

## BAB II

### KAJIAN TEORITIK

#### A. Konsep Penelitian Pengembangan

Penelitian pada dasarnya adalah suatu kegiatan atau proses sistematis untuk memecahkan masalah yang dilakukan dalam penerapan metode ilmiah. Oleh karena itu, sebelum pembahasan tentang hakikat penelitian perlu dijelaskan terlebih dahulu hakikat metode ilmiah (*scientific methods*). Penelitian juga terbagi dalam beberapa bentuk, antara lain: penelitian kuantitatif komparatif, penelitian kuantitatif asosiatif, penelitian kualitatif, penelitian evaluasi program/kebijakan, penelitian pengembangan instrument, penelitian pengembangan model, dan penelitian *Action Research*.<sup>1</sup> Dari beberapa penelitian tersebut salah satu bentuk penelitian yang akan digunakan peneliti adalah penelitian pengembangan model (*development research*).

Penelitian pengembangan (*development research*) adalah kajian secara sistematis untuk merancang, mengembangkan dan mengevaluasi program-program, proses dan hasil-hasil pembelajaran yang harus memenuhi kriteria, konsistensi dan keefektifan secara internal.<sup>2</sup> Contoh

---

<sup>1</sup> “*Buku Pedoman Penulisan Tesis dan Disertasi*” (Jakarta: PPs UNJ, 2012), h. 18.

<sup>2</sup> Punaji Setyosari, *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan* (Jakarta: Prenada Media Grup, 2010), h. 29.

pengembangan dari bahan pengajaran adalah buku ajar, alat peraga, modul matematika dan lain sebagainya. Penelitian pengembangan merupakan penelitian yang tidak digunakan untuk menguji teori. Hasil uji coba dilapangan kemudian direvisi sampai hasilnya memuaskan.

Menurut Sugiyono dalam bukunya menyebutkan bahwa *Research and Development* adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut.<sup>3</sup> Hasil produk tersebut bisa dari hasil pengembangan produk lama yang dikembangkan lagi ataupun produk yang baru. Sukmadinata menyatakan bahwa “penelitian dan pengembangan adalah suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang sudah ada yang dapat dipertanggungjawabkan.”<sup>4</sup> Untuk dapat menghasilkan produk tertentu digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan dan untuk menguji keefektifan produk tersebut agar dapat berfungsi di masyarakat luas.

Pada dunia pendidikan, pengembangan memfokuskan pada kajiannya pada bidang desain atau rancangan apakah model itu, dan desain bahan ajar, produk misalnya media dan juga proses.<sup>5</sup> Contoh pengembangan dari

---

<sup>3</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabet, 2012), h. 297.

<sup>4</sup> Nana Syaodih Sukmadinata. *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung:Rosda, 2012), h. 164.

<sup>5</sup> Punaji Setyosari, *op.cit.*, h. 221.

bahan pengajaran adalah buku ajar, alat peraga, modul dan lain sebagainya. Berdasarkan hal tersebut maka penelitian dan pengembangan merupakan penelitian yang dilakukan berdasarkan analisis kebutuhan lapangan yang nantinya akan digunakan sebagai landasan penyusunan *draft* pengembangan dan akan menghasilkan suatu produk pengembangan baru atau penyempurnaan produk yang telah ada.

## **B. Konsep Model yang Dikembangkan**

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik sebagai “jembatan” untuk mencapai tujuan. Untuk mencapai tujuan tersebut tentunya diperlukan adanya inovasi model pembelajaran. Pengembangan model pembelajaran merupakan salah satu bentuk dari penerapan pendekatan sistem dalam kegiatan pembelajaran yang merupakan telaah suatu proses sistematis yang menghasilkan suatu sistem pembelajaran yang siap untuk digunakan dengan tepat. Sebelum melakukan inovasi dalam pendidikan, seorang murid tentunya dibekali dengan modalitas untuk melakukan proses belajar itu sendiri.

Modal seorang siswa adalah perantara berupa visual, audio, dan kinestetik. Menyesuaikan dengan modalitas anak untuk belajar maka jenis media pun dikelompokkan dalam jenis media kinestetik. Musfiqon menyatakan media kinestetik merupakan media yang penggunaan dan

pemfungsianya memerlukan sentuhan (*touching*) antara guru dan siswa.<sup>6</sup> Salah satu jenis media kinestetik adalah permainan dan simulasi, media tidak hanya berupa fisik saja, tetapi lingkungan dan suasana juga bagian dari media pembelajaran. Permainan adalah kontes antara para pemain yang berinteraksi satu sama lain dengan mengikuti aturan-aturan tertentu dan tujuan tertentu pula.<sup>7</sup>

Kreativitas guru dalam pembelajaran pendidikan jasmani diharapkan menghasilkan produk yang dapat digunakan oleh siswa dalam mencapai tujuan pendidikan itu, salah satunya dengan menggunakan permainan. Permainan-permainan yang telah ada bisa dikembangkan kembali sehingga menghasilkan suatu produk pengembangan permainan.

Hasil dari pengembangan model permainan harus dilakukan secara bertahap, menyeluruh dan komprehensif dengan tujuan untuk meningkatkan kompetensi belajar siswa. Sugiyono menyatakan, “untuk menghasilkan produk tertentu digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan dan menguji keefektifan produk tersebut supaya dapat berfungsi di masyarakat luas”.<sup>8</sup> Analisis kebutuhan ini berlaku dalam menetapkan model yang akan dikembangkan dalam penelitian ini agar hasilnya sesuai dengan yang diharapkan.

---

<sup>6</sup> HM Musfiqon, *Pengembangan Media dan Sumber Belajar* (Jakarta: Prestasi Pustaka, 2012), h. 94.

<sup>7</sup> *Ibid.*, h. 98.

<sup>8</sup> Sugiyono, *op.cit.*, h. 297.

Dalam dunia pendidikan jasmani hasil analisis diharapkan mampu memberikan jawaban mengenai apa kebutuhan siswa saat ini. Pertimbangan model permainan ini harus masuk ke ranah tujuan pembelajaran pendidikan jasmani yang mengisyaratkan siswa sebagai subyek belajar dan pembelajaran, pengorganisasian pembelajaran, penyampaian pembelajaran, pengelolaan pembelajaran dengan memperhatikan faktor tujuan pembelajaran, hambatan belajar, serta karakteristik pertumbuhan dan perkembangan siswa SMP sehingga dapat diperoleh pembelajaran yang efektif, efisien, dan memiliki kemenarikan dalam proses belajar mengajar.

### **C. Kerangka Teoritik**

#### **1. Deskripsi Senam**

Senam merupakan salah satu materi pembelajaran pendidikan jasmani disekolah. Senam adalah terjemahan dari kata "*gymnastic*", berasal dari kata "*gymnes*" atau "*gymnazien*", yang berarti telanjang (*nude*). Pada zaman Yunani kuno, *gymnastic* dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang, maksudnya adalah supaya gerakan-gerakannya dapat dilakukan tanpa adanya gangguan sehingga gerakan senam menjadi sempurna. Gerakan-gerakan senam dirasakan sangat penting untuk membentuk tubuh, kedisiplinan, kecerdasan, dan kreatifitas serta penampilan atau cekatan.<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> Mikanda Rahmani, "*Buku Super Lengkap Olahraga*", (Jakarta: PT Tiga Serangkai Putra Mandiri, 2014). h. 95.

