

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritis

1. Pengertian Pendidikan

Pendidikan memang menjadi sebuah dasar penting untuk keberhasilan hidup seseorang. Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan siswa tidak dapat menyerap pelajaran yang diberikan. Sebagian besar dikarenakan terbentur dari sisi latar belakang ekonomi dan sosial. Pendidikan juga terbagi dalam dua perbedaan besar, yaitu jenis pendidikan negeri dan pendidikan swasta. Materi pendidikan yang diberikan juga memiliki kualitas yang berbeda. Umumnya siswa dari keluarga yang memiliki tingkat ekonomi berlebih akan lebih mudah untuk memilah jenis pendidikan dan mendapatkan pendidikan yang layak. Namun seiringnya waktu, program beasiswa juga dapat membantu bagi siswa yang memiliki kecerdasan untuk mendapatkan pendidikan secara gratis dan berkualitas. Pendidikan adalah proses pengubahan sikap dan tatalaku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan, proses, cara, perbuatan mendidik. (Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. 2002, hlm. 263).

Setiap orang memiliki tipe yang berbeda. Memiliki kemampuan pada bidang kalkulasi, belum tentu memiliki kemampuan dalam bidang pembuatan mesin, dan juga sebaliknya. Tidak semua orang juga bisa meraih peringkat pertama. Ketidaksetaraan pasti ada dalam pendidikan. Seolah orang kaya tampaknya semakin kaya, dan orang miskin tampak menjadi lebih miskin. Masyarakat terdiri dari kelas yang berbeda orang, dan masing-masing kelas adalah penting untuk kelangsungan hidup semua individu. Kesenjangan antara kaya dan miskin tidak pernah bisa dihilangkan, dan sayangnya setiap tahun situasi menjadi lebih buruk.

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

dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. (UU RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pasal 1).

Ada banyak cara untuk mendapatkan pendidikan yang ideal. Faktor orang tua, misalnya. Hal ini menjadi hal utama bagi pendidikan anak. Orang tua harus peduli dengan pendidikan anak-anak mereka. Siswa, orang tua dan guru adalah elemen kunci dalam pendidikan. Sebuah hubungan yang baik antara tiga pihak sangat penting untuk pendidikan yang baik.

2. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani sering diidentifikasi dalam redaksi yang beragam, tapi umumnya pandangan tersebut di dasarkan bagaimana orang tersebut memandang permasalahan itu sendiri. Pendidikan jasmani terdiri dari kata pendidikan dan jasmani, Pendidikan adalah proses pengubahan sikap dan tatalaku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan latihan (KBBI, 1989, hlm. 18), Jasmani adalah tubuh atau badan (fisik). Namun yang dimaksud jasmani di sini bukan hanya badan saja tetapi keseluruhan (manusia seutuhnya), karena antara jasmani dan rohani tidak dapat dipisahkan. Jasmani dan rohani merupakan satu kesatuan yang utuh yang selalu berhubungan dan selalu saling berpengaruh. Pandangan tradisional menganggap bahwa pendidikan jasmani hanya mendidik jasmani semata, atau olahraga gerak tubuh sebagai pelengkap pendidikan pada umumnya. Pendidikan jasmani menurut para pakar yaitu:

- a. Menurut Jose Maria Cagigal (dalam Sukiyo: 1986, hlm. 6) memberi rumusan mengenai mengenai pendidikan jasmani itu adalah “ setiap bentuk pendidikan individu dan sosial yang secara khusus memperhatikan kemampuan fisik manusia”.
- b. Menurut Satuan Tugas Pengembang Kurikulum Pendidikan Guru Sekolah Dasar (1991, hlm. 11) memberikan batasan pendidikan Jasmani itu sebagai “Proses interaksi antara peserta didik dan lingkungan yang di kelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia indonesia seutuhnya”.

- c. Pendidikan Jasmani Kementrian Pendidikan, Pengajaran dan Kebudayaan Republik Indonesia (1961, hlm. 12) yaitu “ pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia yang berupa sikap tindak dan karya yang diberi bentuk isi dan arah menuju ke kebulatan kepribadian sesuai dengan cita-cita kemanusiaan (indonesia)”.
- d. Menurut Harsuki yaitu “pendidikan jasmani merupakan proses interaksi peserta didik dengan lingkungan melalui aktivitas jasmani yang dikelola secara sistematis untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya.
- e. Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perseorangan maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan ketrampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak.

(http://www.topskor.co.id/index.php?option=com_content&view=article&id=304:pengertian-penjas-dan-olahraga&catid=19:sport-wiki).

Pada kenyataan pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas dengan titik perhatian pada peningkatkan gerak manusia. Seperti pendapat Mahendra (2003, hlm. 4) yang mengungkapkan bahwa:

Pendidikan jasmani pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental secara emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai kesatuan utuh, makhluk total daripada hanya menganggap daripada seorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Dengan diterbitkannya Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang."

