

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kajian Teori

##### 1. Senam

###### a. Pengertian Senam

Senam merupakan nama dari salah satu cabang olahraga. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia bersenam adalah menggeliat atau meregang-regang anggota badan sehabis tidur. Sedangkan istilah senam sendiri berasal dari bahasa asing. *Gymnastic* dari bahasa Inggris, *Gymnos* dari bahasa Yunani, dan *Gymnastiek* berasal dari bahasa Belanda. Semua kata tersebut memiliki arti telanjang. Karena pada zaman dahulu orang yang melakukan senam dalam keadaan telanjang atau setengah telanjang.

Menurut Agus Mahendra (2000: 9) yang mengutip dari Imam Hidayat (1995) mendefinisikan senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan dengan sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Seiring berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi, senam menjadi cabang olahraga yang maju dan berkembang dengan pesat. Hal ini menyebabkan munculnya istilah-istilah dalam senam. Dengan banyaknya pengertian dari senam maka perlu adanya suatu batasan-batasan senam yang mendekati kebenaran. Menurut Agus Margono (2009) senam memiliki ciri-ciri dan kaidah sebagai berikut :

- 1) Gerakan-gerakannya selalu dibuat atau diciptakan dengan sengaja.
- 2) Gerakan-gerakannya selalu harus berguna untuk mencapai tujuan tertentu (meningkatkan kelentukan, memperbaiki sikap dan gerak/keindahan tubuh, menambah keterampilan, meningkatkan keindahan gerak, meningkatkan kesehatan tubuh).
- 3) Gerakannya harus selalu tersusun dan sistematis. (hlm. 19)

Jadi dengan ketentuan di atas, batasan senam adalah sebagai berikut :  
Senam adalah Latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis.(hal 19)

Gerakan-gerakan senam ini sengaja diciptakan untuk mencapai tujuan tertentu yang secara sistematis berguna bagi kesehatan tubuh manusia. Seperti yang dikemukakan agus Agus Margono (2009) bahwa senam mempunyai nilai-nilai kegunaan di antaranya :

- 1) Untuk dapat memberikan rangsang yang di perlukan bagi pertumbuhan badan.
- 2) Untuk mengembangkan cara bersikap dan bergerak dengan sewajarnya.
- 3) Untuk memperbaiki dan mencegah pengaruh buruk di sekolah.
- 4) Untuk mempertebal perasaan kebanggaan (dalam perlombaan antar bangsa)
- 5) Untuk memupuk keberanian dan percaya diri sendiri.
- 6) Untuk memupuk rasa tanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri dan masyarakat.
- 7) Memupuk kesanggupan untuk bekerjasama, misalnya dalam melakukan latihan harus saling membantu. (hlm. 21)

#### **b. Jenis Senam**

Seperti yang telah dikemukakan diatas, bahwa dengan kemajuan ilmu dan teknologi, senam tumbuh dan berkembang. Terdapat bermacam-macam bentuk gerakan senam, baik yang dilakukan di Indonesia maupun di negara-negara lain.

Menurut Agus Mahendra (2000: 12) yang mengutip dari FIG (*federation international de gymnastique*) membagi senam menjadi 6 kelompok, yaitu :

- 1) Senam artistik (*artistic gymnastic*)
- 2) Senam ritmik sportif (*sportive rhythmic gymnastics*)
- 3) Senam akrobatik (*acrobatic gymnastic*)
- 4) Senam aerobik sport (*sport aerobic*)
- 5) Senam trampolin (*trompolinning*)
- 6) Senam umum (*general gymnastic*)

Seperti telah dikemukakan diatas, bahwa dengan kemajuan ilmu dan teknologi dewasa ini tumbuh dan berkembang macam-macam bentuk

senam, baik yang dilakukan di Indonesia maupun di negara-negara lain. Menurut Agus Mahendra (2000:12) senam artistik diartikan sebagai senam yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapat efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat. Kemudian menurut Agus Margono (2009:77), senam artistik merupakan salah satu jenis/macam dari cabang olahraga senam yang sering di pertandingan. Dalam pertandingan senam artistik seorang atlet/pesenam harus menguasai gerakan-gerakan yang sudah disusun/dirangkai dari masing-masing alat dan di tetapkan sesuai dengan peraturan pertandingan yang berlaku.

Berdasarkan dua pendapat tersebut diatas, dapat diartikan senam artistik merupakan salah satu senam yang dalam pelaksanaannya seorang pesenam melakukan gerakan-gerakan yang telah dirangkai dengan menggunakan alat masing-masing serta peraturan yang berlaku. Dalam melakukan senam artistic dibutuhkan kemampun fisik, keberanian, serta percaya diri yang baik.

Menurut Agus Margono (2009) senam artistik putra terdiri dari 6 alat yaitu sebagai berikut :

Senam lantai (*floor exercise*)

- 1) Kuda lompat (*vaulting horse*)
- 2) Kuda berpelana (*pommeld horse*)
- 3) Palang tunggal (*horizontal bar*)
- 4) Palang sejajar (*parallel bars*)
- 5) Gelang-gelang (*rings/still ring*)

Untuk putri yaitu :

- 1) Senam lantai (*floor exercise*)
- 2) Kuda lompat (*vaulting horse*)
- 3) Palang bertingkat (*univern bars*)
- 4) Baloktitian (*balance beam*)

### c. Pengertian Senam Lantai

Senam lantai adalah satu dari rumpun senam. Senam lantai pada umumnya disebut Floor Exercise, tetapi ada juga yang menamakan tumbling. Sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan / bentuk latihannya dilakukan dilantai. Jadi lantai / matras yang merupakan alat yang digunakan. Senam lantai disebut juga dengan istilah latihan bebas.