Sedangkan Agus Mahendra mengatakan bahwa senam (*gymnastics*) berasal dari bahasa Yunani, yang artinya: "untuk menerangkan bermacam-macam gerak yang dilakukan oleh atlet-atlet yang telanjang". Lebih lanjut dikatakan bahwa kata *gymnastiek* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keeluasaan gerak sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Hal ini dapat terjadi karena pada waktu itu teknologi pembuatan bahan pakaian belum semaju sekarang, sehingga belum memungkinkan membuat pakaian yang bersifat lentur mengikuti gerak pemakainya.<sup>10</sup>

Pada awal Olimpiade modern, senam dianggap sebagai suatu demonstrasi seni dari pada sebagai salah satu cabang olahraga yang teratur. Menurut Sharon Wynne, M.S *"Gymnastics is a sport involving the performance of sequences of movements requiring physical strength, flexibility, and kinesthetic awareness (e.g. handsprings, handstands, and forward rolls). Its roots lie in the fitness and beauty practices of ancient Greeks, including skills for mounting and dismounting a horse and circus performance skills."*<sup>11</sup>

Olahraga senam terdiri dari bermacam-macam nomor: senam kuno, senam sekolah, senam alat, senam korektif, senam irama, turnen, dan senam

---

<sup>10</sup> Agus Mahendra, *"Pembelajaran Senam Di Sekolah Dasar"*, (Jakarta: Depdiknas, Dirjen Olahraga, 2001). h. 2.

<sup>11</sup> Sharon Wynne, M.S, *"Physical Education Teacher Certification Exam"*, (USA: XAMonline, Inc. 2008). h. 118.

artistik. Senam dari tahun ke tahun mengalami penyempurnaan dan semakin berkembang. Nomor senam yang dulunya tidak untuk dipertandingkan, sejak akhir abad ke-19 mulai dipertandingkan, dan dibentuklah wadah senam internasional, dengan nama Federation International de Gymnastique (FIG), yang mengelola antara lain, senam artistik (*artistic gymnastics*) dan senam ritmik (*modern rhythmic*). Keith Russell menjelaskan bahwa:

*“The name “gymnastics” brings to mind those Olympic sports that gain wide media attention every 4 years. These include Men’s Artistic Gymnastics (with its six apparatuses: floor exercise, pommel horse, rings, vault, parallel bars, and horizontal bar); Women’s Artistic Gymnastics (with its four apparatuses: asymmetric bars, balance beam, vault, and floor exercise); Rhythmic Gymnastics with its lithe, flexible female gymnasts doing incredible manipulative skills with hand apparatus; and, of course, the acrobatically spectacular sport of Trampoline Gymnastics (TG).”*<sup>12</sup>

## 2. Deskripsi Senam Lantai

Senam lantai (*floor exercise*) adalah satu bagian dari rumpun senam, sesuai dengan dengan istilah “lantai”, maka gerakan-gerakan senam yang dilakukan di atas yang beralasan matras atau permadani atau sering juga disebut dengan istilah latihan bebas, sebab pada waktu melakukan gerakan atau latihannya menggunakan matras. Biasanya merupakan nomor pertama dalam pertandingan atas pertimbangan kesempatan bagi para pesenam

---

<sup>12</sup> Dennis J. Caine, Keith Russell and Liesbeth Lim, “Gymnastics”, (Canada: Blackwell Publishing, 2013). h.12.

untuk juga berlaku sebagai pemanasan karena gerakan-gerakannya tidak memerlukan tenaga otot yang luar biasa. Nomor ini mungkin merupakan tontonan yang paling mengasyikkan dibanding dengan alat-alat lain meskipun sebenarnya relatif berkembang paling baru. Untuk pertama kali nomor ini sebagai nomor perseorangan dalam Olympiade 1932 dan bagi wanita baru 20 tahun kemudian.

Berikut macam-macam gerak dalam senam lantai: (1) *Forward roll* (berguling kedepan); (2) *Back forward* (berguling kebelakang); (3) *Summer vault* (salto kedepan); (4) *Back summer vault* (salto kebelakang); (5) *Kiep* (tidur lenteng); (6) *Roll kiep* (berguling lenteng); (7) *Brug* (kayang); (8) *Kopstand* (berdiri dengan kepala); (9) *Handstand overslag* (lenteng tangan); (10) *Flik-flak* (lenteng tangan kebelakang); (11) *Round of* (lenteng tangan putar); (12) *Squat roll* (keseimbangan lutut berguling); (13) *Radslag* (baling-baling); (14) *Tiger sprong* (lompat harimau); (15) *Snuck* (lompat ikan).<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup> NAACP, "Legal Affairs," *NAACP Online*;  
<http://www.zonasiswa.com/2014/09/senam-lantai.html> (diakses 28 Mei 2015).



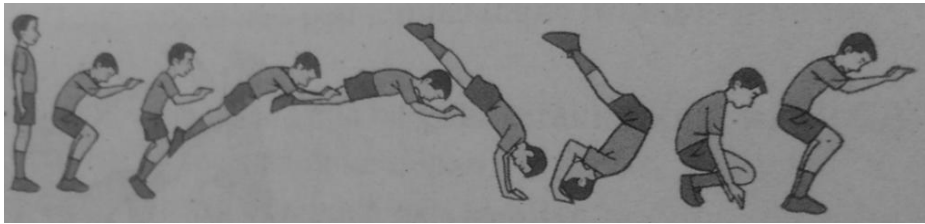
### 3. Deskripsi Lompat Harimau

Salah satunya senam lantai yang diajarkan di sekolah adalah senam lantai lompat harimau. Secara prinsip teknik gerakan lompat harimau tidak jauh berbeda dengan teknik gerakan *roll* ke depan. Lompat harimau adalah sikap lompatan membusur dengan kedua tangan lurus ke depan pada saat melayang dan diteruskan dengan gerakan mengguling ke depan dan sikap akhir jongkok.

Readhead menjelaskan bahwa dalam melakukan lompat harimau gerakannya dimulai dengan melakukan awalan jongkok, kedua kaki rapat saat melakukan tolakan yang bersamaan dengan ayunan kedua lengan lurus ke atas, saat melayang seluruh badan kencang dan saat melayang badan lurus dan melakukan gulingan, sehingga badan berbentuk seperti huruf C dan G, saat lengan menyentuh lantai kepala ditekuk ke dada, lengan ditekuk membentuk sudut siku-siku dan kaki dibengkokkan (digulung) dilanjutkan dengan melakukan gulingan dan saat mendarat seluruh berat badan ditumpukan di kedua kaki dan berdiri dengan sempurna.<sup>14</sup>

---

<sup>14</sup> Lloyd Readhead, *Men's gymnastics Coaching Manual*, BAGA National Coach, Springfield book limited. h. 110.



