

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kerangka Teoritis**

##### **1. Pengertian Belajar**

Dalam aktivitas kehidupan manusia sehari-hari hampir tidak pernah dapat terlepas dari kegiatan belajar, baik ketika seseorang melaksanakan aktivitas sendiri, maupun di dalam suatu kelompok tertentu. Dapat di pahami ataupun tidak di pahami, sesungguhnya sebagian besar aktivitas dalam kehidupan sehari-hari kita merupakan kegiatan belajar. Dengan demikian dapat di katakan, tidak ada ruang dan waktu dimana manusia dapat melepaskan dirinya dari kegiatan belajar, dan itu berarti pula bahwa belajar tidak pernah di batasi usia, tempat maupun waktu, karna perubahan yang menuntut terjadinya aktivitas belajar itu juga tidak pernah berhenti.

Pengertian belajar dapat kita temukan dalam berbagai sumber atau literature. Meskipun kita melihat ada beberapa perbedaan-perbedaan di dalam rumusan pengertian belajar tersebut dari masing-masing ahli, namun secara prinsip kita menemukan kesamaan-kesamaannya

Menurut Slameto (2010) menyatakan bahwa “ Belajar merupakan suatu proses perubahan, yaitu perubahan tingkah laku sebagai hasil interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya”. Cronbach (Hamdani A.M 2011:20) berpendapat bahwa “*Learning is shown by a change in behavior as a result of experience*”. Belajar adalah memperlihatkan perubahan dalam perilaku sebagai hasil dari pengalaman.

Geoch (Hamdani A.M 2011:21) mengatakan “*Learning is a change in performance as a result of practice*”. Belajar adalah perubahan dalam penampilan sebagai hasil praktik. Sedangkan Crow & Crow ( Hamdani A.M 2011:21) “ Belajar adalah upaya pemerolehan kebiasaan-kebiasaan, pengetahuan dan sikap baru”.

Dari beberapa pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa belajar adalah sesuatu proses perubahan yang dilakukan seseorang melalui interaksi dengan lingkungannya untuk merubah perilakunya.

## **2. Pengertian Mengajar**

Mengajar adalah kemampuan mengkondisikan situasi yang dapat dijadikan proses belajar bagi siswa. Mengajar pada dasarnya merupakan suatu usaha untuk menciptakan kondisi atau sistem lingkungan yang mendukung dan memungkinkan untuk berlangsungnya proses belajar. Mengajar adalah segala upaya secara sengaja untuk memberi kemungkinan terhadap siswa dalam berlangsungnya proses belajar mengajar. Kalau belajar dikatakan milik siswa, maka mengajar dikatakan sebagai kegiatan guru.

Syaiful Sagala (2009:9) menyatakan bahwa “Mengajar adalah suatu proses, yakni proses mengatur, mengorganisasi lingkungan yang ada disekitar siswa sehingga mengumbuhkan dan mendorong siswa belajar”.

Slameto (2010:29) menyatakan bahwa “Mengajar adalah penyebaran kebudayaan berupa pengalaman-pengalaman dan kecakapan kepada siswa atau usaha mewariskan kebudayaan masyarakat pada generasi penerus”. Dalam hal ini bisa diamati dengan teliti, tampak sekali bahwa aktifitas itu terletak pada guru. Siswa hanya mendengarkan dan menerima saja apa yang disampaikan oleh guru. Siswa yang baik adalah yang duduk diam, mendengarkan ceramah guru dengan sangat memperhatikan, tidak bertanya, tidak menemukan masalah.

Sedangkan defenisi dari Deguely dan Gajali Slameto (2010:30) menyatakan bahwa “Mengajar adalah menanamkan pengetahuan pada seseorang dengan secara singkat dan tepat, dalam pengertian waktu singkat sangat penting”. Guru kurang memperhatikan bahwa diantara siswa ada perbedaan individual, sehingga memerlukan pelayanan yang berbeda-beda.

Dari beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian mengajar adalah suatu proses belajar dan mengorganisasikan lingkungan yang ada disekitar siswa sehingga mendorong siswa belajar dengan secara singkat dan tepat.

### **3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Belajar**

Kesulitan belajar tidak selalu disebabkan karena faktor intelegensi yang rendah (kelainan mental), akan tetapi dapat juga disebabkan oleh faktor-faktor non intelegensi. Dengan demikian, IQ yang tinggi belum tentu menjamin keberhasilan siswa. Oleh karena itu, untuk mencapai hasil belajar yang sesuai yang diharapkan maka perlu diperhatikan beberapa faktor yang mempengaruhinya hasil belajar.