3. Tujuan Pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar

Tujuan pendidikan jasmani di sekolah dasar berfokus pada pengembangan aspek nilai-nilai dalam pertumbuhan, perkembangan dan perilaku anak didik. Menurut Abdulkadir Ateng (1992, hlm. 2), secara terperinci upaya mengembangkan nilai-nilai tersebut diharapkan mampu melaksanakan pendidikan jasmani sebagai berikut :

- a. Meningkatkan pembentukann gerak
- b. Meningkatkan pembentukan prestasi
- c. Meningkatkan pembentukan sosial
- d. Meningkatkan pertumbuhan badan

Yudi Hendrayana (2007, hlm. 3), menulis bahwa :

Pendidikan jasmani merupakan bagian tak terpisahkan dari pendidikan umum. Tujuannya adalah untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar dan sesuai dengan tujuan pendidikan nasional yaitu menjadi manusia Indonesia seutuhnya.

Pendidikan jasmani memberi kesempatan kepada siswa untuk :

1. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
2. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani.
3. Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas secara efisien dan terkendali.
4. Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan.
5. Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efisien dalam hubungan antar orang.
6. Menikmati kesenangan dan keriangannya melalui aktivitas jasmani termasuk permainan olahraga.

Dalam terminologi yang populer, maka tujuan pembelajaran pendidikan jasmani itu harus mencakup tujuan dalam domain psikomotor, domain kognitif dan afektif.

4. Manfaat Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar

Kebutuhan anak akan bergerak pada saat ini kurang terpenuhi karena keterbatasan waktu dan kesempatan. Hal ini merupakan dampak negatif dari kemajuan teknologi, yang mengungkung anak-anak dalam lingkungan teknologi kurang gerak, anak semakin asyik dengan kesenangan seperti menonton TV atau bermain Video Game. Tidak mengherankan bila ada kerisauan bahwa kebugaran jasmani anak semakin menurun.

Pendidikan jasmani tampil untuk mengatasi masalah tersebut sehingga kedudukannya dianggap penting. Menurut Agus Mahendra (2003, hlm. 17), manfaat pendidikan jasmani di sekolah mencakup sebagai berikut :

- a. Memenuhi kebutuhan anak akan bergerak pendidikan jasmani memang merupakan dunia anak-anak dan sesuai dengan kebutuhan anak-anak. Di dalamnya anak-anak dapat belajar sambil bergembira melalui penyaluran hasratnya untuk bergerak. Semakin terpenuhinya kebutuhan akan gerak dalam masa-masa pertumbuhannya, kian besar kemaslahatannya bagi kualitas pertumbuhan itu sendiri.
- b. Mengenalkan anak pada lingkungannya dan potensi dirinya. Pendidikan jasmani adalah waktu untuk “berbuat”. Sesuatu dari pada hanya harus melihat atau mendengarkan orang lain ketika mereka sedang belajar. Suasana kebahasaan yang ditawarkan di lapangan atau gedung olahraga sirna karena sekian lama terkurung di antara batas-batas ruang kelas. Keadaan ini benar-benar tidak sesuai dengan dorongan nalurinya. Dengan bermain dan bergerak anak benar-benar belajar tentang potensinya dan dalam kegiatan ini anak-anak mencoba mengenali lingkungan sekitarnya.
- c. Menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna. Peranan pendidikan jasmani di sekolah dasar cukup unik, karena turut mengembangkan dasar-dasar keterampilan yang diperlukan anak untuk menguasai berbagai keterampilan dalam kehidupan dikemudian hari. Pada usia SD tingkat pertumbuhan sedang lambat-lambatnya, maka pada usia-usia inilah kesempatan anak untuk mempelajari kesempatan gerak sedang tiba masa kritisnya. Konsekuensinya, keterlantaran pembinaan pada masa ini sangat berpengaruh terhadap perkembangan anak pada masa berikutnya.

d. Menyalurkan energi yang berlebihan. Anak adalah makhluk yang sedang berada dalam masa kelebihan energi. Kelebihan energi ini perlu disalurkan agar tidak mengganggu keseimbangan perilaku dan mental anak segera setelah kelebihan energi tersalurkan, anak akan memperoleh kembali keseimbangan dirinya, karena setelah istirahat, anak akan kembali memperbaharui dan memulihkan energi secara optimal.

e. Merupakan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental maupun emosional. Pendidikan jasmani yang benar akan memberikan sumbangan yang nyata yang diperoleh dari pendidikan jasmani adalah perkembangan yang lengkap, meliputi aspek fisik, mental, emosi sosial dan moral. Menurut para ahli bahwa pendidikan jasmani merupakan wahana yang paling tepat untuk “membentuk manusia seutuhnya”.

5. Kurikulum Pendidikan Jasmani

Program pendidikan jasmani disesuaikan dengan tahap perkembangan keterampilan gerak anak. Perkembangan keterampilan gerak merupakan inti dari program pendidikan jasmani di SD, yang diartikan sebagai perkembangan dan penghalusan aneka keterampilan gerak dasar yang berkaitan dengan olahraga. Beberapa macam lingkup materi penjas yang diberikan di sekolah dasar meliputi kegiatan pokok yang mengacu pada kurikulum Pendidikan Jasmani (2004, hlm. 6), meliputi :

a. Permainan dan Olahraga

Berisikan tentang kegiatan berbagai jenis olahraga dan permainan, baik terstruktur maupun tak terstruktur yang dilakukan secara perorangan maupun beregu. Dalam aktivitas ini termasuk juga pengembangan sistem nilai seperti : kerjasama, sportivitas, juga berfikir kritis dan patuh pada peraturan yang berlaku.

b. Aktivitas Pengembangan.

