

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. KAJIAN TEORITIS

1. Pengertian Pendidikan Jasmani

Menurut Lutan (2001, hml. 14) “Pendidikan jasmani adalah merupakan bagian proses pendidikan secara keseluruhan”.

Pendidikan jasmani adalah merupakan upaya pendidikan yang menggunakan aktivitas otot-otot besar, sehingga proses pendidikan bisa berlangsung tanpa terhambat dengan proses kesehatan.

Sharman (Nhadisah. 1992, hml. 15) “pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan (secara umum) yang berlangsung melalui aktivitas yang melibatkan mekanisme gerak tubuh manusia dan menghasilkan pola perilaku pada individu yang bersangkutan”.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu materi ajar yang paling penting dari kurikulum sekolah dalam upaya menyiapkan anak untuk beradaptasi dengan dunia dimana mereka hidup di lingkungannya. Karena pendidikan jasmani itu sendiri adalah suatu pendidikan yang dapat menyiapkan peserta didik menjadi tumbuh, berkembang sehat dan segar jasmani nya.

Pendidikan jasmani sebagaimana bagian integral dari pendidikan akan membantu para siswa untuk menjalani proses pertumbuhan dan perkembangan secara optimal baik fisik, mental dan social.

Husdarta (2011, hlm. 3) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani 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. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Penekanan aspek fisik hanyalah sebagai cara untuk menyampaikan pesan kepada anak agar terjadi perubahan yang bermanfaat bagi dirinya, sebagaimana diungkapkan oleh Susnadi (2013, hlm. 1) bahwa “pendidikan jasmani berkaitan

dengan peran penyesuaian beban fisik yang terjadi sebagai akibat partisipasi dalam kegiatan fisik tertentu yang dipilih, sesuai dengan perhatian, kemampuan dan kebutuhan individu”. Aktivitas jasmani dalam pembelajaran penjas merupakan sarana untuk mencapai tujuan pendidikan yang sebenarnya.

Dari pengertian di atas mengandung pengertian bahwa pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang terstruktur dan terprogram sedemikian rupa sehingga siswa dapat merasakan pengalaman gerak yang baik dan mengalami perubahan perilaku yang positif sebagai dampak dari tujuan pendidikan yaitu untuk mencapai perubahan pengetahuan (kognitif), sikap (afektif), dan keterampilan gerak (psikomotor).

Tidak hanya itu, pendidikan jasmani titik perhatiannya memang pada aspek fisik, akan tetapi aspek lain turut serta dikembangkan seperti aspek mental dan emosional. Cakupan pendidikan jasmani sangat luas, seperti yang diungkapkan Mahendra (2004, hlm. 7) “pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia”. Yang membuat unik dari pendidikan jasmani adalah kaitan gerak jasmani dengan wilayah pendidikan lainnya. Pengaruh antara pertumbuhan fisik dengan pikiran dan jiwanya, tidak ada bidang pendidikan seperti pendidikan jasmani yang berkepentingan terhadap perkembangan total manusia.

Bagaimana yang di kemukakan oleh Safari (2012, hml. 11) Pendidikan jasmani adalah.

Suatu proses pendidikan seseorang bagaimana sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak.

Menurut UU SISDIKNAS no. 20 tahun 2003

“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 dan masyarakat”.

Menurut Jhon Dewey “pendidikan adalah suatu proses pembaharuan makna pengalaman, hal ini mungkin akan terjadi dalam pergaulan biasa atau pergaulan dewasa dengan manusia muda, mungkin pula terjadi secara sengaja dan dikembangkan untuk menghasilkan kesinambungan sosial. Proses ini melibatkan pengawasan dan pengembangan dari orang yang belum dewasa dan kelompok dimana dia hidup”.

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kebugaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan adalah suatu proses pengembangan potensi seseorang yang terjadi secara berkesinambungan, dimana potensi yang dimiliki oleh orang tersebut diberikan suatu bimbingan agar potensi yang dimilikinya berkembang menuju ke arah yang lebih baik. Proses tersebut akan berlangsung lama karena hal tersebut melibatkan banyak aspek baik itu dari keadaan fisik dan mental serta pengalaman dan pengetahuan, dan faktor lain yang dapat mempengaruhinya adalah lingkungan. Oleh karena itu pendidikan akan berjalan dengan baik apabila pendidikan mampu untuk memberikan suatu bimbingan yang layak bagi anak didiknya.

2. Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kebugaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila. Secara eksplisit istilah pendidikan jasmani dibedakan dengan olahraga. Dalam arti sempit diidentikkan sebagai gerak badan.

Berdasarkan pernyataan di atas maka pendidikan jasmani sangat perlu untuk ditanamkan pada siswa sekolah dasar karena sebagai modal dalam pembentukan manusia Indonesia yang berkualitas dan memiliki jasmani dan rohani yang sehat.

