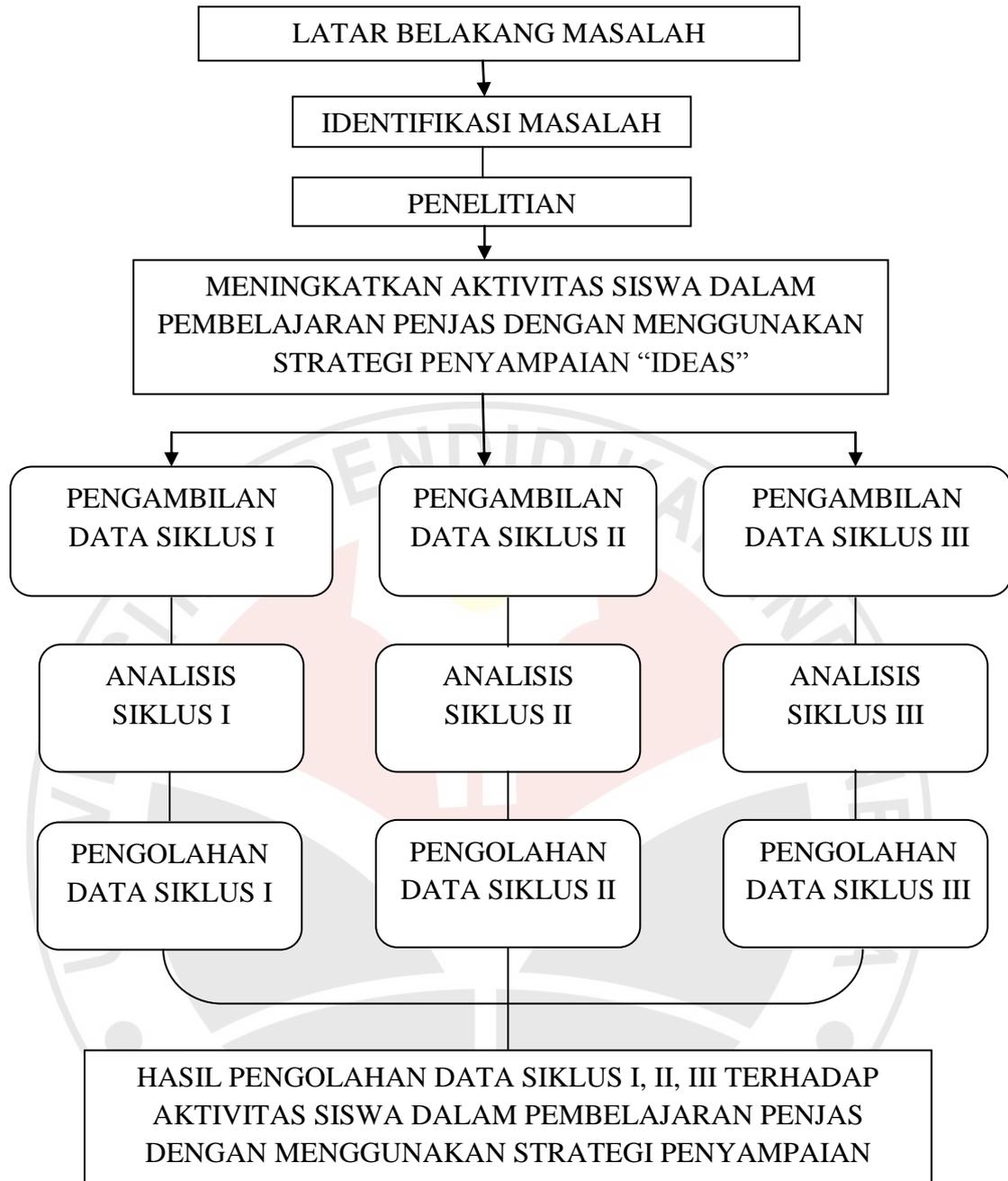
belajar siswa dalam gerak dasar *passing chest pass* dilakukan tes praktek. Tes yang digunakan yaitu dengan melakukan permainan bola basket yang di modifikasi dengan lama waktu 2 x 5 menit. Aspek yang harus dinilai yaitu aspek tujuan, aspek gerak dan aspek ruang. Selain tes praktek ada non tes instrumen yang digunakan yaitu lembar observasi kinerja gur, wawancara, dan catatan lapangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan menerapkan model pendekatan taktis terhadap gerak dasar *chest pass* dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam aspek tujuan, aspek gerak, dan aspek ruang. Hasil peningkatan tersebut ditunjukkan dari peningkatan hasil rata-rata setiap siklusnya. Data awal adalah 21%, siklus I adalah 34%, siklus II yaitu 71% sedangkan siklus III adalah 86% sehingga apabila proses pembelajaran dilakukan dengan baik, maka hasilnya pun diduga akan baik dan memuaskan seperti apa yang dilakukan dalam penelitian ini.