Menurut Agus Margono (2009: 79) senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar diudara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau ke belakang. Oleh karena itu tidak mempergunakan benda- benda atau perkakas lain pada saat melakukannya.

Tujuan melakukan senam lantai selain peningkatkan melakukan bentuk-bentuk latihan senam lantai, juga sebagai latihan agar mempermudah melakukan bentuk latihan/gerakan senam dengan alat. Bentuk senam lantai bermacam-macam berdasarkan gerakannya. Senam lantai dilakukan dalam ruangan dan dapat juga dilakukan di lapangan umum. Untuk menjaga keamanan dan keselamatan peserta didik, maka digunakan matras.

Menurut Agus Mahendra (2000: 16) kegiatan senam tidak hanya berisi keterampilan-keterampilan akrobatik semata, melainkan menjangkau kegiatan-kegiatan latihan yang menggunakan permainan, lomba, serta pengembangan fisik khusus untuk memperbaiki postur tubuh. Dengan demikian ruang lingkup senam memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- 1) Apik, rapih, pasti dan anggun
- 2) Gerakannya ritmis dan harmonis
- 3) Banyak menggunakan kemampuan fisik dan kemampuan motorik yang kaya
- 4) Menggunakan gerakan-gerakan yang melatih kelentukan
- 5) Menggunakan kegiatan yang menentang anak berjuang melawan dirinya sendiri
- 6) Menggunakan kegiatan-kegiatan gerak yang ekspresif

Senam sebagai salah satu cabang olahraga harus memiliki manfaat langsung maupun tidak langsung bagi pelaksanaannya. Menurut Agus Mahendra (2000) Senam mempunyai banyak manfaat baik aspek fisik, mental dan sosial. Manfaat Senam lantai antara lain :

1) Manfaat Fisik

Senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (motor ability). Melalui berbagai kegiatannya, siswa akan berkembang daya tahan otot, kekuatan (power), kelenturan, koordinasi, kelincahan dan keseimbangannya.

2) Manfaat Mental dan Sosial

Ketika mengikuti senam, siswa dituntut untuk berpikir sendiri tentang pengembangan keterampilannya. Untuk itu, siswa harus mampu menggunakan kemampuan berpikirnya secara kreatif melalui pemecahan masalah-masalah gerak. Dengan demikian, siswa akan berkembang kemampuan mentalnya. (hlm. 14)

## 2. Guling Belakang

### a. Pengertian Guling Belakang

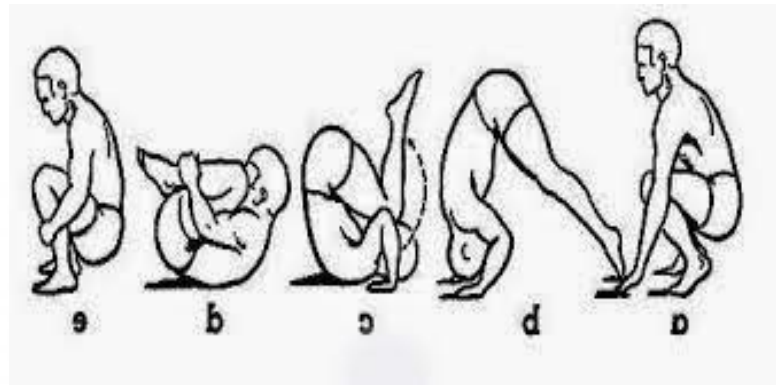
Guling belakang adalah gerakan menggulingkan badan kebelakang dengan posisi badan tetap harus membulat dimana dalam melakukan gerakan guling belakang terdapat teknik-teknik tertentu yang harus dipahami oleh seseorang yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, dan kepala ditundukan sampai dagu melekat di dada. Gerakan guling belakang dapat dilakukan dengan cara guling belakang dengan sikap jongkok dan sikap berdiri. Pada penelitian ini akan dilakukan senam lantai guling belakang dengan awalan sikap jongkok.

Agus Margono (2009) berpendapat bahwa gerakan guling belakang dimulai dari :

- 1) Sikap permulaan jongkok membelakangi matras, lengan lurus kedepan.
- 2) Jatuhkan badan ke belakang, tarik dagu ke dada, bengkokan lengan, telapak tangan menghadap ke atas, ibu jari dekat pada telinga.
- 3) Mengguling ke belakang mendarat pada matras mulai dari pantat, punggung, tengkuk, kepala bagian belakang, tangan menumpu pada matras disamping kepala, kaki tetap bengkok mengikuti gerakan badan pada saat mengguling.



- 4) Tolakan tangan sampai lengan lurus pada saat pantat melewati titik tertinggi pada waktu mengguling ke belakang, mendarat pada kaki, tangan lepas matras, pandangan lurus ke depan. (hlm. 81)



Gambar 1. Gerakan Guling Belakang

<http://www.aak-share.com/2014/05/rolldepan-dan-roll-belakang-sebenarnya.html>

#### b. Kesalahan yang Sering Dilakukan

Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan guling belakang adalah sebagai berikut:

- 1) Sikap tubuh kurang bulat, sehingga keseimbangan tubuh kurang baik saat mengguling ke belakang
- 2) Salah satu tangan yang menumpu kurang kuat atau bukan telapak tangan yang digunakan untuk menumpu di atas matras.
- 3) Tangan yang digunakan untuk menolak kurang kuat, sehingga tidak bisa mengguling ke belakang
- 4) Kepala menoleh kesamping, akibatnya posisi mengguling tidak sempurna (menyamping)
- 5) Mendarat dengan menggunakan lutut, sehingga keseimbangan tidak terjaga dan oleng.