Berisikan tentang kegiatan yang berfungsi untuk membentuk postur tubuh yang ideal dan pengembangan kebugaran jasmani serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, seperti kekuatan, daya tahan, kelenturan, keseimbangan dan lain-lain.

c. Uji Diri / Senam

Berisikan tentang kegiatan yang berhubungan dengan ketangkasan seperti : senam lantai, senam alat dan aktivitas fisik lainnya, yang bertujuan untuk melatih keberanian dan kapasitas diri.

d. Aktivitas ritmik

Berisikan tentang kegiatan seni gerak berirama. Dalam proses pembelajaran menfokuskan pada kesesuaian dan keterpaduan antara gerak dan irama.

e. Aquatik (Aktivitas air)

Berisikan tentang kegiatan di air seperti ; permainan air, renang dan keselamatan di air serta estetika di kolam renang.

f. Pendidikan luar sekolah (*Out Door Education*).

Berisikan tentang kegiatan di luar kelas atau sekolah dan di alam bebas lainnya seperti : Bermain di lingkungan sekolah, taman, perkampungan pertanian atau nelayan, berkemah dan kegiatan yang bersifat kepetualangan (mendaki gunung, menelusuri sungai dan lain-lain) serta unsur perilaku yang berkaitan dengan alam bebas.

Keterampilan gerak ini dikembangkan dan dihaluskan sehingga taraf tertentu untuk memungkinkan siswa mampu melakukan dengan tenaga yang hemat dan sesuai dengan keadaan lingkungan. Kemampuan gerak dasar yang berkembang dapat diterapkan dalam aneka permainan, olahraga dan aktivitas jasmani yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

6. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar

Ruang lingkup pendidikan jasmani yang diungkapkan oleh Rukmana (2008, hlm. 43) adalah sebagai berikut:

Ruang lingkup pembelajaran meliputi tiga aspek terstruktur dalam kurikulum yang tersebar mulai kelas I sampai kelas VI yang meliputi :

a. Pendidikan Jasmani

Pendidikan gerak yang bertujuan mengembangkan potensi-potensi aktivitas anak secara organik, *neuromuscular* intelektual dan emosional.

b. Pendidikan Olahraga

Pendidikan gerak yang kemampuan mengembangkan gerak dasar cabang-cabang olahraga.

c. Pendidikan Kesehatan

Pendidikan yang membentuk dan mengembangkan pengetahuan serta pandangan sehat dalam hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Seorang guru pendidikan jasmani harus memahami pula bagaimana program pendidikan jasmani yang baik itu? Untuk memahami jawabannya dapat di telaah pada Anarino dalam Nadisah (1992, hlm. 16-17) yang memberikan tujuh resep untuk mengembangkan program pendidikan jasmani di sekolah sekaligus sebagai acuan ruang lingkup pendidikan jasmani itu sendiri, yaitu:

1. Program pendidikan jasmani yang baik harus merupakan bagian yang tak terpisahkan dari program pendidikan secara keseluruhan yang dinyatakan di sekolah yang bersangkutan.
2. Program pendidikan jasmani yang baik programnya harus memberikan pengalaman yang seimbang yang merangsang pertumbuhan dan perkembangan ranah-ranah fisikal, psikomotor, kognitif dan afektif.
3. Program pendidikan jasmani yang baik programnya harus didasarkan pada perhatian atau minat, kebutuhan, kegunaan dan kecakapan murid.

4. Program pendidikan jasmani yang baik programnya harus memberikan pengalaman-pengalaman yang bertalian dengan bidang kehidupan serta sesuai dengan tingkat kematangan murid.
5. Program pendidikan jasmani yang baik programnya harus merupakan bagian terpadu dengan masyarakat sekitarnya yang dilayani.
6. Program pendidikan jasmani yang baik programnya jika disediakan cukup fasilitasnya, waktunya, peralatannya, dan kepemimpinannya akan mendorong dan memberikan kesempatan yang luas bagi murid untuk beraktivitas.
7. Program pendidikan jasmani yang baik programnya harus mengembangkan dan mendorong pertumbuhan profesional serta kesejahteraan guru-guru yang bersangkutan.

Ruang lingkup pendidikan jasmani di sekolah dasar dikemukakan pula oleh Mahendra (2001, hlm. 46-49) dengan berdasarkan pola pertumbuhan dan perkembangan anak sebagai berikut:

1. Kemampuan pengelolaan tubuh.

Kemampuan pengelolaan tubuh merupakan kemampuan paling dasar yang dikuasai anak bersamaan dengan berkembangnya pengetahuan tentang tubuhnya.