Gambar 2.1 Lompat Harimau  
(Sumber: Ngatiyono. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, PT Tiga Serangkai Putra Mandiri, 2012)

Berikut ini tahapan-tahapan gerakan lompat harimau:

a. Sikap Awal

Dalam teknik dasar lompat harimau, sikap awal lompat harimau adalah sikap persiapan sebelum melakukan gerakan tolakan. Secara keseluruhan dalam sikap awal ini tubuh harus dalam kondisi siap, baik dari sikap kaki, badan, tangan, dan pandangan. Dimulai dari sikap tegap, kedua tangan membuka lurus keatas, kemudian jongkok dengan tangan berada disamping badan, badan yang condong kedepan, dan kaki rapat, serta pandangan yang lurus kedepan.



Gambar 2.2 Sikap Awal  
(Sumber: Muhajir, *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, Erlangga, 2014)

b. Tolakan

Tolakan dilakukan dengan kedua tangan diayunkan keatas sejajar dengan kepala dan kedua kaki rapat saat menolak dan lurus, serta pandangan kedepan.



Gambar 2.3 Sikap Tolakan  
(Sumber: Muhajir, *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, Erlangga, 2014)

c. Gerakan Tangan Saat Menyentuh Matras

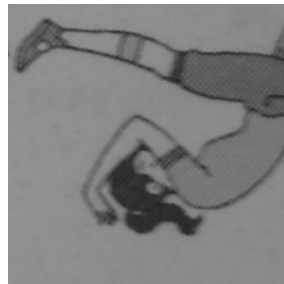
Kedua telapak tangan menyentuh matras dengan jari-jari tangan rapat, bahu lurus kemudian kedua siku menekuk. Kedua kaki rapat dan dan lurus serta ujung kaki point. Lutut dan pinggul lurus. Pandangan kearah matras.



Gambar 2.4 Gerakan Tangan Saat Menyentuh Matras  
(Sumber: Muhajir, *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, Erlangga, 2014)

d. Gerakan Saat Berguling

Saat berguling kedua kaki rapat dan ujung kaki lurus, kemudian lutut kaki ditekuk. Kedua telapak tangan menyentuh lantai terlebih dahulu, tangan ditekuk untuk menerima gulingan, tangan memeluk lutut saat berguling dan kaki rapat saat kembali jongkok



Gambar 2.5 Gerakan Saat Berguling  
(Sumber: Muhajir, *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, Erlangga, 2014)

e. Sikap Akhir

Saat sikap akhir posisi badan jongkok dengan kedua lutut rapat kemudian berdiri tegak, pandangan kedepan dan tangan disamping badan. Ini merupakan sikap akhir dari keseluruhan rangkaian gerakan lompat harimau.



Gambar 2.5 Sikap Akhir  
(Sumber: Muhajir, *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, Erlangga, 2014)

#### 4. 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.<sup>15</sup> Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional.

Menurut Daryl Siendentop dalam Dini Rosdiani mengatakan bahwa, dewasa ini pendidikan jasmani lebih menekankan kepada kebugaran jasmani, penguasaan keterampilan, pengetahuan, dan perkembangan sosial. Pendidikan jasmani adalah pendidikan dari, tentang, dan melalui aktivitas jasmani.<sup>16</sup> Menurut Jesse Feiring Williams dalam Dini Rosdiani, pendidikan jasmani adalah sejumlah aktivitas jasmani yang manusiawi yang terpilih sehingga dilaksanakan untuk mendapatkan hasil yang diinginkan.<sup>17</sup> Harold M. Barrow dalam Dini Rosdiani mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai pendidikan tentang dan melalui gerak insani, ketika tujuan kependidikan

---

<sup>15</sup> Dini Rosdiani, *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* (Bandung: Alfabeta, 2012), h. 23.

<sup>16</sup> *Ibid.*, hh.21-109

<sup>17</sup> Jesse Feiring Williams., *loc. cit.* h. 109.

dicapai melalui media aktivitas otot-otot, termasuk olahraga (*sport*), permainan senam, dan latihan (*exercise*).<sup>18</sup>

Dari beberapa teori diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan, dan perkembangan sosial.

Dalam pendidikan jasmani, program pendidikan melalui gerak atau permainan dan olahraga. Didalamnya terkandung arti bahwa gerakan, permainan, atau cabang olahraga tertentu yang dipilih hanyalah alat untuk mendidik. Tujuan pendidikan jasmani menurut Samsudin yaitu:<sup>19</sup>

- a. Meletakkan landasam 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 berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani.
- d. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
- e. Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas (*Outdoor education*).
- f. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.
- g. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.

---

<sup>18</sup> Harold M. Barrow dalam Dini Rosdiani., *op. cit.*, h. 110.

<sup>19</sup> Samsudin, *Kurikulum Penjaskes 2013* (Jakarta: POR UNJ, 2013), hh. 146-147.

- 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.

Pembelajaran pendidikan jasmani mencakup tujuan dalam ranah psikomotorik, ranah kognitif, dan ranah afektif. Ketiga ranah tersebut merupakan tujuan pedoman bagi guru pendidikan jasmani dalam melaksanakan tugas belajar mengajar. Tujuan tersebut harus bisa dicapai melalui kegiatan pembelajaran yang direncanakan secara baik, terstruktur, terprogram, serta berkesinambungan dengan ilmu-ilmu pendidikan jasmani.

Pembelajaran pendidikan jasmani mencakup tujuan dalam domain psikomotorik, domain kognitif, dan domain afektif.<sup>20</sup> Pengembangan domain psikomotorik dalam pendidikan jasmani melibatkan aktivitas fisik yang mampu merangsang kemampuan kebugaran jasmani serta bersifat pembentukan penguasaan gerak keterampilan. Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dari domain psikomotorik, yang bertumpu pada pengembangan kemampuan biologis organ tubuh. konsentrasinya lebih kepada peningkatan efisiensi fungsi faal tubuh dengan segala aspek sebagai sebuah sistem. Konsep kebugaran jasmani berbeda dengan konsep kebugaran motorik. Kebugaran jasmani menunjuk pada aspek kualitas tubuh dan organ-organnya, seperti kekuatan (otot), daya tahan jantung (paru-paru),

---

<sup>20</sup> *Ibid.*, h. 34.

kelentukan (otot dan persendian). Sedangkan kebugaran motorik menekankan aspek penampilan yang melibatkan kualitas gerak sendiri seperti kecepatan, kelincahan, koordinasi, *power*, dan keseimbangan.

Domain kognitif mencakup pengetahuan tentang fakta, konsep, dan penalaran dan kemampuan memecahkan masalah. aspek kognitif dalam pendidikan jasmani, tidak hanya mencakup penguasaan pengetahuan faktual semata, tetapi meliputi pemahaman terhadap gejala gerak dan prinsipnya, termasuk yang berkaitan dengan landasan ilmiah pendidikan jasmani dan olahraga serta manfaat pengisian waktu luang.