#### c. Cara Memberi Bantuan Guling Belakang

Adapun Cara memberi bantuan gerakan guling belakang pada siswa antara lain :

- 1) Menopang dan mendorong pinggang ke arah guling belakang dan membawanya ke arah guling
- 2) Mengangkat panggul peserta didik dan membawanya ke arah guling

### 3. Belajar

#### a. Pengertian Belajar

Belajar bagi kita sudah menjadi kegiatan sehari-hari. Bahkan sudah menjadi suatu kebutuhan yang harus dipenuhi, karena berbagai alasan. Mulai dari gengsi, kepuasan, sampai kebutuhan untuk mempertahankan hidup seperti halnya bernafas, makan dan minum. Belajar merupakan suatu upaya untuk menjawab keingintahuan. Tetapi setelah hal yang telah dipelajari diketahui, keingintahuan itu masih ada dan terus berkembang.

Menurut Rusyan (1989: 15), belajar merupakan perkayaan materi pengetahuan (material) dan atau perkayaan pola-pola sambutan (respon perilaku baru dan behaviour). Belajar memiliki tujuan untuk menambah materi yang berupa pengetahuan. Perubahan perilaku juga merupakan salah satu bentuk respons dari belajar. Senada dengan pendapat diatas, Muhibbin syah (1997: 92) mengatakan bahwa, belajar adalah tahapan perubahan seluruh tingkah laku individu yang relatif menetap sebagai hasil pengalaman dan interaksi dengan lingkungan yang melibatkan proses kognitif.

Sejalan dengan pendapat diatas, Conny semiawan (2002: 7) mengungkapkan bahwa, belajar adalah perubahan perilaku, sikap dan kemampuan yang relatif permanen yang datang dari dalam dirinya dan dapat ditinjau terutama dari pengaruh lingkungan atau dari faktor generasi yang berbeda satu dengan yang lain.

Dari uraian diatas dapat diketahui bahwa, belajar pada prinsipnya adalah interaksi dan proses perubahan tingkah laku yang baru dan relatif permanen sebagai akibat dari suatu pengalaman. Kegiatan belajar tersebut dapat dialami oleh orang-orang yang sedang belajar. Kegiatan belajar juga dapat diamati oleh orang lain. Belajar yang dihayati oleh seorang pebelajar

*commit to user*

(siswa) ada hubungannya dengan usaha pembelajaran, yang dilakukan oleh pembelajar (guru).

Berdasarkan dari beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa belajar adalah serangkaian kegiatan jiwa raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam berinteraksi dengan lingkungannya yang menyangkut aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

#### **b. Prinsip – Prinsip Belajar**

Prinsip belajar merupakan ketentuan yang dijadikan pedoman didalam pelaksanaan kegiatan belajar. Prinsip belajar menentukan proses dan hasil belajar. Perubahan dalam diri seseorang merupakan perubahan dalam arti belajar. Menurut Agus Supriyono (2011) mengatakan prinsip-prinsip belajar meliputi sebagai berikut :

- 1) Perubahan perilaku sebagai hasil belajar memiliki ciri-ciri:
  - a) Sebagai hasil tindakan rasional instrumental yaitu perubahan yang disadari,
  - b) Kontinyu atau berkesinambungan dengan perilaku lainnya,
  - c) Fungsional atau bermanfaat sebagai bekal hidup,
  - d) Positif atau berakumulasi,
  - e) Aktif atau sebagai rencana yang dilaksanakan dan dilakukan,
  - f) Permanen atau tetap,
  - g) Bertujuan dan terarah,
  - h) Mencakup keseluruhan potensi kemanusiaan.

- 2) Belajar merupakan proses

Yaitu belajar terjadi karena didorong kebutuhan dan tujuan yang ingin di capai. Belajar adalah proses sistemik yang dinamis, konstruktif dan oorganik. Belajar merupakan kesatuan fungsional dari berbagai komponen belaaar.

- 3) Belajar merupakan bentuk pengalaman.

Yaitu pengalaman pada dasarnya adalah hasil dari interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya. Belajar dapat melalui pengalaman langsung dan tidak langsung. Belajar melalui pengalaman langsung yakni siswa melakukan dan mengalami sendiri sedangkan belajar melalui pengalaman tidak langsung yaitu membaca buku atau melalui penjelasan dari guru.



### c. Faktor yang Mempengaruhi Belajar

Dalam belajar juga terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi belajar. Faktor yang mempengaruhi belajar diantaranya :

#### 1) Motivasi

Motivasi berfungsi sebagai motor penggerak aktivitas. Motivasi belajar berkaitan erat dengan tujuan yang hendak dicapai oleh individu yang belajar itu sendiri. Bila seseorang yang sedang belajar menyadari bahwa tujuan yang hendak dicapai berguna atau bermanfaat baginya, maka motivasi belajar akan muncul dengan kuat.

#### 2) Perhatian

Perhatian erat sekali kaitannya dengan motivasi bahkan tidak dapat dipisahkan. Perhatian ialah pemusatan energi psikis (pikiran dan perasaan) terhadap suatu objek. Makin terpusat perhatian pada pelajaran, proses belajar makin baik dan hasilnya akan semakin baik pula.