- a. Kesadaran tubuh

Kesadaran tubuh menunjuk pada kemampuan untuk mengenal nama-nama bagian tubuh yang bermacam-macam serta kemampuan untuk mengontrol setiap bagian tersebut secara terpisah.

- b. Kesadaran ruang

Kemampuan kesadaran ruang menunjuk pada posisi tubuh dikaitkan dengan ruang sekelilingnya.

- c. Kualitas gerak

Anak mengembangkan kemampuan geraknya dikaitkan dengan kualitas kesadarannya tentang geraknya sendiri.

2. Keterampilan-keterampilan Dasar

Keterampilan dasar adalah bentuk keterampilan yang bermanfaat dan dibutuhkan anak dalam kehidupannya sehari-hari. Keterampilan lokomotor, yaitu keterampilan yang digunakan untuk menggerakkan atau memindahkan posisi tubuh dari satu tempat ke tempat lainnya. Keterampilan non-lokomotor, yaitu keterampilan di tempat yang dilakukan tanpa memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain. Keterampilan manipulatif, yaitu keterampilan yang

melibatkan kemampuan anak untuk menggunakan bagian-bagian tubuhnya seperti tangan dan kaki untuk memanipulasi benda di luar dirinya.

3. Keterampilan-keterampilan khusus yang terspesialisasi

Keterampilan yang terspesialisasi adalah keterampilan yang digunakan dalam berbagai cabang olahraga dan wilayah pendidikan jasmani lainnya.

7. Sasaran Pendidikan Jasmani

Setelah mengkaji ruang lingkup pendidikan jasmani, selanjutnya seorang guru pendidikan jasmani harus mampu melihat dan menetapkan arah serta sasaran yang akan dikembangkan pada pendidikan jasmani tersebut. Penetapan arah dan sasaran ini dimaksudkan supaya pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani lebih efektif dan efisien. Hal ini sangat berhubungan erat dengan tujuan pendidikan jasmani yaitu membentuk individu berkualitas baik fisik maupun mental melalui aktivitas fisik.

Mahendra (2001, hlm. 58-61) menyebutkan lima tujuan perubahan individu sebagai sasaran pendidikan jasmani, yaitu:

1. Murid menjadi sadar akan potensi gerakanya.

Pembelajaran dalam pendidikan jasmani harus mampu membangkitkan minat anak untuk menggali potensinya dalam hal gerak.

2. Murid dapat bergerak dan tampil baik secara meyakinkan

Yang dimaksud dengan dapat bergerak dan tampil baik secara meyakinkan yaitu siswa difasilitasi oleh guru supaya sugesti yang keluar dari siswa yang melakukan pembelajaran penjas menjadi baik, guru memberikan fasilitas yang aman, jadi siswa dapat bergerak dan tampil tanpa harus memikirkan kesalahan atau kecelakaan yang diakibatkan oleh fasilitas olahraga.

3. Murid mengerti dan mampu menerapkan konsep-konsep gerak yang mendasar

Metode dan pendekatan yang digunakan oleh guru harus sesuai dengan karakteristik siswa, tidak boleh memaksakan kehendak siswa, sebisa mungkin guru memanipulasi metode yang akan disampaikan

4. Murid menjadi orang yang serba bisa dalam gerak

Guru tidak boleh membatasi gerak siswa, hal ini menjadi konsep dasar dari pembelajaran penjas, terkadang guru hanya menyukai satu cabang olahraga, lantas

hanya itu yang diberikan kepada siswa. Hal ini akan membatasi gerak siswa karena keterbatasan materi yang disampaikan guru.

5. Murid menghargai olahraga yang menyehatkan

Dalam pembelajaran pendidikan jasmanilah murid harus belajar menyadari hubungan antara kegiatan yang teratur dengan timbulnya perasaan nyaman dan sehat. Dengan kegiatan tersebut murid harus menyadari bahwa dirinya lebih tahan terhadap serangan penyakit dan pengaruh stress

Dari dua pendapat tentang sasaran pendidikan jasmani dapat disimpulkan bahwa tujuan utama pendidikan jasmani ini adalah bentuk perilaku menetap ke arah lebih baik dan menguntungkan untuk bekal kehidupannya kelak, yang tercermin pada perilaku pola pikir positif, baik keterampilan fisik (aktivitas jasmani) maupun kondisi mental (sikap moral, sosial, dan emosional yang terkendali).

8. Senam

a. Pengertian

Sebelum menjelaskan pengertian senam yang akan dibahas yaitu tentang sejarah senam. Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga, merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*, atau bahasa Belanda *Gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan dari bahasa Yunani, *Gymnos*, yang berarti telanjang. Menurut Hidayat (1995, hlm. 9), kata *gymnastiek* tersebut, dipakai untuk menunjukan kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak, sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang.

Dalam bahasa Yunani sendiri, *gymnastics* diturunkan dari kata kerja *Gymnazein* yang artinya berlatih atau melatih diri. Latihan-latihan ini diperlukan bagi para pemuda Yunani kuno (sekitar tahun 1000 SM hingga kira-kira tahun 476).