Menurut Slameto (2010:54) membagi faktor yang mempengaruhi belajar menjadi dua yaitu: faktor intern dan faktor ekstren.

Faktor intern adalah faktor yang ada dalam diri siswa itu sendiri yang meliputi: a) faktor fisiologi (fisik), yang terdiri dari: disebabkan karena sakit, karena kurang sehat, disebabkan karena cacat tubuh. b) faktor psikologi, meliputi, intelegensi, bakat, mina, motivasi, faktor kesehatan mental, tipe-tipe khusus belajar. Sedangkan faktor ekstren faktor dari luar diri siswa yang berpengaruh terhadap hasil belajar siswa adalah a) faktor-faktor non sosial (faktor keluarga), dan b) faktor sosial (termasuk guru, faktor alat, kondisi sekolah, kurikulum).

### **4. Hasil Belajar**

Hasil belajar dari dua kata, yaitu “hasil” dan “belajar”. Hasil merupakan akibat dari kegiatan. Sedangkan belajar adalah serangkaian kegiatan untuk memperoleh tingkah laku sebagai hasil pengalaman individu dengan interaksi lingkungannya. Bukti bahwa seseorang telah melakukan kegiatan belajar ialah adanya tingkah laku pada orang tersebut yang sebelumnya tidak ada atau tingkah lakunya masih kurang atau lemah. Akhir dari sebuah proses belajar akan menghasilkan perubahan. Perubahan tersebut merupakan suatu akibat dari adanya suatu tindakan yang dilakukan untuk mencapai suatu titik yang diinginkan.

Hasil belajar merupakan kemampuan yang dimiliki akibat proses belajar mengajar yang telah dilaksanakan. Seorang guru memegang peranan penting menentukan hasil belajar peserta didik. Jadi seorang guru harus menggunakan strategi yang sesuai sehingga peserta didik dapat memperoleh hasil belajar yang baik.

Hasil belajar dan proses belajar kedua-duanya merupakan hal yang penting dalam belajar, dimana proses belajar dan hasil belajar saling berkaitan satu sama lain. Dari pengertian diatas dijelaskan bahwa belajar dituntut adanya perubahan baru, dan perubahan baru dalam belajar melahirkan hasil belajar.

Seperti halnya dituntut Dalyono (2005:37) menyatakan bahwa “Hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh anak setelah melalui kegiatan belajar”. Purwanto (2011:46) menyatakan bahwa “Hasil belajar adalah pencapaian tujuan pendidikan pada siswa yang mengikuti proses belajar mengajar”. Winkel (Purwanto, 2011:49) menyatakan bahwa “Hasil belajar perubahan yang mengakibatkan manusia berubah dalam sikap dan tingkah lakunya.

Soedijarto (Purwanto, 2011:49) menyatakan bahwa “Hasil belajar sebagai tingkat penguasaan yang dicapai oleh siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar sesuai dengan tujuan pendidikan yang ditetapkan”. Gagne (Purwanto, 2009:42) menyatakan bahwa “Hasil belajar adalah terbentuknya konsep, yaitu katerogori yang diberikan pada stimulus yang ada di lingkungan yang menyediakan adaptasi yang terorganisasi untuk menentukan hubungan di dalam diri yang akan berkembang dalam kognitif, afektif, dan psikomotorik seseorang.

Hasil belajar Matematika adalah hasil yang diperoleh berupa kesan-kesan yang mengakibatkan perubahan dalam diri individu sebagai hasil dari aktivitas dalam belajar matematika. Hasil pembelajaran secara umum dapat dikatagorikan menjadi tiga indikator yaitu:

- 1) Efektivitas pembelajaran.
- 2) Efisiensi pembelajaran yang biasanya diukur dari tingkat keberhasilan siswa dari berbagai sudut.
- 3) Daya tarik pembelajaran selalu diukur dari tendensi siswa ingin belajar secara terus-menerus.

Dari beberapa pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah hasil yang dicapai siswa sebagai bukti keberhasilan proses belajar mengajar yang dialami siswa dalam pengetahuan, keterampilan, sikap dan nilai.

## 5. Pengertian Metode

Metode adalah suatu cara yang dipergunakan untuk mencapai tujuan yang diharapkan dalam proses belajar mengajar. Metode diperlukan oleh guru dan penggunaannya bervariasi sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai setelah pengajaran berakhir. Syaiful Bahri Djaramah (2010:46) “Seorang guru tidak akan dapat melaksanakan tugasnya bila tidak menguasai satupun metode mengajar yang dirumuskan dan dikembangkan para ahli psikologi dan pendidikan.