Domain afektif mencakup sifat-sifat psikologis yang menjadi unsur kepribadian yang kukuh. Tidak hanya tentang sikap sebagai kesiapan berbuat yang perlu dikembangkan, tetapi yang lebih penting adalah konsep diri dan komponen kepribadian lainnya, seperti inteligensia emosional dan watak. Konsep diri menyangkut persepsi diri atau penilaian seseorang tentang kelebihanannya. Konsep diri merupakan pondasi kepribadian anak dan sangat diyakini ada kaitannya dengan peretumbuhan dan perkembangan anak setelah dewasa kelak.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani mengharapkan guru mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan olahraga, internalisasi nilai (*sportifitas*, jujur, kerjasama), dan pembiasaan pola hidup sehat dengan metode-metode yang kreatif dan inovatif serta memanfaatkan berbagai media pembelajaran yang ada. Media



pendidikan jasmani berarti sarana yang bisa digunakan untuk menyampaikan informasi atau pesan yang berkaitan dengan pendidikan jasmani. Media yang dimaksud untuk harus menunjang tujuan proses belajar dan juga membantu proses berfikir siswa agar dapat dengan segera memahami informasi yang dimaksud. Misalnya film instruksional tentang pembelajaran suatu rangkaian gerak lompat harimau dapat dilihat dengan jelas oleh siswa dan dapat diulangi beberapa kali.

Minimnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang dimiliki sekolah-sekolah, menuntut guru pendidikan jasmani untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana prasarana yang ada. Solusinya adalah diperlukan kreatifitas dari guru untuk bisa memodifikasi pembelajaran pendidikan jasmani atau dengan mengembangkan sarana pendidikan jasmani. Kreatifitas tinggi dari guru akan semakin diperlukan dalam memberikan pembelajaran atletik, sebab banyak materi dalam olahraga ini yang tentunya membutuhkan sarana yang tidak sedikit. Penelitian ini akan melakukan modifikasi sarana pembelajaran lompat harimau, yaitu dengan memodifikasi alat agar siswa dapat melakukan gerak lompat harimau dengan baik dan benar.

Pertimbangan model pembelajaran ini masuk ke ranah tujuan pembelajaran pendidikan jasmani yang mengisyaratkan siswa sebagai subjek belajar dan pembelajaran, pengorganisasian pembelajaran, penyampaian pembelajaran, pengelolaan pembelajaran dengan memperhatikan faktor

tujuan pembelajaran, hambatan belajar, serta karakteristik pertumbuhan dan perkembangan siswa sekolah dasar, sehingga dapat diperoleh pembelajaran yang efektif, dan memiliki kemenarikan dalam proses belajar mengajar.

## 5. Hasil Belajar Lompat Harimau

Belajar merupakan proses dalam diri individu yang berinteraksi dengan lingkungan untuk mendapatkan perubahan dalam perilakunya. Belajar adalah aktivitas mental/psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan yang menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan, keterampilan dan sikap.<sup>21</sup>

Menurut Skinner dalam Dimiyati dan Mudjiono berpandangan bahwa belajar adalah suatu perilaku. Hasil dari belajar adanya perubahan perilaku pada diri.<sup>22</sup> Menurut Gagne dalam M. Ngalim Purwanto mengatakan bahwa belajar terjadi apabila suatu situasi bersama dengan isi ingatan mempengaruhi siswa sedemikian rupa sehingga perbuatannya berubah dari waktu sebelum ia mengalami situasi itu ke waktu sesudah ia mengalami situasi tadi.<sup>23</sup> Sedangkan menurut Hilgar dan Bower dalam M. Ngalim Purwanto, belajar berhubungan dengan tingkah laku seseorang terhadap sesuatu situasi tertentu yang disebabkan oleh pengalamannya yang

---

<sup>21</sup> Winkel dalam Purwanto, *Evaluasi Hasil Belajar* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hh.38-39.

<sup>22</sup> Skinner dalam Dimiyati dan Mudjiono, *Belajar dan Pembelajaran* (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), h. 9.

<sup>23</sup> Gagne dalam M. Ngalim Purwanto, *Psikologi Pendidikan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007), h. 84.

berulang-ulang dalam situasi itu, dimana perubahan tingkah laku itu tidak dapat dijelaskan atau dasar kecenderungan respon pembawaan, kematangan, atau keadaan-keadaan sesaat seseorang (misal kelelahan, pengaruh obat, dan sebagainya).<sup>24</sup>

Dari beberapa pendapat diatas disimpulkan bahwa belajar merupakan suatu perubahan tingkah laku yang terjadi melalui latihan atau pengalaman yang dapat mengarah kepada perubahan kearah baik maupun buruk.

Menurut Bloom dalam Nana Sudjana mengklasifikasikan hasil belajar kedalam tiga ranah, yakni ranah kognitif, afektif, dan psikomotor. Ranah kognitif berkenaan dengan hasil belajar intelektual yang terdiri dari enam aspek, yakni pengetahuan atau ingatan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi. Ranah afektif berkenaan dengan sikap yang terdiri dari lima aspek, yakni penerimaan, jawaban atau reaksi, penilaian, organisasi, dan internalisasi. Ranah psikomotor berkenaan dengan hasil belajar keterampilan dan kemampuan bertindak. Ada enam aspek psikomotoris, yakni gerakan reflek, keterampilan gerakan dasar, kemampuan perseptual, keharmonisan atau ketepatan, gerakan keterampilan kompleks, gerakan ekspresif dan interpretatif. Ketiga ranah ini menjadi objek penilaian hasil

---

<sup>24</sup> Hilgar dan Bower dalam M. Ngalim Purwanto. *loc. cit.*

belajar.<sup>25</sup> Dalam penelitian ini peneliti hanya menilai dari aspek psikomotorik siswa.

Hasil belajar psikomotor tampak dalam bentuk keterampilan (*skill*) dan kemampuan bertindak individu. Wahjoedi membagi enam jenjang kemampuan dalam aspek psikomotor, yaitu:

- 1) Gerak refleks, berarti kegiatan yang muncul tanpa sadar dalam menjawab stimulus.
- 2) Gerak dasar, adalah perpaduan gerak refleks dan dasar-dasar dari keterampilan.
- 3) Kemampuan perseptual, adalah merupakan interpretasi stimulus dengan berbagai cara yang memberi data kepada seseorang untuk melakukan untuk melakukan penyesuaian dengan lingkungannya.
- 4) Kemampuan fisik merupakan karakteristik fungsional dari kekuatan organik yang esensial bagi perkembangan gerak yang sangat terampil.
- 5) Gerak terampil, merupakan tingkat efisiensi pada saat melakukan tugas-tugas gerak kompleks yang didasarkan atas pola gerak intern.
- 6) Komunikasi nondiskursif adalah komunikasi melakukan gerakan tubuh, mulai dari ekspresi muka sampai gerakan koreografis yang rumit.