#### 3) Aktivitas

Belajar itu sendiri adalah aktivitas, yakni aktivitas mental dan emosional. Guru harus berusaha meningkatkan kadar aktivitas belajar. Kegiatan mendengarkan penjelasan guru, sudah menunjukkan adanya aktivitas belajar. Akan tetapi kadarnya perlu di tingkatkan dengan menggunakan metode-metode mengajar.

#### 4) Balikan

Siswa perlu mengetahui dalam proses pembelajaran yang ia peroleh dari proses sudah benar atau belum. Bila ternyata masih salah maka siswa perlu sekali segera memperoleh balikan, supaya ia tidak terlanjur berbuat kesalahan yang dapat menimbulkan kegagalan belajar.

#### 5) Perbedaan Individual

Siswa belajar sebagai pribadi tersendiri yang memiliki perbedaan dari siswa lain. Perbedaan itu mungkin dalam hal pengalaman, minat, bakat, kebiasaan belajar, kecerdasan, tipe belajar, dan sebagainya. Oleh karena itu guru perlu memahami pribadi masing-masing siswa yang menjadi bimbingannya. *commit to user*

#### **d. Peningkatan Keterampilan**

Peningkatan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002: 1198) adalah menaikkan, mempertinggi, memperhebat. Peningkatan adalah suatu proses untuk merubah ke arah yang lebih baik. Menurut Milan Rianto (2002: 4), perubahan tingkah laku yang terjadi dalam suatu proses menunjukkan bahwa tingkah laku yang terjadi menjadi karakteristik peserta didik baik kognitif, afektif, maupun psikomotorik, diperoleh secara bertahap melalui praktik atau latihan, pengalaman yang diberi penguatan.

Menurut Yanuar Kiram ( 1992: 11 ) keterampilan adalah tindakan yang memerlukan aktivitas yang harus dipelajari supaya mendapatkan bentuk gerakan yang benar. Seseorang dikatakan terampil apabila dapat beraktifitas sesuai dengan gerakan yang benar. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, peningkatan keterampilan adalah proses untuk merubah ke arah yang lebih baik. Perubahan yang terjadi adalah dapat beraktifitas dengan gerakan yang benar.

### **4. Pendekatan Pembelajaran Terbimbing**

#### **a. Pengertian Pendekatan Pembelajaran**

Pendekatan pembelajaran dapat diartikan sebagai titik tolak atau sudut pandang kita terhadap proses pembelajaran, yang merujuk pada pandangan tentang terjadinya suatu proses yang sifatnya masih sangat umum, di dalamnya mewadahi, menginsiprasi, menguatkan, dan melatari metode pembelajaran dengan cakupan teoretis tertentu. Pendekatan menurut (Joni, 1992/1993), adalah cara umum dalam memandang permasalahan atau objek kajian dengan demikian dapat dikemukakan bahwa pendekatan pembelajaran adalah cara memandang terhadap pembelajaran.

Menurut sanjaya (2008:127) "pendekatan dapat diartikan sebagai titik tolak atau sudut pandang kita terhadap proses pembelajaran. Istilah pendekatan merujuk kepada pandangan tentang terjadinya suatu proses yang sifatnya masih masih sangat umum." Berdasarkan kajian terhadap pendapat ini, maka pendekatan merupakan langkah awal pembentukan suatu ide

dalam memendang suatu masalah atau objek kajian. Pendekatan ini akan menentukan arah pelaksanaan ide tersebut untuk menggambarkan perlakuan yang diterapkan terhadap masalah atau objek kajian yang akan di tangani.

Dilihat dari pendekatannya, pembelajaran terdapat dua jenis pendekatan, yaitu:

1) Pendekatan pembelajaran yang berorientasi atau berpusat pada siswa  
*(student centered approach)*

Pendekatan pembelajaran berorientasi pada siswa adalah pendekatan pembelajaran yang menempatkan siswa sebagai subjek belajar dan kegiatan belajar bersifat moderen. Pada pendekatan ini siswa memiliki kesempatan yang terbuka untuk melakukan kreatifitas dan mengembangkan potensinya melalui aktifitas secara langsung sesuai dengan minat dan keinginannya.

Pendekatan ini selanjutnya menurunkan strategi pembelajaran dan inkuiry serta strategi pembelajaran induktif, yaitu pembelajaran yang berpusat pada siswa. Pada kegiatan ini peran guru sebagai fasilitator, pembimbing sehingga kegiatan siswa jadi lebih terarah.

2) Pendekatan pembelajaran yang berorientasi atau berpusat pada guru  
*(teacher centered approach)*

Pendekatan pembelajaran berorientasi pada guru yaitu pembelajaran yang menempatkan siswa sebagai objek dalam belajar dan kegiatan belajar bersifat klasik. Dalam pendekatn ini guru menempatkan diri sebagai orang yang serba tahu dan sebagai satu-satunya sumber belajar.

Pembelajaran ini memiliki ciri bahwa manajemen dan pengelolaan pembelajaran di tentukan sepenuhnya oleh guru. Peran siswa hanya melakukan aktivitas sesuai dengan petunjuk guru. Karena guru sangat menentukan baik dalam pilihan isi atau materi pembelajaran maupun penentuan proses pembelajaran.

