

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan telah disadari oleh banyak kalangan. Namun dalam pelaksanaannya pengajaran pendidikan jasmani berjalan belum efektif seperti yang diharapkan. Pembelajaran pendidikan jasmani cenderung tradisional. Model pembelajaran pendidikan jasmani tidak harus terpusat pada guru, tetapi pada siswa. Orientasi pembelajaran harus disesuaikan, dengan perkembangan anak, isi dan urusan materi serta cara penyampaian harus disesuaikan, sehingga menarik dan menyenangkan, sasaran pembelajaran ditujukan bukan hanya mengembangkan keterampilan olahraga, tetapi pada perkembangan pribadi anak seutuhnya. 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 kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak, serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila. (Cholik Mutohir, 1992). Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar

diatur secara sak sama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikimotor, kognitif dan afektif setiap siswa.

Menurut Samsudin (2008) tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meletakkan dasar karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani, serta membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial, dan toleransi

- a. Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani
- b. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama.
- c. Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani.
- d. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab kerjasama percaya diri, dan demokratis, melalui aktivits jasmani.
- e. Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas (*outdoor education*).
- f. Mengembangkan keterampilan pengolaan diri dalam upaya mengembangkan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani.
- g. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.

- h. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat.
- i. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

Fungsi pendidikan jasmani:

1. Aspek organik

- a. Menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk pengembangan keterampilan.
- b. Meningkatkan kekuatan, yaitu jumlah tenaga maksimum yang dikeluarkan oleh otot atau kelompok otot.
- c. Meningkatkan daya tahan yaitu kemampuan otot atau kelompok otot untuk menahan kerja dalam waktu yang lama.
- d. Meningkatkan daya tahan kardiovaskular, kapasitas individu untuk melakukan aktivitas yang berat secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama, dan
- e. Meningkatkan fleksibilitas, yaitu rentang gerak dalam persendian yang diperlukan untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan mengurangi cedera.

2. Aspek kognitif

- a. Mengembangkan kemampuan menggali, menemukan sesuatu, memahami memperoleh pengetahuan dan membuat keputusan.

- b. Meningkatkan pengetahuan peraturan permainan,keselamatan dan etika;
- c. Mengembangkan kemampuan penggunaan strategi dan teknik yang terlibat dalam aktivitas yang terorganisir;
- d. Meningkatkan pengetahuan bagaimana fungsi tubuh dan hubunganya dengan aktivitas jasmani;
- e. Menghargai kinerja tubuh:penggunaan pertimbangan yang berhubungan dengan jarak, waktu, tempat, bentuk, kecepatan, dan arah yang digunakan dalam aktivitas dan dirinya dan
- f. Meningkatkan pemahaman tentang memecahkan problem-problem perkembangan melalui gerakan.

3. Aspek sosial

- a. Menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan dimana berada
- b. Mengembangkan kemampuan membuat pertimbangan dan keputusan dalam situasi kelompok;
- c. Belajar berkomunikasi dengan orang lain
- d. Mengembangkan kemampuan bertukar pikiran dan mengevaluasi ide dalam kelompok
- e. Mengembangkan kepribadian,sikap,dan nilai agar dapat berfungsi sebagai anggota masyarakat,
- f. Mengembangkan rasa memiliki dan rasa diterima di masyarakat
- g. Mengembangkan sifat-sifat kepribadian yang positif
- h. Belajar menggunakan waktu luang yang konstruktif dan;

- i. Mengembangkan sikap yang mencerminkan karakter moral yang baik.

4. Aspek emosional

- a. Mengembangkan respons yang sehat terhadap aktivitas jasmani
- b. Mengembangkan reaksi yang positif sebagai penonton
- c. Melepas ketegangan melalui aktivitas fisik yang tepat
- d. Memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas; dan
- e. Menghargai pengalaman estetika dari berbagai aktivitas yang relevan.