Selanjutnya perkembangan senam di Indonesia mengikuti perkembangan yang berjalan di negeri Belanda. Mula-mula dikembangkan sistem *Spiez-Maul*. *Minkema* (datang di Indonesia tahun 1918) dan *FHA Claessen* (datang di Indonesia tahun 1920) mengembangkan sistem Swedia. Mulai saat-saat itulah

dimulai adanya kursus-kursus senam Swedia baik dilingkungan militer maupun dilingkungan pendidikan.

Di jaman Jepang memerintah Indonesia, tahun 1942-1945, para siswa tentara dan bahkan juga para pegawai di kantor-kantor melakukan *taiso* dan *odori* (Jepang), senam pembnetukan mengikuti senam Swedia/Denmark dan senam irama.

Pengertian senam menurut para ahli cenderung sama, misalnya menurut Hidayat (1995, hlm. 10) adalah "...suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruks dengan sengaja, dilakuakn secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Selanjutnya pengertian senam menurut Peter H. Werner dalam Sumato Y. Sukiyo (1992, hlm. 7) mengatakan "senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai, atau pada alat yang di rancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh.

Jadi fokusnya adalah tubuh, bukan alatnya. Bukan pula pola-pola gerkanya, karena gerak apapun yang digunakan tujuan utamanya untuk peningkatan kualitas fisik serta penguasaan pengontrolannya.

Dari pengertian-pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa senam adalah berfokus pada tubuh, karena tujuan utama dari senam adalah peningkatan kualitas fisik serta pengontrolan pada tubuh. Lebih jauhnya lagi peraturan, jenis, alat dan sarana. Paparan ringkas akan dibahas pada komponen-komponen senam.

b. Komponen-komponen Senam

Sesuai dengan tujuan penyusunan skripsi ini, yaitu mengembangkan model *explicit intruction* untuk meningkatkan gerak dasar loncat harimau maka komponen-komponen tersebut hanya akan dibahas secara umum tanpa mengurangi maknanya.

9. Jenis Senam

FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) yang di Indonesiakan menjadi Federasi Senam Internasional. Dibagi menjadi 6 kelompok yaitu :

- a. Senam Artistik (*artistic gymnastics*)
- b. Senam ritmik sportif (*sportive rhythmic gymnastics*)

- c. Senam akrobatik (*acrobatic gymnastics*)
- d. Senam aerobik sport (*sports aerobics*)
- e. Senam trampolin (*trampolining*)
- f. Senam umum (*generalgymnastics*)

Senam artistik diartikan sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat sebagai berikut:

Artistik Putra:

1. Lantai (*Floor Exercises*)
2. Kuda pelana (*Pommel Horse*)
3. Gelang-gelang (*Rings*)
4. Kuda lompat (*Vaulting Horse*)
5. Palang sejajar (*Parallel Bars*)
6. Palang tunggal (*Horizontal Bar*)

Artistik Putri

1. Kuda Lompat (*Pommel Horse*)
2. Palng bertingkat (*Uneven Bars*)
3. Balok keseimbangan (*Balance Beam*)
4. Lantai (*Floor Exercises*)

10. Prasarana dan Sarana

Penyelenggaraan senam memerlukan prasarana sebagai tempat untuk melakukan senam, prasarana itu kadang berbentuk lapangan tertentu tetapi kadang juga berupa ruangan dalam gedung tertutup. Senam dapat dilakukan baik dengan alat ataupun tanpa alat. Senam pun dapat dilakukan dengan menggunakan perkakas maupun tanpa perkakas.

a. Prasarana

Prasarana untuk penyelenggaraan senam dapat berupa lapangan terbuka, namun dapat pula berupa ruangan tertutup. Yang dimaksud dengan lapangan terbuka itu adalah setiap bidang tanah/ruang tanpa atap yang dapat di pergunakan untuk melakukan kegiatan senam tanpa adanya gangguan yang berarti. Lapangan terbuka itu misalnya lapangan sepakbola, halaman rumah, lapangan parkir dan sebagainya. Yang dimaksud ruangan tertutup adalah sebidang tanah/ruang yang

beratap dan berdinding, misalnya auditorium, pendapa rumah, gymnasium atau bangsal senam, dan sebagainya yang kesemuanya tentulah disesuaikan dengan tujuan penyelenggaraan senam.

b. Sarana

Sarana untuk melakukan senam itu bermacam-macam. Pada garis besarnya, sarana untuk melakukan kegiatan senam dapat dimasukkan kedalam dua kelompok perkakas. Suatu ketika suatu benda dapat berfungsi sebagai alat, namun pada ketika yang lain dapat berfungsi sebagai perkakas. Ketika seorang teman yang digendong dalam suatu latihan kekuatan, maka siteman disebut sebagai alat, namun ketika si teman harus membungkuk untuk dilompati ketika melakukan latihan yang lain, maka siteman ini sekarang dapat disebut sebagai perkakas.

Yang dimaksud dengan alat adalah barang atau benda yang dipergunakan sebagai sarana atau media untuk antara lain memperindah gerakan, memperberat gerakan, meningkatkan gairah melakukan gerakan dan lain sebagainya dalam pelaksanaan melakukan gerakan senam barang atau benda itu dapat dibawa dan diubah-ubah posisinya oleh pesenam.