## 6. Bermain

Bermain pada intinya adalah aktivitas yang digunakan sebagai hiburan. Bermain sebagai hiburan yang bersifat fisik yang tidak kompetitif, meskipun bermain tidak harus bersifat fisik.<sup>26</sup> Bermain, olahraga dan pendidikan jasmani melibatkan bentuk-bentuk gerakan, dan ketiganya dapat masuk kedalam konteks pendidikan jika digunakan untuk tujuan-tujuan

---

<sup>25</sup> Bloom dalam Nana Sudjana, *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007), h. 22.

<sup>26</sup> *Ibid.*, hh. 83-157.

kependidikan. Bermain dapat membuat rileks dan menghibur tanpa adanya tujuan pendidikan, seperti juga olahraga tetap eksis tanpa ada tujuan pendidikan. Kegiatan bermain merupakan suatu kegiatan yang sangat diperlukan oleh setiap manusia tanpa memandang usia manusia tersebut.

Keinginan bermain timbul karena minat pada diri seseorang untuk bergerak sesuai dengan kebutuhan, memelihara kondisi tubuh serta untuk menghilangkan kejenuhan. Bermain merupakan kegiatan yang penuh daya hayal, penuh aktivitas, dan anak-anak melakukannya dengan cara mereka sendiri menggunakan tangan dan tubuh mereka.

Menurut Piaget dalam Yuliani dan Bambang Sujiono mengatakan bahwa bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan berulang-ulang dan menimbulkan kesenangan/kepuasan bagi diri seseorang.<sup>27</sup> Menurut Parten dalam Yuliani dan Bambang Sujiono memandang kegiatan bermain sebagai sarana sosialisasi dimana diharapkan melalui bermain dapat memberi kesempatan anak bereksplorasi, menemukan, mengekspresikan perasaan, berkreasi, dan belajar secara menyenangkan.<sup>28</sup> Menurut Karl Buhier dan Schenk Danziger dalam Yuliani dan Bambang Sujiono mengemukakan bahwa “Bermain adalah kegiatan yang menimbulkan “kenikmatan”, dan kenikmatan itu menjadi rangsangan bagi perilaku lainnya. Sedangkan

---

<sup>27</sup> Piaget dalam Yuliani dan Bambang Sujiono, *Bermain Kreatif Berbasis Kecerdasan Anak* (Jakarta: Indeks, 2010), h. 34.

<sup>28</sup> *Ibid.*, h. 34.

Charlotte Buhier dalam Yuliani dan Bambang Sujiono mengemukakan bahwa “Bermain adalah pemicu kreativitas, menurutnya anak yang banyak bermain akan meningkat kreativitasnya.”<sup>29</sup>

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa bermain merupakan aktivitas yang dilakukan untuk menimbulkan kesenangan. Pendekatan bermain dapat diterapkan pada semua materi pokok bahasan. Melalui aktivitas bermain siswa akan lebih mudah menangkap maksud dari materi yang disampaikan guru, karena siswa dilibatkan langsung dalam kegiatan pembelajaran tersebut.

## **7. Media**

Pada penelitian dan pengembangan guru dituntut untuk melakukan kegiatan mengembangkan media sebagai alat bantu dalam menyampaikan pembelajaran. Dwiyogo menyampaikan bahwa “media pendidikan atau pembelajaran dikatakan media apabila mereka (media tersebut) digunakan untuk menyalurkan atau menyampaikan pesan dengan tujuan-tujuan pendidikan dan pembelajaran”.<sup>30</sup> Media akan memberi kemudahan guru untuk menyampaikan materi dengan lebih menarik dari pada guru harus menyampaikan secara konseptual dengan pembelajaran begitu banyak jenis

---

<sup>29</sup> Charlotte Buhier, *loc. cit.* h. 34.

<sup>30</sup> Wasis D. Dwiyoga, *Aplikasi Teknologi Pembelajaran Media Pembelajaran Penjas & Olahraga*, (Malang: Fakultas Ilmu Pendidikan Univeersitas Negeri Malang, 2008), h. 1.

media yang bisa digunakan oleh guru, sehingga diperlukan adanya batasan dalam media pendidikan.

Menurut Arsyad ciri-ciri umum yang terkandung dalam batasan media pendidikan adalah sebagai berikut:<sup>31</sup>

- a) Media pendidikan memiliki pengertian fisik yang dewasa ini dikenal sebagai *hardware*(perangkat keras, yaitu sesuatu benda yang dapat dilihat, didengar, diraba dengan panca indra
- b) Media pendidikan memiliki pengertian non fisik yang dikenal dengan *software* (perangkat lunak), yaitu kandungan pesan yang terdapat didalam perangkat keras yang merupakan isi yang ingin disampaikan kepada siswa.
- c) Penekanan media pendidikan terdapat visual dan audio
- d) Media pendidikan memiliki pengertian alat bantu pada proses belajar baik didalam maupun diluar kelas
- e) Media pendidikan digunakan dalam rangka komunikasi dan interaksi guru dan siswa dalam proses pembelajaran
- f) Media pendidikan dapat digunakan dapat digunakan secara massal (misalnya: radio, televisi), kelompok besar dan kelompok kecil (misalnya film, slide, video, OHP), atau perorangan (misalnya: modul, komputer, radio tape/kaset, video recorder)
- g) Sikap, perbuatan, organisasi, strategi, dan manajemen yang berhubungan dengan penerapan suatu ilmu.

Dengan batasan media untuk pendidikan tentunya batasan ini digunakan untuk keluarnya tujuan media dalam pendidikan itu sendiri. Dalam penggunaan media tentunya diharapkan adanya perolehan pengetahuan dan keterampilan serta perubahan sikap dan perilaku pada peserta didik. Dalam penelitian pengembangan model permainan ini peneliti menggunakan salah satu media pembelajaran yakni menggunakan media cetak yang berisikan

---

<sup>31</sup> Azhar Arsyad, *Media Pembelajaran* (Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2011), hh. 6-7.

bahan-bahan yang telah disiapkan untuk menyampaikan model permainan pembelajaran lompat harimau. Peneliti menggunakan buku sebagai media dalam menyampaikan model-model permainan senam lantai lompat harimau.

### **8. Karakteristik Peserta Didik Usia SMP**

Dalam proses pendidikan, peserta didik merupakan salah satu komponen manusiawi yang menempati posisi sentral. Peserta didik menjadi pokok persoalan dan tumpuan perhatian dalam semua transformasi yang disebut pendidikan. Peserta didik merupakan komponen manusiawi yang terpenting dalam proses pendidikan, maka seorang guru dituntut mampu memahami perkembangan peserta didik, sehingga guru dapat memberikan pelayanan pendidikan atau menggunakan strategi pembelajaran yang relevan sesuai dengan tingkat perkembangan siswa tersebut. Pada masa ini merupakan masa pertumbuhan yang pesat, ditandai dengan perkembangan biologis yang kompleks dalam hal ukuran tubuh, jaringan tubuh, kematangan seksual, dan fisiologis.