B. Materi Penjas

Materi dan mata pelajaran penjas meliputi: pengalaman mempraktikkan keterampilan dasar permainan dan olahraga; aktivitas pengembangan; uji diri/senam; aktivitas ritmis; akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas (*out door*) disajikan untuk membantu siswa agar memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien, efektif. Adapun implementasinya perlu dilakukan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan yang pada gilirannya siswa diharapkan dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri dan menghargai manfaat aktivitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup seseorang. Dengan demikian akan terbentuk jiwa sportif dan gaya hidup aktif. Struktur materi penjas dikembangkan dan disusun dengan menggunakan model kurikulum kebugaran jasmani dan pendidikan olahraga (Jewet & Baim 1995). Aspek dominan pembelajaran pendidikan jasmani fokus program pendidikan jasmani di SMP Kelas VII-IX program pendidikan jasmani harus dikaitkan dengan peningkatan kesehatan dan

kebugaran jasmani siswa menginginkan belajar keterampilan baru dan berbagai cabang olahraga program pendidikan jasmani harus lebih dari sekedar mengembangkan tubuh, tetapi juga mengembangkan pikiran dan mempersiapkan siswa untuk bekerja pada masa yang akan datang pada tingkat usia ini program pendidikan jasmani dipandang sebagai tempat untuk belajar *fair play* dan jiwa sportivitas yang baik. siswa juga ingin belajar aktivitas, di mana membuktikan pemanfaatan waktu luang. sebagian besar siswa juga menginginkan bermain dalam suatu tim (Bucher, 1979:44).

C. Hakekat Pembelajaran Penjas

Kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani amat berbeda pelaksanaannya dari pembelajaran mata pelajaran lain. Pendidikan jasmani adalah “pendidikan melalui aktivitas jasmani” dengan partisipasi dalam aktivitas fisik, siswa dapat menguasai keterampilan dan pengetahuan, mengembangkan apresiasi estesis, mengembangkan keterampilan generik serta nilai dan sikap yang positif, dan memperbaiki kondisi fisik untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani. Memang pada dasarnya program dasar jasmani memiliki kepentingan yang relatif sama dengan program pendidikan lainnya dalam hal rana pembelajaran, yaitu sama-sama mengembangkan tiga rana utama; psikomotor, afektif, dan kognitif. namun demikian ada satu kekhasan dan keunikan dari program penjas yang tidak dimiliki oleh program pendidikan, yaitu dalam hal mengembangkan wilayah psikomotor, yang biasanya dikaitkan dengan tujuan mengembangkan kebugaran jasmani anak dan pencapaian keterampilan gerakanya (Samsudin, 2008).

1. Pengembangan Aspek Psikomotor

a. Keterampilan gerak

Tugas agar anak menguasai keterampilan gerak dalam berbagai cabang olahraga merupakan tanggung jawab utama dari guru pendidik jasmani tetapi tidak seperti yang dipahami oleh banyak guru penjas selama ini, tujuan utama dalam mengajarkan keterampilan gerak tersebut adalah mengembangkan keterampilan untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga, serta membantu dirinya bertindak efektif dan efisien dalam pelaksanaan tugas sehari-harinya; bukan untuk mempersiapkan mereka menjadi atlet yang berprestasi. Hal ini setara dengan tujuan penjas yang berhubungan dengan kebugaran jasmani, yaitu individu, sebagai anggota keluarga, serta sebagai anggota masyarakat. Untuk menentukan cara dan materi apa yang tepat untuk membuat anak meningkatkan keterampilannya, pertama-tama tentunya guru perlu mengetahui apakah gerakan apa yang dimaksud dengan keterampilan, dan apa pula ciri dari keterampilan itu?

Keterampilan menurut para ahli adalah sebuah kecakapan atau tingkat penguasaan terhadap suatu gerakan atau pola gerak, yang dicirikan oleh tiga indikator kualitas utama, yaitu efektif, efisien dan adaptable.

Kualitas efektivitas merupakan hasil dari tindakan yang berorientasi pada tujuan atau sasaran tertentu. Sebuah tembakan bebas

(free throw) pada basket, misalnya dianggap efektif jika bola itu masuk ke keranjang.