### **b. Latihan Terbimbing**

Salah satu tahap penting dalam pengajaran langsung ialah cara guru mempersiapkan dan melaksanakan “pelatihan terbimbing”. Keterlibatan siswa secara aktif dalam pelatihan dapat meningkatkan retensi, membuat belajar berlangsung dengan lancar, dan memungkinkan siswa menerapkan konsep/keterampilan pada situasi yang baru.

Menurut Kardi dan Nur yang dikutip dari (Trianto, 2011) ada beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh guru dalam menerapkan dan melakukan pelatihan.

- 1) Menugasi siswa melakukan latihan singkat dan bermakna,
- 2) Memberikan pelatihan pada siswa sampai benar-benar menguasai konsep/keterampilan yang dipelajari,
- 3) Hati-hati terhadap latihan yang berkelanjutan, pelatihan yang dilakukan terus menerus dalam waktu yang lama dapat menimbulkan kejenuhan pada siswa,
- 4) Memperhatikan tahap-tahap awal pelatihan, yang mungkin saja siswa melakukan keterampilan yang kurang benar atau bahkan salah tanpa disadari. (hlm. 38)

## **5. Modifikasi Sarana Prasarana**

### **a. Sarana Prasarana**

Sarana dan prasarana olahraga merupakan modal utama dalam penyelenggaraan kegiatan olahraga, melalui peningkatan ketersediaan fasilitas olahraga yang berkualitas baik dan memadai dalam artian harus disesuaikan dengan standar kebutuhan ruang perorangan. Sarana dan prasarana olahraga adalah daya pendukung yang terdiri dari segala bentuk jenis peralatan dan tempat berbentuk bangunan yang digunakan dalam memenuhi prasarana yang ditetapkan untuk pelaksanaan program olahraga.

Menurut Samsudin (2008) sarana olahraga dapat dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu :

- a) peralatan (*apparatus*), adalah sesuatu yang digunakan, contoh : peti lompat, palang tunggal, matras, palang sejajar, gelang-gelang, kuda-kuda dan lain-lain.

b) Perlengkapan (*device*), yaitu : sesuatu yang melengkapi kebutuhan prasarana, misalnya : net, bendera untuk tanda, garis batas dan lain-lain.

Tujuan sarana prasarana adalah untuk memperlancar jalannya pembelajaran, memudahkan gerakan, memacu siswa dalam bergerak, kelangsungan aktivitas, menjadikan siswa tidak takut melakukan gerakan atau aktivitas. pendidikan jasmani adalah sarana sederhana untuk pelaksanaan materi pembelajaran pendidikan jasmani tersebut.

Dari uraian diatas dapat di simpulkan bahwa Fungsi sarana dan prasarana olahraga adalah sebagai pendukung pelaksanaan suatu kegiatan terutama dalam pengajaran olahraga. Manfaat sarana dan prasarana olahraga adalah dapat meningkatkan kualitas kesehatan dengan pemakaian alat dan tempat olahraga dengan benar serta sarana berfungsi sebagai alat bantu dalam proses belajar mengajar. Yang fungsinya untuk mempermudah siswa dalam pembelajaran.

#### **b. Pengertian Modifikasi**

Modifikasi alat bantu pembelajaran secara umum dapat diartikan sebagai alat atau sarana komunikasi untuk menyampaikan informasi dari suatu pihak ke pihak lain yang disajikan dengan cara yang lebih menarik, sehingga siswa merasa senang untuk mengikuti pembelajaran penjasorkes.

Modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran secara sistematis dalam bentuk aktifitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. (samsudin,2008). Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan dan membelajarkan siswa dari yang tadinya belum bisa menjadi bisa, yang tadinya kurang terampil menjadi lebih terampil. Modifikasi sarana dalam mata pelajaran penjasorkes dilakukan dengan tujuan agar siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, meningkatkan kemungkinan gerakan keberhasilan dalam berpartisipasi, siswa dapat melakukan pola gerak dengan benar.



Penggunaan modifikasi alat bantu pembelajaran ini bertujuan agar materi yang ada dalam kurikulum dapat disajikan dengan tahap-tahap perkembangan pengetahuan, keterampilan dan sikap siswa, sehingga pembelajaran penjas di tingkat sekolah dapat dilakukan secara intensif. Alat pembelajaran yang dapat digunakan oleh guru pendidikan jasmani dalam roll belakang banyak jenisnya, dalam hal ini peneliti menggunakan alat bantu matras miring dan matras bertingkat. Modifikasi alat bantu pembelajaran harus menyediakan alat bantu yang dapat mempermudah siswa dalam melakukan olahraga. pada modifikasi sarana parasarana dengan menggunakan matras miring dan matras bertingkat bertujuan untuk mempermudah siswa dalam memahami dan melaksanakan senam lantai guling belakang

Modifikasi pembelajaran dapat dikaitkan dengan tujuan pembelajaran dari mulai tujuan yang paling rendah sampai tujuan yang paling tinggi. Modifikasi tujuan materi ini dapat dilakukan dengan cara membagi tujuan materi kedalam tiga komponen, yakni :

1) Tujuan perluasan

Tujuan perluasan maksudnya adalah tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan melakukan bentuk atau wujud keterampilan yang di pelajarnya tanpa memperhatikan aspek efisiensi dan efektifitas.

2) Tujuan penghalusan

Tujuan penghalusan maksudnya adalah tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan melakukan gerak secara efisien.