Perubahan fisik utama pada masa puber adalah perubahan ukuran tubuh dalam tinggi dan berat badan. Diantara anak-anak perempuan, rata-rata peningkatan per tahun dalam tahun sebelum haid 3 inci, tetapi peningkatan itu dapat terjadi dari 5-6 inci. Bagi anak laki-laki, permulaan periode pertumbuhan pesat tinggi tubuh dimulai rata-rata pada usia 12, 8



tahun dan berakhir rata-rata pada usia 15,3 tahun, dengan puncaknya pada 14 tahun.<sup>32</sup>

Peningkatan tinggi badan yang terbesar terjadi setahun sesudah dimulainya masa puber. Perubahan fisik selama adolesensi menunjukkan beberapa indikasi dalam komposisi tubuh. Perubahan komposisi terutama bervariasi pada kegemukan dan kekurusannya. Anak laki-laki meningkat ke arah berotot terutama pada anggota badan, sedangkan anak perempuan meningkat ke arah bentuk ramping dan gemuk atau makin berlemak. Peningkatan tersebut untuk anak laki-laki berlangsung dengan cepat terutama menjelang dewasa, sedangkan anak perempuan berlangsung secara bertahap. Pertumbuhan tungkai anak laki-laki dan perempuan pada masa sebelum adolesensi menunjukkan proporsi yang sama antara anggota bagian bawah dan togok terhadap tinggi badan secara keseluruhan. Akan tetapi pada masa adolesensi sampai dewasa, anak perempuan menunjukkan hanya kecil pertumbuhan pada tungkai anak laki-laki yang mengalami pertumbuhan lebih cepat.

Perkembangan kematangan fisik yang paling menonjol adalah dalam hal kekuatan, kecepatan, dan ketahanan kardiorespiratori. Beberapa hasil penelitian tentang perkembangan kemampuan fisik pada masa remaja antara lain:

---

<sup>32</sup> Husdarta dan Nurlan Kusmaedi, *Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik* (Bandung: Alfabeta, 2010), h. 59.

- 1) Power otot yang merupakan kemampuan mengerahkan kekuatan dan kecepatan bersama-sama mencapai tingkat optimal kurang lebih satu tahun sesudah pencapaian pertumbuhan ukuran tubuh maksimal
- 2) Pada masa remaja pelaksanaan program aerobik yang baik dapat meningkatkan kemampuan kardiorespiratori sampai sebesar 20%.<sup>33</sup>

Untuk mengembangkan pembelajaran yang efektif guru diharapkan dapat memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan peserta didik. Dengan memahami karakteristik perkembangan siswa, guru akan mampu membantu siswa belajar secara efektif. Selama ini seluruh aspek perkembangan manusia seperti psikomotor, kognitif, dan afektif mengalami perubahan yang luar biasa. Siswa mengalami masa anak-anak, remaja, satu periode perkembangan sebagai transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa remaja dan perubahan yang menyertainya merupakan fenomena yang harus dihadapi guru.

Salah satu perkembangan aspek psikomotorik tingkat remaja adalah sebagai berikut: Menurut Bloom dan Krathwohl dalam Samsudin, aspek psikomotor menyangkut jasmani, keterampilan motorik, yang mengintegrasikan secara harmonis sistem saraf dan otot-otot.<sup>34</sup> Wuest dan Lombardo dalam Samsudin menyatakan bahwa perkembangan aspek psikomotor siswa ditandai dengan perubahan jasmani dan fisiologis secara

---

<sup>33</sup> *Ibid.*, h. 71.

<sup>34</sup> Bloom dan Krathwohl dalam Samsudin, *Pembelajaran Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan* (Jakarta: Litera, 2008), h. 108.

luar biasa. Salah satu perubahan luar biasa yang dialami siswa adalah pertumbuhan tinggi dan berat badan. Siswa mengalami akselerasi kecepatan proses pertumbuhan, yang biasanya disebut dengan pertumbuhan cepat (*growth spurt*).

Perubahan tinggi badan akan diikuti dengan perubahan cepat dalam berat badan. Perubahan berat badan menggambarkan perubahan ukuran tulang otot, dan organ tubuh, serta proporsi lemak tubuh. Seperti yang telah dikemukakan Bloom dan Krathwohl dalam Samsudin, perubahan-perubahan yang terjadi pada tingkat remaja seperti berikut:<sup>35</sup>

Perubahan lain yang dialami siswa adalah pubertas dan kematangan seksual. Perubahan jasmani yang cepat dan beragam akan menyebabkan kecemasan bagi sebagian siswa. Selain sistem otot rangka dan reproduksi, perubahan terjadi pada sistem fisiologis, seperti perubahan, ukuran dan berat jantung-paru, perubahan sistem saraf dan pencernaan. Selain itu perubahan juga terjadi pada perkembangan keterampilan motorik. Kinerja motorik siswa mengalami penghalusan. Siswa diarahkan untuk mengalami pencapaian dan penghalusan keterampilan khusus cabang olahraga. Hal ini perlu memperhatikan kebugaran jasmani siswa. Kebugaran terkait dengan kesehatan, seperti kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan dengan kardiorespirasi, fleksibilitas, dan komposisi tubuh perlu mendapatkan perhatian.

Dari uraian diatas, siswa tingkat SMP pada aspek psikomotorik mengalami beberapa perubahan, baik tinggi dan berat badan siswa serta perubahan pada otot-otot siswa. Pada aspek ini kemampuan psikomotorik

---

<sup>35</sup> *Ibid.*, hh.108-109.

berbeda-beda, dan cenderung mengalami kesulitan melakukan gerak terutama pada tingkat kelentukannya. Untuk itu peneliti akan mempertimbangkan karakteristik-karakteristik pada siswa Sekolah Menengah Pertama dimana siswa semakin aktif dengan cabang permainan yang dimainkan, perubahan pada fisik siswa maka mengharuskan guru untuk mengelompokkan siswa berdasarkan jenis kelamin. Hal ini dilakukan tentunya agar permainan yang akan disampaikan tepat guna untuk pembelajaran seusia mereka.

## **9. Keterampilan Motorik**

Dalam prinsip pendidikan tidak boleh hanya pada masa kanak-kanak saja tetapi juga harus dilakukan secara berkelanjutan. Begitu pula terhadap pembelajaran gerak berlangsung hingga sepanjang umur sebagai suatu bentuk proses pertumbuhan, perkembangan manusia baik secara fisik dan mental. Sedangkan dalam lingkungan sekolah pendidikan jasmani lebih dominan kepada pembelajaran motorik. Unsur-unsur pokok dalam pembelajaran motorik di sekolah menurut Richard Decaprio adalah kekuatan, kecepatan, power, ketahanan, kelincahan, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi.<sup>36</sup>

---

<sup>36</sup> Richard Decaprio. *Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik di Sekolah*, (Jogjakarta: Diva Press, 2013), h. 41.

### **1) Kekuatan**

Kekuatan merupakan unsur penting dalam pembelajaran motorik di sekolah. Hal ini tentunya berasal dari adanya stimulus terhadap gerak dan menimbulkan respon pada diri siswa. Rangkaian tersebut jika terjadi berulang-ulang maka akan menyebabkan pola gerak yang makin terkoordinasi dengan baik. Unsur dalam kekuatan itu sendiri akan membuat siswa makin tangkas dan bertenaga. Hal-hal yang mendukung munculnya kekuatan dalam diri siswa antara lain dengan kegiatan sederhana misalnya mengangkat dagu, mendorong, menarik, mengangkat benda atau senam pagi di sekolah.