Alat-alat itu antara lain :

1. Balok-balok kecil
2. Bola besar atau bola kecil
3. Cambuk
4. Simpai
5. Tongkat panjang dan pendek
6. Teman
7. Bendera
8. Gada
9. Tali

Yang dimaksud dengan perkakas adalah barang atau benda yang dipergunakan sebagai sarana atau media untuk antara lain memperindah gerakan, mempersulit gerakan, meningkatkan motivasi melakukan gerakan dan sebagainya yang dalam pelaksanaan melakukan gerakan senam barang atau benda itu tidak dibawa atau diubah-ubah tempatnya oleh pesenam.

Perkakas itu antara lain:

1. Matras atau kasur untuk alas melakukan senam



Gambar 2.1 Matras

2. Balok keseimbangan



Gam

in

3. Palang sejajar



Gambar 2.3 Palang Sejajar

4. Palang tunggal



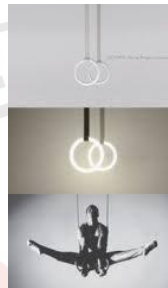
Gambar 2.4 Palang Tunggal

5. Kuda-kuda pelana



Gambar 2.5 Kuda Kuda Pelana

6. Gelang-gelang



Gambar 2.6 gelang-gelang

7. Palang sejajar bertingkat



Gambar 2.7 Palang Sejajar Bertingkat

8. Trampolines



Gambar 2.8 Trampolines

9. Tali panjat

10. Bangku Swedia

11. Kuda-kuda lompat
12. Papan tolak
13. Papan tolak pegas
14. Janjang
15. Kotak lompat
16. Tangga

11. Peraturan dan Penilaian Senam

Peraturan Umum Senam Artistik

a. Kejuaraan beregu (Kompetisi I)

- 1) Setiap regu terdiri dari 6 (enam) pesenam putera/puteri.
- 2) Terdiri dari rangkaian wajib dan rangkaian pilihan, pada putera 6 (enam) alat, puteri 4 (empat) alat.
- 3) Juara beregu (Kompetisi I) adalah regu dengan jumlah nilai terbanyak, dari jumlah 5 (lima) pesenam terbaik pada masing-masing alat untuk rangkaian wajib dan rangkaian pilihan.

Nilai maksimum untuk putera adalah :

12 nomor pertandingan x 50 = 600 (wajib dan pilihan)

6 nomor pertandingan x 50 = 300 (pilihan)

Nilai maksimum untuk puteri adalah :

8 nomor pertandingan x 50 = 400 (wajib dan pilihan)

4 nomor pertandingan x 50 = 200 (pilihan)

b. Kejuaraan perorangan serba bisa (Kompetisi II)

- 1) Peserta finalis diambil dari 36 pesenam terbaik dari hasil kompetisi I, atau 1/3 dari jumlah peserta.
- 2) Dibatasi 3 (tiga) pesenam dari tiap negara/daerah
- 3) Hanya melakukan rangkaian pilihan :
 - a) untuk putera 6 (enam) alat
 - b) untuk puteri 4 (empat) alat
 - c) Juara perorangan serba bisa (Kompetisi II) adalah pesenam dengan jumlah nilai terbanyak dari nilai rata-rata pada

Kompetisi I (wajib & pilihan), ditambah dengan nilai kompetisi II pada seluruh alat.

Nilai maksimum untuk putera = 120

Nilai maksimum untuk puteri = 80

c. Kejuaraan perorangan per alat (Kompetisi III)

- 1) Peserta finalis diambil dari 8 (delapan) pesenam terbaik dari hasil kompetisi I pada alat tersebut.
- 2) Dibatasi 2 (dua) pesenam dari tiap negara/daerah, dan hanya 3 (tiga) alat yang boleh diikuti oleh seorang pesenam
- 3) Hanya melakukan rangkaian pilihan :
 - a) untuk putera 6 (enam) alat
 - b) untuk puteri 4 (empat) alat
 - c) Juara perorangan per alat (kompetisi III) adalah pesenam dengan jumlah nilai terbanyak dari nilai rata-rata pada kompetisi I (wajib dan pilihan) ditambah dengan nilai kompetisi III pada masing-masing alat.

Nilai maksimum untuk putera maupun puteri = 20.

12. Senam Lantai

Menurut Sholeh (1992, hlm.23) “Senam Lantai (*Floor Exercise*) adalah merupakan satu rumpun dari senam. Gerakan-gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai yang beralaskan matras atau permadani, yang merupakan alat yang dipergunakan.

Pesenam tidak boleh menggunakan alat atau suatu benda. Senam lantai menggunakan area yang berukuran 12 x 12 meter, dan area 1 meter untuk menjaga keamanan.

Pada pembahasan senam lantai penulis akan membahas senam lantai guling depan. Menurut Sumanto (1992, hlm. 99) Guling depan adalah bentuk gerakan mengguling kedepan yang penggulingannya dimulai dari ditengkuk atau kuduk, punggung, pinggang, panggul bagian belakang, dan yang terakhir kaki.