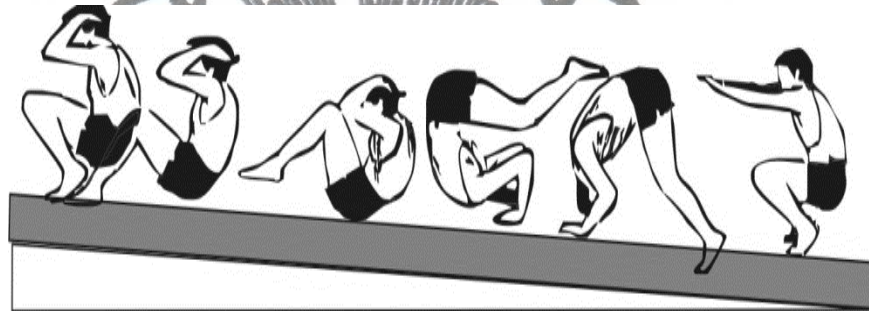
3) Tujuan penerapan maksudnya

Tujuan penerapan maksudnya adalah tujuan pembelajaran yang lebih menekankan pada perolehan pengetahuan dan kemampuan tentang efektif tidaknya gerakan yang dilakukan melalui kriteria tertentu sesuai dengan tingkat kemampuan siswa.

## 6. Modifikasi Alat Bantu Guling Belakang

### a. Modifikasi Alat Bantu Guling Belakang dengan Matras Miring

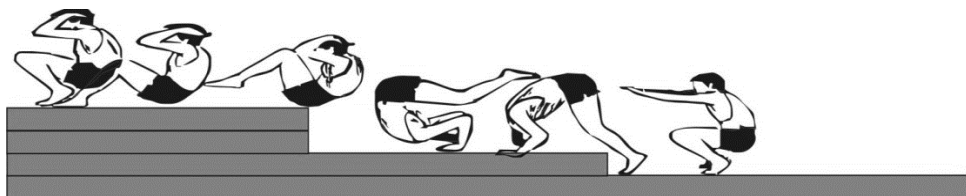
Matras miring merupakan suatu alat yang efektif digunakan. Dalam hal ini matras miring menggunakan hukum gravitasi bumi, sehingga memudahkan siswa dalam melakukan guling belakang. Siswa tidak perlu menggunakan tenaga penuh untuk melakukan guling belakang karena dengan sendirinya siswa tertarik oleh gaya gravitasi bumi. Kemiringan matras saat pembelajaran adalah  $\pm 20^\circ$ .



Gambar 2. Gerakan Guling Belakang Matras Miring

### b. Modifikasi Alat Bantu Guling Belakang dengan Matras Bertingkat

Modifikasi alat yang dilakukan dalam proses pembelajaran senam lantai guling belakang yaitu membuat matras bertingkat. Dalam pelaksanaannya matras di buat membentuk tingkatan seperti gambar dibawah ini.



Gambar 3. Gerakan Guling Belakang Matras Bertingkat

Perbedaan mendasar antara gerakan guling belakang dan guling belakang dengan modifikasi matras bertingkat adalah pada penggunaan

matras bertingkat serta posisi kepala yang jatuh kearah matras yang lebih rendah, sehingga dapat mempermudah siswa dalam melakukan guling belakang.

Dengan cara di atas dapat disimpulkan bahwa penggunaan modifikasi sarana prasarana dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam pembelajaran guling belakang. Dengan menggunakan modifikasi alat pembelajaran guru penjas akan lebih mudah menyajikan materi pelajaran, materi pelajaran yang sulit akan lebih mudah dan disederhanakan tanpa harus takut kehilangan tujuan dari apa yang akan di berikan.

## 7. Hasil Belajar

Hasil belajar adalah suatu perubahan pada individu yang belajar, tidak hanya mengenai pengetahuan, tetapi juga membentuk kecakapan dan penghayatan dalam diri pribadi individu yang belajar. Hasil belajar adalah hasil yang di peroleh siswa setelah mengikuti suatu materi tertentu dri mata pelajaran yang berupa data kuantitatif dan kualitatif. Untuk melihat hasil belajar dilakukan suatu penilaian terhadap siswa yang bertujuan untuk mengetahui apakah siswa telah menguasai suatu materi atau belum, (Nasution, 1996:16).

Penilaian merupakan upaya sistematis yang dikembangkan oleh suatu institusi pendidickn yang ditujukan untuk menjamin tercapainya kualitas proses pendidikan serta kualitas kemampuan peserta didik sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan. Hasil belajar berupa: (1) informasi verbal, yakni kapabilitas mengungkapkan pengetahuan dalam bentuk bahasa, baik secara lisan maupun tertulis, (2) keterampilan intelektual, adalah sebuah kemampuan mempresentasikan konsep dan lambang terdiri dari kemampuan mengategorasi, kemampuan analisis-sintetis fakta-konsep dan mengembangkan prinsip-prinsip keilmuan, (3) strategi kognitif, suatu kecakapan menyalutkan dan mengarahkan aktivitas kognitifnya sendiri yang meliputi penggunaan konsep dan kaidah dalam memecahkan masalah. (4) keterampilan motorik, yakni suatu kemampuan melakukan serangkaian gerak jassmani dalam urusan dan

koordinasi, sehingga terwujud otomatisme gerak jasmani, dan (5) sikap adalah kemampuan menerima atau menolak objek berdasarkan penilaian terhadap objek tersebut, Gagne dalam Agus Suprijono (2011:5-6). Menurut Agus Suprijono (2011:5), “ hasil belajar merupakan pola-pola perbuatan, nilai-nilai, pengertian-pengertian, sikap-sikap, apresiasi dan keterampilan.