### **2) Kecepatan**

Pada pembelajaran motorik di sekolah kecepatan bukan hanya dilihat dari kecepatan anak dalam berlari, tetapi bisa juga dinilai cepat dalam hal memvariasikan gerak yang satu dengan yang lain dengan baik, kecepatan tentunya dipengaruhi oleh beberapa hal yakni seperti berat badan siswa, kekenyalan otot, faktor anatomi tubuh.

### **3) Power**

Power merupakan suatu gabungan antara kekuatan dan kecepatan yakni dengan mengontraksikan otot secara maksimal. Biasanya gerakannya terjadi secara cepat dan singkat, biasanya berupa gerakan melompat, mengangkat beban atau melempar.

#### **4) Ketahanan**

Ketahanan merupakan salah satu unsur pokok dalam keterampilan motorik yakni merupakan hasil kapasitas psikologis siswa untuk menopang gerakan pada waktu tertentu. Terkadang dihubungkan dalam ketahanan terhadap kekuatan atau dengan pernafasan. Ketahanan ditandai dengan kemampuan meneruskan gerakan ulang secara benar. Ketahanan dalam pembelajaran gerak dapat diukur dengan berbagai gerakan seperti mengangkat dagu, gerakan menahan bola, gerakan mengangkat kaki dan sebagainya.

#### **5) Kelincahan**

Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah secara cepat dan tepat, yang dapat dilihat dari kemampuan siswa dalam bergerak cepat dari satu posisi ke posisi yang lain dari satu gerakan menuju gerakan lainnya.

#### **6) Keseimbangan**

Keseimbangan merupakan hal penting dalam pembelajaran gerak. Keseimbangan itu sendiri merupakan kemampuan untuk menjaga sistem otot syaraf dalam kondisi diam untuk respon yang efisien demi mengendalikan tubuh saat bergerak secara efisien. Keseimbangan terbagi menjadi dua yakni keseimbangan dalam posisi diam dan keseimbangan dalam posisi bergerak. Seperti pada saat melakukan lompat harimau ketika bergerak untuk melakukan lompatan hingga posisi mendarat dimatras yang dilakukan

dengan cepat, maka siswa harus mampu menjaga keseimbangan tubuhnya dimulai dari gerakan awal hingga akhir dengan keseimbangan yang baik untuk menghasilkan lompatan harimau yang baik pula.

### **7) Fleksibilitas**

Salah satu unsur dalam pembelajaran gerak yakni fleksibilitas. Kemampuan gerakan badan yang dilakukan seseorang itulah fleksibilitas yang di dukung adanya keluasaan pergerakan sendi pada tubuh manusia.

### **8) Koordinasi**

Koordinasi merupakan hal penting dalam pelaksanaan pendidikan jasmani disekolah. Koordinasi merupakan kemampuan untuk menggabungkan berbagai jenis gerakan ke bentuk yang lebih khusus.

Berdasarkan unsur-unsur dalam pembelajaran gerak di atas, maka dari itu pada tahap masa remaja awal yang merupakan waktu yang tepat untuk meningkatkan kemampuan, menyempurnakan gerakan dan memperhalus keterampilan berbagai macam olahraga. Di dalam pendidikan jasmani pada masa ini merupakan tahapan penting bagi peserta didik untuk menyempurnakan keterampilan geraknya. Bagi mereka yang kurang memiliki keterampilan harus belajar menilai kemampuannya secara realistik dan menilai tujuan dari keterampilannya itu sendiri. Sehingga siswa dapat menilai kemampuannya sendiri dengan membandingkan dengan temannya yang memiliki keterampilan yang lebih tinggi atau yang lebih rendah dari dirinya sendiri. Secara keseluruhan tahapan gerak pada lompat harimau tentunya

dilakukan dengan koordinasi yang baik, hal ini sejalan dengan pendapat James Tangkudung yang menyatakan koordinasi merupakan hal yang sangat penting dikarenakan koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan<sup>37</sup>.

Selain itu juga dalam pembelajaran psikomotorik disekolah perlu memperhatikan tahapan-tahapan perubahan motorik siswa. Menurut S. Nasution dalam Sugiyanto mengungkapkan bahwa belajar adalah perubahan urat-urat, perubahan pengetahuan, dan perubahan perilaku, yang dihasilkan dari pengalaman dan latihan.<sup>38</sup> Sedangkan Cronbach dalam Baharuddin dan Esa Nur Wahyuni mendefinisikan: "*Learning is shown by change in behavior as result of experience*".<sup>39</sup>

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa belajar gerak adalah seperangkat proses yang berhubungan dengan latihan dan pengalaman yang mengantarkan kearah perubahan permanen dalam prilaku terampil. Dalam proses belajar gerak ada tiga tahapan yang harus dilalui oleh siswa untuk mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis).

---

<sup>37</sup> James Tangkudung, *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga"* (Jakarta: Cerdas jaya, 2006) h. 68

<sup>38</sup> S. Nasution dalam Sugiyanto dkk, *Modul Perkembangan dan Belajar Motorik* (Jakarta: Universitas Terbuka,2006), h. 267.

<sup>39</sup> Cronbach dalam Baharuddin dan Esa Nur Wahyuni, *Teori Belajar dan Pembelajaran* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2009), h. 13



Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan, karena tahap sebelumnya adalah prasyarat untuk tahap berikutnya. Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajar pendidikan jasmani, maka guru tidak boleh mengharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan, khususnya untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani yang ideal.

Model Fitt dan Posner dalam Richard A. Magill menerangkan bahwa tahapan pembelajaran gerak dibagi kedalam tiga tahapan yang berbeda, yaitu: tahap kognitif, tahap asosiasi, dan tahap otonom, dan tahapan ini ditentukan oleh kecenderungan perilaku peserta didik yang diperlihatkan di berbagai titik/poin selama proses pembelajaran.<sup>40</sup>

#### **a. Tahap Kognitif**

Tahap kognitif merupakan awal dari tahapan pembelajaran menurut model Fitt dan Posner. Selama tahap ini, peserta didik pertama kali diperkenalkan pada keterampilan motorik baru dan tugas utamanya adalah untuk mengembangkan pemahaman tentang persyaratan gerakan.<sup>41</sup> Pada tahap ini proses belajar diawali dengan aktif berpikir tentang gerakan yang dipelajari. Penampilan motorik selama tahap ini ditandai oleh sejumlah besar kesalahan, penampilan yang sangat bervariasi yang menunjukkan kurangnya

---

<sup>40</sup> Fitt dan Posner dalam Richard A. Magill, *Motor Learning and Control: Concepts and Applications* (New York: McGraw-Hill, 2011), h. 266.