3. Fungsi Pendidikan Jasmani

Dari uraian di atas dapat dinyatakan bahwa fungsi Pendidikan Jasmani bagi siswa SD merupakan sarana dan prasarana yang tepat untuk mengembangkan potensi-potensi kemampuan dasar siswa, baik secara fisik, psikis, moral dan

sosial. Dalam penerapannya, para siswa terlibat langsung secara praktis yang kegiatannya sudah di susun sedemikian rupa oleh guru Pendidikan Jasmani secara sistematis. Dengan demikian proses belajar mengajar dapat berjalan secara lancar dan sesuai dengan kemampuan perkembangan siswa di SD. Demikian perkembangan potensi kemampuan dasar siswa di SD, dapat bertumbuh kembang secara maksimal sesuai dengan usianya. contohnya anak dapat bergaul menyesuaikan diri dengan masyarakat dan teman sebaya.

4. Tujuan Pembelajaran Pendidikan jasmani Di Sekolah Dasar

Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu menjadi manusia Indonesia seutuhnya. Pencapaian tujuan tersebut berpangkal pada perencanaan pengalaman gerak yang sesuai dengan karakteristik anak.

Menurut Lutan (2001:18) mengemukakan bahwa tujuan pendidikan jasmani sebagai berikut:

- a. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
- b. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka 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.

Tujuan pendidikan jasmani di sekolah menurut pendapat Bucher dalam Suherman (2009.hlm, 7) adalah sebagai berikut:

- a. Perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik.
- b. Perkembangan gerak. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, dan sempurna.
- c. Perkembangan mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya.
- d. Perkembangan sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat. Meningkatkan kesenangan bergerak, kepastian gerak dan kekayaan gerak.

Tujuan pendidikan jasmani di sekolah menurut pendapat Mardiana, dkk (2009: 13) adalah sebagai berikut:

- a. Pendidikan jasmani memberikan bantuan kepada siswa untuk mengenal dunianya dengan kualitas-kualitas serta tempat dirinya di dalamnya.
- b. Meningkatkan kesenangan bergerak, kepastian gerak dan kekayaan gerak.
- c. Meningkatkan kekayaan jasmani, rohani dan sosial serta kegairahan hidup.
- d. Mensiagakan menghadapi tugas dan waktu senggang.
- e. Membimbing ke arah penguasaan kewajiban dengan matang sebagai pribadi yang kreatif.

Dari beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tugas yang paling utama dalam menyelenggarakan pendidikan jasmani adalah bagaimana membantu para siswa untuk dapat menjalani proses pertumbuhan dan perkembangan secara optimal baik secara fisik, motorik, mental dan sosial.

5. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Penjas di sekolah dasar diberikan pada setiap semester mulai dari kelas satu sampai dengan kelas enam. Pembelajaran lebih ditekankan pada usaha untuk memacu dan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani mental, emosional dan sosial. Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan, Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan menurut Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (2006: 17) meliputi aspek-aspek sebagai berikut:

- a. Aktivitas permainan dan olahraga
- b. Aktivitas pengembangan
- c. Aktivitas uji diri
- d. Aktivitas ritmik
- e. Aktivitas akuatik
- f. Aktivitas luar sekolah (*Outdoor Education*)
- g. Kesehatan

Program pendidikan jasmani disesuaikan dengan tahap perkembangan keterampilan gerak anak. Perkembangan gerak merupakan inti dari program pendidikan jasmani di sekolah Dasar, yang diartikan sebagai perkembangan dan penghalusan aneka keterampilan gerak dasar yang berkaitan dengan olahraga. Keterampilan gerak ini dikembangkan dan diperhalus hingga taraf tertentu untuk memungkinkan siswa mampu melakukan dengan tenaga dasar yang berkembang

dapat diterapkan dalam aneka permainan, olahraga dan aktivitas jasmani yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Proses belajar mengajar interaksi berkelanjutan antara perilaku guru dan perilaku siswa. Dalam pelaksanaan proses belajar mengajar pendidikan jasmani terdapat empat faktor yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain, yaitu tujuan, materi, metode dan evaluasi. Di antara keempat faktor tersebut, perumusan tujuan penting untuk mencapai pengajaran pendidikan jasmani yang berhasil. Kedudukan tujuan penting untuk menentukan materi yang akan disajikan kepada para siswa. Salah satu prinsip utama dalam pendidikan jasmani adalah partisipasi siswa secara penuh dan merata. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani harus memperhatikan kebutuhan setiap siswa.