Berdasarkan hasil evaluasi ini dapat dilaksanakan perbaikan terhadap metode pengajaran, sarana dan prasarana maupun materi yang akan disampaikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hasil belajar merupakan suatu hal yang tidak dapat dipisahkan dari kegiatan penilaian. Penilaian dilakukan selama kegiatan belajar mengajar berlangsung agar dapat memperoleh gambaran mengenai perubahan yang dialami peserta didik. Hasil belajar merupakan nilai yang didapat dari perubahan seseorang terhadap setiap pengalamannya, sehingga dapat diketahui sejauh mana kemajuan yang dialami oleh orang tersebut.

## 8. Penelitian yang Relevan

- a. Hasil penelitian yang berkaitan adalah penelitian yang berjudul upaya meningkatkan hasil belajar senam lantai guling belakang dengan menggunakan modifikasi alat bantu matras bertingkat pada siswa kelas XII TP 1 SMK Murni 1 Surakarta tahun pelajaran 2014/2015 sebanyak 27 siswa oleh Singgih Yoga Putranto. Teknik pengumpulan data melalui tes senam lantai guling belakang dan observasi dari proses kegiatan pembelajaran. Validitas data menggunakan teknik triangulasi. Analisis data menggunakan teknik deskriptif dengan menggunakan teknik prosentase untuk melihat peningkatan hasil belajar yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, hasil belajar senam lantai guling belakang pada siswa kelas XII TP 1 SMK Murni 1 Surakarta tahun pelajaran 2014/2015 pada kondisi awal sebelum dilakukan PTK, siswa yang tuntas belajar senam lantai guling belakang hanya 12 siswa atau 45%. Pada siklus 1 peningkatan hasil belajar senam lantai guling belakang menjadi 20 siswa atau 74%. Pada siklus 2 meningkat menjadi 25 siswa atau 93%.

Modifikasi alat bantu memberi kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar senam lantai guling belakang. Pelaksanaan tindakan pada siklus I dan siklus II menimbulkan terjadinya proses pembelajaran yang aktif, efektif, efisien, dan menyenangkan sehingga dapat mendukung terjadinya suatu pembelajaran yang berkualitas.

- b. Hasil penelitian yang berkaitan adalah penelitian yang berjudul upaya meningkatkan hasil belajar roll belakang melalui alat bantu matras miring pada siswa kelas VII B SMP Negeri 16 Surakarta tahun pelajaran 2013/2014 sebanyak 24 siswa oleh Dwi Adya Prihandana. Teknik Pengumpulan Data Adalah Dengan Observasi, Wawancara Dan Tes. Validitas Data Menggunakan Teknik Triangulasi Sumber Data. Analisis Data Menggunakan Teknik Analisis Deskriptif Kualitatif. Prosedur Penelitian Adalah Model Spiral Yang Saling Berkaitan. Pada Prasiklus Hasil Belajar Roll Belakang Siswa Kategori Cukup 25% Dan Kurang 75%. Dalam Prasiklus Jumlah Siswa Yang Tuntas Adalah 6 Siswa. Sedangkan Pada siklus I Hasil Belajar Roll Belakang Siswa Pada Kategori Baik Sebesar 8,3%, Cukup 45,83%, Kurang 41,67% Dan Kurang Sekali 4,2%. Dalam Siklus I Jumlah Siswa Yang Tuntas Adalah 13 Siswa. Dan Pada Siklus II Hasil Belajar Roll Belakang Siswa Pada Kategori Sangat Baik Sebesar 16,7%, Baik 25%, Cukup 45,8% Dan Kurang 12,5%. Dalam Siklus II Jumlah Siswa Yang Tuntas Adalah 21 Siswa.

### **B. Kerangka Berpikir**

Pembelajaran yang baik adalah pembelajaran yang mampu melibatkan keaktifan siswa dalam proses belajar mengajar yakni menggunakan kegiatan siswa sendiri secara efektif di dalam pembelajaran. Siswa diarahkan untuk melakukan latihan yang sesuai dengan konsep pembelajaran yang sedang dipelajari. Dalam hal ini peran guru hanya sebagai motivator dan fasilitator. Siswa diberi kesempatan seluas-luasnya untuk mengembangkan kemampuan berpikirnya dengan melakukan latihan yang sesuai dengan materi pembelajaran.