<sup>41</sup> *ibid.*, h. 266.

konsistensi dari suatu percobaan lainnya, dan meskipun siswa mungkin menyadari bahwa mereka melakukan sesuatu yang salah, mereka umumnya tidak tahu apa yang harus mereka lakukan untuk memperbaiki penampilannya tersebut.<sup>42</sup>

Tahap ini memiliki ciri siswa menjadi tahu tentang gerakan yang dipelajari, sedangkan penguasaan gerak masih belum baik karena masih dalam taraf mencoba-coba gerakan. Guru memainkan peran penting dalam tahapan ini, yaitu dalam mendeteksi dan mengoreksi kesalahan siswa sebab walaupun siswa mengetahui kesalahannya tapi dalam tahap ini mereka belum memiliki kemampuan untuk menentukan penyebab spesifik dari kesalahan dan tidak mungkin dapat membuat penyesuaian yang diperlukan.

Pada tahap ini guru setiap akan memulai mengajarkan suatu keterampilan gerak, pertama kali yang harus dilakukan adalah memberikan informasi untuk menanamkan konsep-konsep tentang apa yang akan dipelajari oleh siswa dengan benar dan baik. Setelah siswa memperoleh informasi tentang apa, mengapa, dan bagaimana cara melakukan aktifitas gerak yang akan dipelajari, diharapkan di dalam benak siswa telah terbentuk *motor-plan*, yaitu keterampilan intelektual dalam merencanakan cara melakukan keterampilan gerak. Apabila tahap kognitif ini tidak mendapatkan

---

<sup>42</sup> Cheryl A. Coker, *Motor Learning and Control for Practitioners*. (New York: McGraw-Hill), 2004, h. 98.

perhatian oleh guru dalam proses belajar gerak, maka sulit bagi guru untuk menghasilkan anak yang terampil mempraktikkan aktivitas gerak yang menjadi prasyarat tahap belajar berikutnya.

Kesimpulan dari pendapat diatas bahwa pada tahap kognitif ini sangat penting dan dibutuhkan perhatian yang lebih agar anak atau siswa dalam melakukan gerakan selanjutnya yang sudah kecabangan tidak mengalami kesalahan.

#### **b. Tahap Asosiatif**

Tahap asosiatif atau tahap menengah yang juga disebut tahap “penyempurnaan” dimana siswa fokus pada penampilan keterampilan agar berhasil dan menjadi lebih konsisten dari percobaan satu ke percobaan yang selanjutnya, dan selama tahap ini variabilitas penampilan berkurang serta siswa memiliki kemampuan untuk mendeteksi dan mengidentifikasi beberapa kesalahan yang dilakukan.<sup>43</sup> Tahap ini ditandai dengan tingkat penguasaan gerak dimana siswa sudah mampu melakukan gerakan-gerakan dalam bentuk rangkaian yang tidak tersendat-sendat pelaksanaannya. Penampilan menjadi lebih konsisten dengan tetap mempraktikkan atau latihan berulang-ulang maka pelaksanaan gerakan akan menjadi semakin efektif dan efisien, serta kesalahan gerakan semakin berkurang.

---

<sup>43</sup> *Ibid.*, h. 267.

Tahap ini bercirikan siswa menjadi semakin mampu tidak hanya mendeteksi penyebab kesalahan, tetapi juga untuk mengembangkan strategi yang tepat untuk menghilangkan kesalahan tersebut. Pemberian informasi tentang kesalahan tetap penting bagi peningkatan keterampilan dan untuk pengembangan lebih lanjut dalam mendeteksi dan mengoreksi kesalahan siswa.<sup>44</sup>

Pada tahap ini siswa mulai mempraktikkan gerak sesuai dengan konsep-konsep yang telah mereka ketahui dan pahami sebelumnya. Tahap ini juga sering disebut sebagai tahap latihan. Pada tahap latihan ini siswa diharapkan mampu mempraktikkan apa yang hendak dikuasai dengan cara mengulang-ulang sesuai dengan karakteristik gerak yang dipelajari. Apakah gerak yang dipelajari itu gerak yang melibatkan otot kasar atau otot halus atau gerak terbuka atau gerak tertutup. Apabila siswa telah melakukan latihan keterampilan dengan benar dan baik, dan dilakukan secara berulang baik di sekolah maupun di luar sekolah, maka pada akhir tahap ini siswa diharapkan telah memiliki keterampilan yang memadai.

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa tahap asosiatif merupakan tahap penyempurnaan pola gerakan dari tahap kognitif yang ditandai dengan gerakan yang semakin efektif dan efisien dimana kesalahan gerakan semakin berkurang.

---

<sup>44</sup> Cheryl A. Coker, *op.cit.*, h. 99.

### c. Tahap Otonom

Tahap otomatis adalah tahap akhir dari model tahap gerak. Pada tahap otonom, penampilan mencapai tingkat tertinggi keahlian dan telah menjadi otomatis. Tahap ini ditandai dengan penampilan gerak siswa menjadi konsisten, percaya diri, membuat sedikit kesalahan dan biasanya dapat mendeteksi dan memperbaiki kesalahan yang terjadi.<sup>45</sup> Variabilitas penampilan selama tahap ini sangat sedikit, keterampilan siswa menjadi lebih konsisten dari satu percobaan ke percobaan berikutnya dan kualitas pembelajaran dan latihan serta jumlah latihan adalah faktor penting dalam menentukan keberhasilan pada tahap ini.

Pada tahap ini, peran guru atau pelatih diperlukan dalam upaya melayani siswa dalam kapasitas sebagai motivator untuk membantu siswa mencapai potensi mereka.<sup>46</sup> Pada tahap ini siswa telah dapat melakukan aktivitas secara terampil, karena siswa telah memasuki tahap gerakan otomatis, artinya siswa dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apa yang ditugaskan oleh guru untuk dilakukan. Tanda-tanda keterampilan gerak telah memasuki tahapan otomatis adalah bila seorang siswa dapat mengerjakan tugas gerak tanpa berpikir lagi terhadap apa yang akan dan sedang dilakukan dengan hasil yang baik dan benar.

---

<sup>45</sup> *Ibid.*, hh. 99-100.

<sup>46</sup> Richard A. Magill, *op. cit.*, h. 267.

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa tahap otomatisasi merupakan tahap akhir pembelajaran gerak yang ditandai dengan tingkat penguasaan gerakan dimana siswa mampu melakukan gerakan secara otomatis tanpa terpengaruh, walaupun saat melakukan gerakan siswa memperhatikan hal-hal lain selain gerakan yang dilakukan.

#### **D. Rancangan Model Permainan Lompat Harimau**

Penelitian dan pengembangan merupakan penelitian yang dilakukan berdasarkan analisis kebutuhan lapangan, yang nantinya akan digunakan sebagai landasan penyusunan *draft* pengembangan dan akan menghasilkan suatu produk pengembangan baru atau penyempurnaan produk yang telah ada. Model permainan lompat harimau ini disesuaikan dengan unsur-unsur gerak dalam lompat harimau, dimulai dari sikap awal, tolakan, sikap saat melayang di udara, berguling, dan sikap akhir.