Kualitas efisien di pihak lain menggambarkan penilaian atau gerakannya itu sendiri. Suatu keterampilan dilakukan secara efisien jika aksinya itu secara mekanika dianggap benar dalam situasi tertentu. Kualitas adaptif menggambarkan kemampuan pemain dalam menyesuaikan penampilan pada kondisi sekitarnya. Hal ini menunjukkan pada keadaan lingkungan yang selalu berubah-ubah, sehingga ketika sebuah keterampilan dilakukan pada keadaan yang berbeda, pemain perlu melakukan penyesuaian agar sesuai dengan kebutuhan.

b. Kebugaran fisik

Menjadi semacam kesepakatan umum bahwa tujuan pembelajaran dalam ranah psikomotor yang harus dikembangkan melalui program pendidikan jasmani harus pula mencakup peningkatan kebugaran jasmani siswa. Pertanyaannya adalah, apakah kebugaran jasmani ini dapat dicapai melalui program penjas yang di alokasi waktunya sangat minim? apakah mungkin kebugaran jasmani siswa dapat ditingkatkan ketika anak harus pula mencapai tujuan pembelajaran yang lain (keterampilan gerak dari berbagai cabang olahraga) dalam program penjas yang dilaksanakan satu minggu sekali?

Memang tidaklah sulit untuk mengetahui cara bagaimana siswa menjadi fit (bugar) dari kacamata conditioning. Kita semua sebagai guru penjas sudah mengetahui prinsip-prinsip peningkatan kondisi fisik yang meliputi perkembangan kapasitas kardiovaskular, daya tahan otot, kekuatan, kelenturan, dan power.

2. Pengembangan Aspek Kognitif

Pendidikan jasmani yang tradisional banyak menekankan pengajarannya pada peningkatan keterampilan gerak. Padahal, salah satu tugas dari penjas adalah ”meningkatkan pengertian anak tentang tubuh dan kemungkinan geraknya, serta berbagai faktor yang mempengaruhinya”. Itu dari segi konsep gerak, sedangkan dari konsep kebugaran anak diharapkan “memiliki pengertian tentang pengaruh latihan atau kegiatan fisik terhadap kesehatan tubuh yang berguna bagi mereka untuk menjalani gaya hidup yang aktif.”

Yang harus disadari oleh kita semua adalah bahwa mengajarkan aspek kognitif dalam penjas tidaklah semudah praktik diatas. Pelaksanaannya perlu dilandaskan pada perencanaan yang sungguh-sungguh termasuk dalam hal ”apa” yang menjadi isi atau materinya. Dikaitkan dengan apa yang menjadi isi pembelajaran aspek kognitif dalam penjas, beberapa ahli sepakat mengenai beberapa konsep yang harus ditekankan yaitu:

1. Pernyataan deskripsi yang memberikan informasi tentang “apa” fakta, pengetahuan, informasi.

2. Pernyataan maksud menjawab "mengapa" alasan sederhana, nilai, pembenaran, manfaat.
3. Pernyataan yang dimaksud menjawab "mengapa" hal itu terjadi" prinsip-prinsip kaitan, dan hukum atau adil.
4. Pernyataan pemecahan masalah (apa yang dapat dilakukan) penerapan fakta, prinsip, dan keterhubungan.

3. Konsep Gerak

Pengajaran konsep gerak dalam pengajaran penjas sudah semakin penting dan sudah menjadiah tren di negara-negara maju.tren ini didasari kepercayaan bahwa pengajaran konsep akan membantu siswa dalam pembelajaran penjas secara keseluruhan,terutama dengan memilih isi atau materi yang dapat ditransfer pada situasi-situasi lain yang identik.istilah konsep gerak menunjukan pada gagasan-gagasan kognitif yang memiliki nilai transfer.konsep gerak dalam pendidikan jasmani dapat berupa sebuah label atau nama suatu kelompok respons gerak, seperti menangkap melempar, atau perpindahan tempat (lokomotor), yang benar-benar hanya sebuah nama dari keterampilan gerak yang bisa digunakan dalam berbagai situasi.

Terdapat enam kategori konsep gerak yang berguna dalam pendidikan jasmani yang harus tercakup dalam pengajaran konsep,yaitu:

- a) Rangkaian aksi (*action words*)
- b) Kualitas gerak (*movement qualities*)
- c) Prinsip gerak (*movement principles*)

- d) Strategi gerak (*movement strategies*)
- e) Pengaruh gerak (*movement effects*)
- f) Emosi gerak (*movement affects*)
- a. Rangkaian aksi

Rangkaian aksi merupakan kategori atau penjenisan gerakan secara luas yang mencakup respons khusus yang beragam. Istilah seperti keseimbangan berpindah tempat, memukul, menerima, atau berputar adalah rangkaian aksi yang bersifat konsep, sebab aksinya dapat dilakukan dalam banyak cara dan dalam situasi yang berbeda.