6. Pembelajaran guling belakang

a. Pengertian guling belakang

(Tatang muhtar,2010.hlm, 401) mengemukakan bagwa ”Yang di maksud dengan guling belakang adalah menggulingkan badan kebelakang perlahan-lahan hingga bahu menyentuh lantai/matras, selanjutnya ikuti dengan kedua kakismapai melewati kepala dengan kedeua kaki lurus”.

b. Gerak dasar guling belakang

Guling belakang merupakan suatu usaha untuk menggulingkan badan kebelakang dengan mengangkat pinggul sampai berguling kebelakang, ada tiga teknik dasar guling belakang yaitu :

- 1). Awalan atau ancang-ancang
- 2). Sikap badan pada saat berguling
- 3). Sikap akhir

Penjelasan dari teknik-teknik dasar tersebut penulis sajikan sibawah ini sebagai berikut :

1). Awalan atau ancang-ancang

Peserta mengambil awalan pada ujung matras dengan posisi jongkok membelakangi matras.

2). Sikap badan pada saat berguling

Gulingkan badan kebelakang dengan cara mengangkat pinggul dibantu dengan dorongan kedua tangan pada matras, sehingga berguling kebelakang.

3). Sikap akhir

Mendarat dengan kedua kaki dan berdiri tegak, dengan menjaga keseimbangan.

7. Model Kooperatif

a. Pengertian Kooperatif

Model pembelajaran kooperatif adalah salah satu strategi pembelajaran yang berfungsi untuk menggali dan membagi-bagi ide pada anak strategi pembelajaran ini mendorong anak untuk melakukan kegiatan dalam bentuk kerjasama dan sikap tanggung jawab kepada teman satu kelompoknya dan juga sikap tanggung jawab dengan dirinya.(Yuda dalam Safari, 2011: 3).

Pembelajaran kooperatif atau *cooperative learning* adalah salah satu bentuk pembelajaran yang berdasarkan paham konstruktivisme, dimana siswa harus membangun pengetahuannya sendiri.

Strategi belajar dalam pembelajaran kooperatif yaitu dengan menempatkan sejumlah siswa sebagai anggota kelompok kecil yang tingkat kemampuannya berbeda. Dalam menyelesaikan tugas kelompoknya, setiap siswa anggota kelompok harus saling bekerja sama dan saling membantu untuk memahami materi pelajaran, memecahkan masalah yang dihadapi serta mencapai tujuan yang mereka inginkan.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat Slavin (Safari, 2011: 3) menyatakan bahwa:

Cooperative learning adalah suatu model pembelajaran dimana siswa belajar dan bekerja dalam kelompok-kelompok kecil secara kolaboratif yang anggotanya terdiri dari 4 sampai 6 orang, dengan struktur kelompoknya yang bersifat heterogen. Selanjutnya dikatakan pula, keberhasilan belajar dari kelompok tergantung pada kemampuan dan aktivitas, baik secara individual maupun secara kelompok.

Pembelajaran kooperatif, belajar dikatakan belum selesai jika salah satu teman dalam kelompok belum memahami atau menguasai materi pelajaran yang telah ditugaskan oleh guru.

Hal ini tentu akan memberikan pengaruh positif pada siswa, siswa dengan kemampuan rendah akan dapat memahami materi yang dipelajari dari banyaknya interaksi yang dilakukan dengan siswa yang memiliki kemampuan tinggi, sedangkan siswa yang memiliki kemampuan tinggi akan mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam dari interaksinya itu.

Dengan model pembelajaran kooperatif siswa dapat termotivasi untuk melakukan kegiatan pembelajaran, mulai dari keterampilan dasar sampai pemecahan masalah yang kompleks. Model pembelajaran kooperatif bisa menciptakan perubahan dalam pembelajaran di kelas. Tidak ada lagi sebuah kelas yang sunyi selama proses pembelajaran karena para siswa di bentuk atas kelompok-kelompok kecil yang saling bekerja sama untuk belajar satu sama yang lainnya.

b. Pengertian Kooperative Tipe *Team game tournamet*

Model pembelajaran *team game tournamet* merupakan suatu bentuk dari model pembelajaran cooperative. Menurut miftahul huda (2012.hlm,116) ”Pembelajaran yang melibatkan kompetisi antar kelompok”.

8. Perkembangan Karakteristik siswa SD

Ada beberapa karakteristik anak usia sekolah dasar yang perlu diketahui oleh guru, agar lebih mengetahui keadaan siswa khususnya ditingkat sekolah dasar. Sebagai guru harus dapat menerapkan metode pengajaran yang sesuai dengan keadaan siswanya maka sangatlah penting bagi seorang pendidik mengetahui karakteristik siswanya.

Menurut Desmita (2011,hml. 35) mengatakan bahwa karakteristik anak sekolah dasar adalah “senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung”. Maka dari itu guru pada saat mengajar pendidikan jasmani hendaknya mengembangkan suatu proses pembelajaran yang mengandung unsur permainan, mengusahakan untuk bergerak, belajar dalam kelompok, dan memberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam pembelajaran.