#### **D. Kerangka Berfikir**

Pendekatan IDEAS merupakan salah satu hasil pengkajian dalam pembelajaran permainan yang penulis coba kaji dan diuraikan dengan mempelajari konteks pembelajaran penjas dan olahraga. Setelah mengamati proses pembelajaran dan latihan permainan didominasi oleh pengembangan teknik dasar olahraga ke dalam pembelajaran yang berstruktur, sistimatis dengan memperhatikan urutan gerak yang sistimatis, tanpa mengurangi waktu untuk melakukan permainan itu sendiri.

Guru sebagai fasilitator dan motivator berperan menyediakan layanan informasi yang memadai tentang materi pelajaran yang diajarkan. Keaktifan siswa dalam belajar adalah hal yang penting sehingga dalam membuka kelas siswa dapat antusias dalam melaksanakan kegiatan pembelajar pendidikan jasmani.

Dengan pendekatan Pendekatan Ideas ini diharapkan akan dapat memberikan rambu-rambu bagi guru dalam melaksanakan alur pembelajaran sehingga lebih sistimatis dan memudahkan siswa untuk menerima materi pelajaran yang pada akhirnya lebih memudahkan siswa dalam mencerna materi pelajaran dengan baik. Tentu saja dalam proses pembelajaran seperti ini tidak boleh mengurangi waktu siswa untuk bermain, karena pada hakekatnya pembelajaran penjas dan olahraga di sekolah lebih menitikberatkan pada bermain.



**Gambar 2.6**  
**Bagan Kerangka Berpikir Penelitian**

### **E. Asumsi**

Asumsi dasar untuk menerapkan pendekatan IDEAS adalah adanya kecenderungan Guru yang mengajar tanpa memperhatikan sistematika pembelajaran sesuai dengan tujuan pembelajaran yang terdapat dalam SKKD. Guru cenderung mengajar sesuai dengan minatnya dan kesiapan guru pada saat itu. Sehingga sering terjadi, jangan mencapai tujuan pembelajaran, materi yang akan diajarkannya sekalipun belum dipersiapkan dengan baik. pendekatan Ideas lebih menekankan pada sistematika pembelajaran yang berlangsung dengan teratur, sistimatis dan bermakna.

### **F. Hipotesis Tindakan**

Berdasarkan kajian teoritis dan kajian praktis maka dapat diajukan hipotesis tindakan sebagai berikut :

1. “jika Strategi penyampaian “IDEAS” diterapkan dalam pembelajaran penjas pada siswa kelas V SDN Rancamanggung, maka rencana pembelajaran siswa akan meningkat.
2. “jika Strategi penyampaian “IDEAS” diterapkan dalam pembelajaran penjas pada siswa kelas V SDN Rancamanggung, maka proses kinerja guru akan meningkat’.
3. “jika Strategi penyampaian “IDEAS” diterapkan dalam pembelajaran penjas pada siswa kelas V SDN Rancamanggung, maka proses pembelajaran dan aktivitas siswa akan meningkat.”
4. “jika Strategi penyampaian “IDEAS” diterapkan dalam pembelajaran penjas pada siswa kelas V SDN Rancamanggung, maka proses hasil belajar siswa akan meningkat”.