Sangat dibutuhkan tahapan-tahapan sikap dan gerak yang akan menunjang keberhasilan gerakan guling depan tersebut.

13. Gerak Dasar Loncat Harimau

Cara Melakukan Loncat Harimau Dengan Benar yaitu dalam olahraga senam di bagi dalam beberapa kategori dan terdapat jenis olahraga pilihan yang sering diperlombakan, tentunya semua orang pernah melakukan senam pada waktu duduk di bangku sekolah, senam sendiri pada dasarnya di bagi dalam beberapa kategori yaitu; senam lantai, senam alat, dan senam irama. Dalam penelitian ini yang termasuk kategori senam lantai yaitu loncat harimau.

Loncat harimau pada dasarnya bisa dilatih dan di terapkan dalam sistem pembelajaran penjas, dan untuk keamanannya anda perlu menggunakan alat, bisa menggunakan matras, maupun kasur juga boleh, agar cedera atau hal yang tidak diinginkan terjadi.

Loncat harimau adalah suatu gerakan yang menyerupai gerak guling depan, hanya saja gerakannya dilakukan dengan awalan suatu loncatan jauh ke depan dan mendarat dengan kedua lengan dan berguling seperti pada guling depan. Latihan loncat harimau dapat dilakukan dengan tahapan gerak seperti berikut.

a. Awalan

Sikap berdiri mengambil ancang-ancang dengan kecepatan disesuaikan, di beberapa langkah terakhir bersiap melakukan tolakan.

a. Pelaksanaan

Tolakkan kedua kaki sehingga badan terdorong ke depan. Pergelangan kaki dan lutut dibengkokan untuk meloncat ke atas dan ke depan. Setelah itu tungkai lurus, lengan diayunkan ke depan, dan mendarat lebih dulu pada matras.

b. Akhiran

Tekuk kepala hingga menunduk dan punggung dibulatkan sehingga terjadi gulingan ke depan. Akhiri dengan posisi jongkok serta tangan lurus ke depan.

14. Model *Explicit Instruction*

Pembelajaran *explicit instruction* khusus dirancang untuk mengembangkan belajar siswa tentang pengetahuan prosedural dan pengetahuan deklaratif yang dapat diajarkan dengan pola selangkah demi selangkah.

Model *explicit instruction* merupakan suatu pendekatan mengajar yang dapat membantu siswa dalam mempelajari keterampilan dasar dan memperoleh informasi yang dapat diajarkan selangkah demi selangkah. Pendekatan mengajar ini sering disebut Model *explicit instruction* (Kardi dan Nur, 2000a :2). Arends (2001:264) juga mengatakan hal yang sama yaitu :”*A teaching model that is aimed at helping student learn basic skills and knowledge that can be taught in a step-by-step fashion. For our purposes here, the model is labeled the explicit instruction model*”. Apabila guru menggunakan model *explicit instruction* ini, guru mempunyai tanggung jawab untuk mengidentifikasi tujuan pembelajaran dan tanggung jawab yang besar terhadap penstrukturan isi/materi atau keterampilan, menjelaskan kepada siswa, pemodelan/mendemonstrasikan yang dikombinasikan dengan latihan, memberikan kesempatan pada siswa untuk berlatih menerapkan konsep atau keterampilan yang telah dipelajari serta memberikan umpan balik.

Model *explicit instruction* ini dirancang khusus untuk menunjang proses belajar siswa yang berkaitan dengan pengetahuan prosedural dan pengetahuan deklaratif yang terstruktur dengan baik, yang dapat diajarkan dengan pola kegiatan yang bertahap, selangkah demi selangkah. Hal yang sama dikemukakan oleh Arends (1997:66) bahwa: “*The explicit instruction model was specifically designed to promote student learning of procedural knowledge and declarative knowledge that is well structured and can be taught in a step-by-step fashion.*”

Lebih lanjut Arends (2001:265) menyatakan bahwa: ”

explicit instruction is a teacher-centered model that has five steps: establishing set, explanation and/or demonstration, guided practice, feedback, and extended practice. A direct instruction lesson requires careful orchestration by the teacher and a learning environment that is businesslike and task-oriented.”

Hal yang sama dikemukakan oleh Kardi dan Nur (2000a : 27), bahwa suatu pelajaran dengan model *explicit instruction* berjalan melalui lima fase: (1) penjelasan tentang tujuan dan mempersiapkan siswa, (2) pemahaman/presentasi materi ajar yang akan diajarkan atau demonstrasi tentang keterampilan tertentu,

(3) memberikan latihan terbimbing, (4) mengecek pemahaman dan memberikan umpan balik, (5) memberikan latihan mandiri.

15. Pembelajaran Lompat Harimau Dengan Model *Explicit Instruction*

Pembelajaran langsung khusus dirancang untuk mengembangkan belajar siswa tentang pengetahuan prosedural dan pengetahuan deklaratif yang dapat diajarkan dengan pola selangkah demi selangkah.