*commit to user*

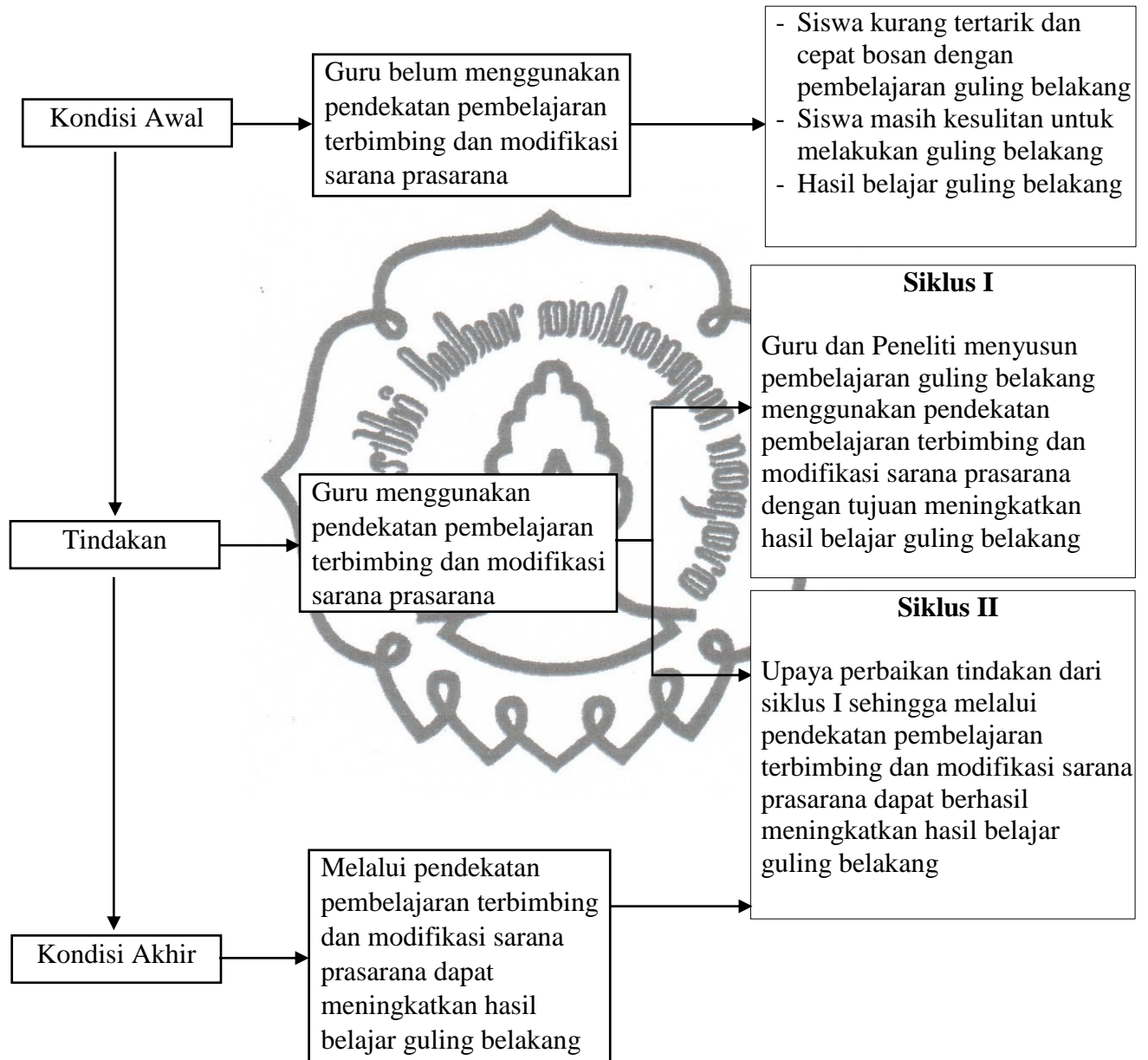


Masalah yang dihadapi dalam pembelajaran pendidikan jasmani yaitu pada model atau cara guru dalam menyampaikan pelajaran yang kurang memodifikasi alat bantu dan akibatnya siswa kurang percaya diri dengan matras datar pada pembelajaran guling belakang menyebabkan sulitnya siswa melakukan gerakan guling belakang, sehingga siswa kurang tertarik karena pembelajaran dirasa sulit untuk dilakukan dan akibatnya siswa kurang aktif dan interaktif, baik dengan siswa yang lain maupun dengan guru.

Berdasarkan pemahaman diatas, maka sebagai guru harus mampu menciptakan suatu model pembelajaran yang menuntut seorang guru pendidikan jasmani harus menguasai dan memahami model dan modifikasi pembelajaran yang sesuai dengan materi pelajaran, sehingga siswa tidak merasa bosan dan bisa mengikuti pelajaran dengan baik. Begitu juga dalam pembelajaran guling belakang, seorang guru harus bisa menciptakan model atau modifikasi pembelajaran yang baru yang membuat siswa tertarik untuk mengikutinya. Salah satunya adalah dengan menggunakan pendekatan pembelajaran terbimbing dan modifikasi sarana prasarana. Dengan materi guling belakang yang telah dimodifikasi tersebut diharapkan siswa akan memperbaiki dan meningkatkan penguasaan guling belakang yang juga pada akhirnya akan meningkatkan hasil belajar guling belakang dan tujuan pembelajaran pendidikan jasmani dapat tercapai secara optimal.

Dalam penelitian ini terdiri dari 2 siklus, dimana dalam siklus I terdiri dari 3 pertemuan dan siklus II terdiri dari 2 pertemuan, siswa diberikan materi pembelajaran guling belakang dengan pendekatan pembelajaran terbimbing dan modifikasi sarana prasarana. Pada setiap akhir siklus guru mengambil nilai keterampilan guling belakang dari sikap permulaan, pelaksanaan, dan sikap akhir. Siswa melakukan test guling belakang yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana kesempurnaan gerakan guling belakang siswa. Dari hasil pengamatan yang dilakukan tersebut maka akan dapat diketahui apakah ada peningkatan hasil belajar guling belakang melalui pendekatan pembelajaran terbimbing dan modifikasi sarana prasarana pada siswa kelas X RPL A SMK Negeri 5 Surakarta Tahun Pelajaran 2015/2016.

Bentuk alur kerangka berpikir dalam melaksanakan kegiatan penelitian dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 4. Alur Kerangka Berpikir  
(Agus Kristiyanto, 2010: 134)