- b. Kualitas gerak

Cara lain untuk melihat respons gerak adalah dengan mengorganisasikannya kedalam kualitas gerak yang ditunjukkannya. Kualitas gerak merupakan kelompok respons yang mengandung kualitas tertentu dilihat dari beberapa aspek, seperti aspek ruang, (*spatial*), aspek usaha (*effort*) aspek berhubungan (*relationships*). Aspek ruang membedakan, arah jalur, dan bidang gerak. Sedangkan aspek usaha menunjukkan adanya kualitas waktu, bobot, ruang, dan aliran. Sedangkan aspek keterhubungan menggambarkan hadirnya kesesuaian, kerja sama, dan keterkaitan.

- c. Prinsip gerak

Prinsip gerak adalah pengelompokan konsep secara meluas yang memasukan prinsip-prinsip yang mengatur efisiensi dan efektivitas gerak. Gagasan tentang (1) hubungan antara pemindahan berat dan gerak

lanjut dan penghasilan daya ,dan (2) pengaruh putaran cepat (*top spin*) pada sudut naik suatu benda, juga ide yang dikaitkan dengan keseimbangan dan stabilitas, semuanya merupakan prinsip gerak yang menjadiah isu utama dari pembelajaran ini, siswa akan belajar prinsip-prinsip mekanika gerak secara dini yang berhubungan dengan titik berat badan serta sumber-sumber daya dan hukum-hukum yang menunjang dan sekaligus membatasinya.

d. Strategi gerak

Strategi gerak adalah konsep yang berhubungan dengan bagaimana gerakan digunakan dalam kaitannya dengan benda atau orang lain.ke dalam konsep ini dimasukkan gagasan tentang bagaimana memberikan operan pada penerima yang sedang bergerak,menyesuaikan langkah dalam tarian baik sebagai pemimpin maupun yang mengikuti dan menempatkan diri secara defensif diantara bola dan gawang.

e. Pengaruh gerak

Pengaruh gerak merupakan konsep yang dikaitkan dengan pengaruh pengalaman gerak pada pelaku pengaruh latihan yang keras pada jantung dan tipe latihan yang menghasilkan daya tahan,kekuatan,dan kelenturan merupakan konsep pengaruh gerak.gagasan yang dikaitkan pada fisiologi kerja (*exercise physiology*)menjadiah sumber utama dari konsep pengaruh gerak.

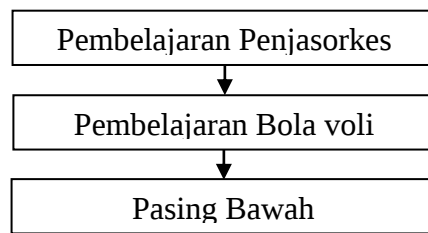
f. Emosi gerak

Emosi atau jiwa gerak merupakan suatu pengelompokan khusus dari konsep yang berfokus secara khusus pada wilayah afektif dari perkembangan manusia. Konsep emosi gerak dihubungkan dengan pengungkapan perasaan, keningkamatan gerak, fair play, kerjasama kelompok, perasaan yang menggambarkan mengapa orang bergera, dan pengaruh gerak, dan pengaruh gerak emosi. Ketika emosi gerak mmenjadih sasaran utama pengajaran, tujuan guru adalah mengembangkan beberapa aspek perasaan, sikap, atau hubungan sosial yang akan beralih pada pengalaman gerak lain dan terutama pada perilaku siswa secara umum.tujuan yang menetap dari program pendidikan jasmani adalah sikap yang positif terhadap semua kegiatan fisik dan pembelajaran.

D. Kerangka Berpikir

Permainan yang baik adalah permainan yang indah dan bervariasiif memperagakan Teknik- Teknik yang benar, bagus dan menarik. Permainan bola voli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi Gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua Gerakan yang ada dalam permainan bola voli teknik yang dikuasai dalam permainan bola voli yaitu : servis, block, pasing.

Pasing bawah adalah Gerakan mengoper bola ke teman sendiri dalam satu tim dengan menggunakan Teknik tertentu yang digunakan sebagai Teknik awal untuk Menyusun pola serangan pada lawan.



Gambar 2.1 Kerangka berpikir