Dalam kegiatan belajar mengajar, guru tidak terpaku dengan menggunakan satu metode, tetapi guru sebaiknya menggunakan metode yang bervariasi agar jalannya pengajaran tidak membosankan, tetapi menarik perhatian anak didik. Penggunaan metode yang bervariasi tidak akan menguntungkan kegiatan belajar mengajar bila penggunaannya tidak tepat dan sesuai dengan situasi yang mendukungnya dan dengan kondisi psikologis anak didik. Oleh karena itu, pemilihan dan penggunaan metode yang bervariasi tidak selamanya menguntungkan bila guru mengabaikan faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaannya.

Winarno Surakhmad (Syaiful Bahri Djaramah, 2010:46) “ mengemukakan lima macam faktor yang mempengaruhi penggunaan metode mengajar sebagai berikut:

- a. Tujuan yang berbagai-bagai jenis dan fungsinya.
- b. Anak yang berbagai-bagai tingkat kematangannya.
- c. Situasi yang berbagai-bagai keadaannya.
- d. Fasilitas yang berbagai-bagai kualitas dan kuantitasnya.
- e. Pribadi guru serta kemampuan profesionalnya yang berbeda-beda.

Wina Sanjaya (2012:126) mengemukakan bahwa “Metode adalah cara yang digunakan untuk mengimplementasikan rencana yang sudah disusun dalam kegiatan nyata agar tujuan yang telah disusun tercapai secara optimal”.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa metode adalah suatu cara yang digunakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam kegiatan belajar mengajar.

## **6. Pengertian Metode Pembelajaran**

Dalam pelaksanaan suatu proses pembelajaran seorang guru harus memikirkan terlebih dahulu metode pembelajaran apa yang akan digunakan dalam menyampaikan pelajaran kepada siswa agar tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Menurut Ahamad Sabri (2010:49) mengemukakan bahwa “Metode pembelajaran adalah cara-cara atau teknik penyajian bahan pelajaran yang akan digunakan oleh guru pada saat penyajian bahan pelajaran, baik secara individual ataupun kelompok. Kemudian Wina Sanjaya (2011:126) mengemukakan bahwa Metode pembelajaran adalah cara yang digunakan untuk mengimplementasikan, melaksanakan rencana yang sudah disusun dalam kegiatan nyata agar tujuan yang disusun dapat tercapai”.

Hamdani (2011:80) mengemukakan bahwa “Metode pembelajaran adalah cara yang digunakan guru untuk menyampaikan pelajaran kepada siswa”. Metode pembelajaran dapat diartikan sebagai cara yang dipergunakan oleh guru dalam hubungan dengan siswa pada saat berlangsungnya pengajaran. Dengan demikian, metode pembelajaran merupakan alat untuk menciptakan proses belajar mengajar. Agar tercapainya tujuan pembelajaran, seorang guru harus mengetahui berbagai metode. Dengan memiliki pengetahuan mengenai sifat berbagai metode maka seorang guru akan lebih mudah menetapkan metode yang paling sesuai dengan situasi dan kondisi. Penggunaan metode mengajar sangat bergantung pada tujuan pembelajaran.

Dari beberapa pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran adalah cara atau teknik yang digunakan guru dalam proses pembelajaran. Agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik.

## **7. Metode Latihan**

### **a. Pengertian**

Latihan ialah suatu cara menyajikan bahan pelajaran dengan jalan melatih siswa agar menguasai pelajaran dan terampil. Menurut Syaiful Bahri Djaramah (2010:95) mengemukakan bahwa “Metode latihan adalah suatu cara mengajar

dimana siswa melaksanakan kegiatan-kegiatan latihan agar siswa memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang dipelajarinya”.

Metode latihan merupakan suatu pola pengajaran yang membentuk atau membina pengetahuan, sikap, dan keterampilan melalui kegiatan atau mengerjakan sesuatu. Sehubungan dengan itu Roetiyah (2001), mengemukakan bahwa “Metode latihan adalah suatu cara mengajar di mana siswa melakukan kegiatan-kegiatan latihan agar siswa memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang telah dipelajarinya”.

Penerapan dalam metode latihan dalam setiap pembelajaran khususnya matematika diharapkan mampu meningkatkan hasil belajar siswa, sehingga seorang siswa perlu memiliki ketangkasan atau keterampilan dalam sesuatu dan untuk memenuhi tuntutan tersebut ialah dengan melakukan latihan.