Periode masa perkembangan gerak dasar untuk anak usia sekolah dasar, menurut Husdarta dan Kusmaedi (2010,hml. 70-71) dibagi menjadi tiga periode yaitu:

1. Umur 6 tahun - 7 tahun (kelas 1 dan 2 SD)
2. Umur 8 tahun - 9 tahun (kelas 3 dan 4 SD)
3. Umur 10 tahun - 11 tahun (kelas 5 dan 6 SD)

Karakteristik anak-anak pada usia Kelas IV sekolah dasar menurut Husdarta dan Kusmaedi (2010,hml. 70) adalah sebagai berikut:

- a. Terdapat perbaikan koordinasi tubuh.
- b. Ketahanan bertambah, anak pria suka aktivitas yang bersifat kontak fisik.
- c. Koordinasi mata dan tangan lebih baik.
- d. Dari segi fisiologi anak-anak wanita lebih maju 1 tahu dari pada pria.
- e. System peredaran darah, jantung dan pernafasan masih belum kuat dan tahan lama.
- f. Koordinasi otot dan syaraf masih kurang baik.

B. KAJIAN PRAKTIS

a. Penelitian Yang Relevan

Beberapa hasil penelitian dan karya tulis yang relevan sebagai acuan untuk melakukan penelitian tindak kelas, di uraikan sebagai berikut:

1. Skripsi Samsu judul “Pembelajaran Senam Menggunakan Posisi Matras Miring untuk Meningkatkan Pembelajaran Tendangan Peneliti dalam Permainan Sepak Bola Melalui Pendekatan Psikologis” Tahun 2008. Dalam skripsinya memiliki permasalahan yang sama yaitu mengenai gerak dasar, permasalahan tersebut diberikan penjelasan melalui tiga siklus, metode yang digunakan dalam skripsi ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan untuk perbaikan dan peningkatan layanan professional. Prosedur Penelitian PTK ini terdiri dari beberapa siklus, tiap siklus dilaksanakan sesuai dengan perubahan yang ingin dicapai, seperti yang sudah didesain dalam faktor yang diteliti. Dari evaluasi dan observasi awal, maka refleksi ditetapkan bahwa tindakan yang digunakan sebagai tolak ukur pelaksanaan PTK dengan model Spiral Kemmis dan Taggart dengan tahapan 1). Perencanaan, 2). Pelaksanaan, 3). Pengamatan dan 3). Refleksi.
2. Jurnal Pendidikan Dasar No. 6 Desember 2009 tentang “Pengembangan Model Kuantum Pendidikan Jasmani Berbasis Kompetensi di Sekolah Dasar oleh

Suherman,(2009). Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model pembelajaran penjas yang berbasis kompetensi untuk jenjang Sekolah Dasar (SD), baik secara model konseptual maupun secara operasional sebagai salah satu alternatif pembelajaran penjas yang efektif. Disamping ingin mengukur sejauhmana keunggulan dan kelemahan model pembelajaran yang selama ini digunakan oleh guru Sekolah Dasar.

Proses pengembangan model pembelajaran kuantum penjas. Desain perencanaan-perencanaan model sesuai dengan karakteristik model, desain yang dirumuskan dalam komponen ini memiliki dua aspek tujuan pertama, kemampuan melakukan aktivitas gerak, kedua kemampuan mengkontruksikan pengetahuan baru. Tujuan ini diarahkan sebagai upaya agar siswa dapat menguasai materi pembelajaran sesuai dengan kurikulum yang berlaku.

3. http://hellas.Blogspot.com/2012/01/makalah_senam_lantai.html

(makalah senam lantai < hellas viker”, Sabtu 28 Januari 2012) Dalam skripsi (Rahman, 2009). Dalam makalahnya memiliki permasalahan tentang senam lantai permasalahan tersebut adalah:

- a. Kurangnya sarana dan prasarana senam lantai
- b. Memodifikasi dalam pembelajaran senam lantai

Isi dari makalah tersebut menjelaskan tentang kurangnya sarana dan prasarana dalam pembelajaran senam lantai yang menyebabkan siswa kurang berminat untuk berlatih sehingga kreativitas siswa kurang berkembang dalam pembelajaran tersebut diperlukan sarana dan prasarana yang memadai, sehingga banyak kesempatan untuk merespon siswa giat berlatih. Selain itu dalam pembelajaran senam lantai siswa kurang berminat dalam mengikuti pembelajaran senam lantai.

C. HIPOTESIS TINDAKAN

Berdasarkan kajian teoritis dan kajian praktis di atas maka ditentukan hipotesis tindakan sebagai berikut : jika pembelajaran gerak dasar guling belakang dalam senam lantai melalui pendekatan permainan jepit bola kaki menggunakan metode cooperative learning team game tournamet. Dilakukan berulang-ulang

dapat meningkatkan proses pembelajaran gerak dasar guling belakang senam lantai