Langkah-langkah:

1. Menyampaikan tujuan dan mempersiapkan siswa.
2. Mendemonstrasikan pengetahuan dan ketrampilan.
3. Membimbing pelatihan.
4. Mengecek pemahaman dan memberikan umpan balik.
5. Memberikan kesempatan untuk latihan lanjutan

Sintaknya adalah:

1. Sajian informasi kompetensi,
2. Mendemonstrasikan pengetahuan dan ketrampilan prosedural,
3. Membimbing pelatihan-penerapan,
4. Mengecek pemahaman dan balikan,
5. Penyimpulan dan evaluasi,
6. Refleksi.

Latihan loncat harimau dapat dilakukan dengan tahapan gerak seperti berikut.

a. Sikap Permulaan

Sikap berdiri mengambil ancang-ancang dengan kecepatan disesuaikan, di beberapa langkah terakhir bersiap melakukan tolakan.

b. Sikap Pelaksanaan

Tolakkan kedua kaki sehingga badan terdorong ke depan. Pergelangan kaki dan lutut dibengkokkan untuk meloncat ke atas dan ke depan. Setelah itu tungkai lurus, lengan diayunkan ke depan, dan mendarat lebih dulu pada matras.

c. Sikap Akhiran

Tekuk kepala hingga menunduk dan punggung dibulatkan sehingga terjadi gulingan ke depan. Akhiri dengan posisi jongkok serta tangan lurus ke depan.

Model pembelajaran *explicit instruction* merupakan model pembelajaran secara langsung agar siswa dapat memahami serta benar-benar mengetahui pengetahuan secara menyeluruh dan aktif dalam suatu pembelajaran. Jadi model pembelajaran ini sangat cocok diterapkan dikelas dalam materi tertentu yang bersifat dalil pengetahuan agar proses berpikir siswa dapat mempunyai keterampilan prosedural.

B. Temuan Hasil Penelitian yang Relevan

1. *Aswara, Agung Yuda. 2009. Peningkatan Hasil belajar Gerakan Senam Lantai Loncat Harimau dengan Menggunakan Media Matras dan Variasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas VII B SMPN 2 Grati Kabupaten Pasuruan*

Hasil penelitian menunjukkan: (1) dalam siklus 1 masih ada siswa yang melakukan kesalahan mendasar seperti mengangkat tumit, menekuk siku, menekuk leher/menundukkan kepala hingga tengkuk menumpu pada matras sebanyak 13 siswa. (2) dalam siklus II menunjukkan siswa yang melakukan kesalahan mendasar saat melakukan gerakan senam lantai loncat harimau berkurang menjadi 9 siswa. (3) dalam siklus III menunjukkan bahwa secara keseluruhan siswa sudah bisa melakukan gerakan senam lantai guling ke depan dengan baik dan benar. Hasil ini didapatkan karena dengan memberikan bantuan dan dengan meninggikan matras untuk tempat berpijak dari tempat tangan bertumpu.

Kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah media matras dan variasi pembelajaran yang diberikan oleh guru dapat meningkatkan proses pembelajaran dan hasil belajar gerakan senam lantai loncat harimau pada siswa kelas VII B SMPN 2 Grati Kabupaten Pasuruan. Hal itu bisa dilihat dari aktivitas siswa dan guru selama pembelajaran dari siklus I hingga siklus III. Selain itu, bisa dilihat melalui peningkatan persentase siswa yang tuntas belajar secara individu dan secara klasikal dari sebelum dan sesudah dilakukan PTK juga menunjukkan adanya peningkatan.

2. *Omay Rohman. 2009. Meningkatkan Keterampilan Guling Depan Melalui Posisi Matras Yang Berubah Turun Kemiringannya Di Kelas IV Negeri Cimanuk Kecamatan Ujung Jaya Kabupaten Sumedang.*

Upaya perbaikan pembelajaran yang menyangkut aktivitas guru maupun siswa dengan menggunakan alat bantu matras, terbukti data empiris dilapangan hasil pembelajaran guling depan sebelum diberikan perlakuan hanya 8 orang yang berhasil melakukan gerak guling depan yaitu enam orang siswa laki-laki dan dua orang siswa perempuan. Tetapi setelah diberikan pembelajaran yang dilaksanakan menggunakan tiga siklus diperoleh hasil data enam belas siswa yang berhasil melakukan gerakan guling depan yang sesuai dengan karakteristik guling depan itu sendiri yaitu sembilan siswa laki-laki dan tujuh orang siswa perempuan dan terdapat tiga siswa lagi yang belum berhasil.

3. *Samsu. 2007. Pembelajaran senam menggunakan posisi matras miring untuk meningkatkan keterampilan guling depan.*

Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya dengan fokus terhadap alat bantu matras yang dimiringkan, merupakan penelitian tindakan kelas pada siswa kelas V SDN Neglasari Bandung. Pada intinya penelitian tersebut memberikan peningkatan yang positif terhadap keterampilan guling depan.

C. Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kajian teoritis dan kajian praktis, maka hipotesis yang dirumuskan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

“Melalui Model *Explicit Intruction*, Gerak Dasar Loncat Harimau Siswa Kelas VI SDN Sukawangi Kecamatan Pamulihan Kabupaten Sumedang Akan Meningkatkan.