Dari pernyataan dapat disimpulkan bahwa metode latihan adalah suatu pola pengajaran yang membentuk atau membina pengetahuan, sikap, dan keterampilan melalui kegiatan atau mengerjakan sesuatu dengan berulang-ulang.

#### **b. Langkah-langkah Pelaksanaan Metode Latihan**

Dalam persiapan sebelum memasuki latihan, guru harus memberikan pengertian dan perumusan tujuan yang jelas bagi siswa, sehingga mereka mengerti dan memahami apa tujuan latihan dan bagaimana kaitannya dengan pelajaran yang diterimanya. Persiapan yang baik sebelum latihan mendorong/memotivasi agar berarti dan bermakna bagi siswa dan akan lama tinggal dalam jiwanya karena sifatnya permanen, serta siap untuk digunakan/dimanfaatkan oleh siswa dalam kehidupan.

Menurut Rostiyah, N.K (2008:127) langkah-langkah yang perlu diperhatikan demi kesuksesan metode latihan ini yakni;

- 1) Gunakan latihan ini hanya untuk pelajaran atau tindakan yang dilakukan secara otomatis, 2) guru harus memilih latihan yang mempunyai arti luas, 3) didalam latihan pendahuluan instruktur harus lebih menekankan pada diagnotis, 4) Perlu mengutamakan ketepatan, agar siswa melakukan latihan secara tepat, 5) guru memperhitungkan waktu atau masa latihan yang singkat saja agar tidak melelahkan dan membosankan,

6) guru dan siswa perlu memikirkan dan mengutamakan proses-proses yang esensial yang pokok atau inti, 7) instruktur perlu memperhatikan perbedaan individual siswa

Menurut Nana Sudjana, (2009:87) cara atau langkah-langkah untuk melaksanakan proses belajar mengajar dengan metode latihan:

a) Siswa terlebih dahulu diberi pengertian yang mendalam sebelum diadakan latihan, b) latihan untuk pertama kalinya hendaknya bersifat diagnosis, mula-mula kurang berhasil, lalu diadakan perbaikan untuk kemudian bisa lebih sempurna, c) latihan tidak perlu lama asal sering dilaksanakan, d) harus disesuaikan dengan taraf kesempurnaan siswa, e) proses latihan hendaknya mendahulukan hal-hal yang esensial dan berguna.

Teknik latihan atau drill merupakan suatu teknik yang dapat diartikan sebagai suatu cara mengajar di mana siswa melaksanakan kegiatan-kegiatan latihan, agar siswa memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari.

Dalam menerapkan metode latihan atau drill menurut Moch Syfirudin perlu memperlihatkan antara lain:

- a. Usahakan agar latihan tersebut jangan sampai membosankan anak didik, karena waktu yang dipergunakan cukup singkat.
- b. Latihan betul-betul diatur sedemikian rupa sehingga betul-betul menarik perhatian anak didik, dalam hal ini guru harus berusaha menumbuhkan motif untuk berfikir.
- c. Agar anak didik tidak ragu maka anak didik terlebih dahulu diberikan pengertian dasar tentang materi yang akan diberikan.

Dengan memperhatikan langkah-langkah diatas diharapkan metode ini akan benar-benar bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan menyelesaikan soal-soal matematika serta pemahamannya terhadap materi. Dan tidak hanya itu langkah-langkah tersebut diharapkan dapat menumbuhkan penerapan metode ini dalam pembelajaran yang akan dilaksanakan disekolah.



### c. Kelebihan Dan Kekurangan Metode Latihan

Yang menjadi kelebihan metode latihan adalah:

- a. Siswa memperoleh kecakapan mental contohnya perkalian, penjumlahan, pengurangan, pembagian dan sebagainya.
- b. Siswa memperoleh ketangkasan dan kemahiran dalam melakukan sesuatu yang sesuai dengan yang dipelajarinya.
- c. Dapat menimbulkan rasa percaya diri bahwa siswa yang berhasil dalam belajar telah memiliki suatu keterampilan khusus berguna kelak kemudian hari.
- d. Guru lebih mudah mengontrol dan membedakan mana siswa yang disiplin dalam belajarnya dan mana yang kurang.

Sedangkan kelemahan metode latihan adalah:

- a. Menghambat bakat dan inisiatif siswa karena siswa lebih banyak dibawa kepada penyesuaian dan diarahkan kepada jauh dari perhatian.
- b. Dapat menimbulkan verbalisme terutama pengajaran yang bersifat menghafal di mana siswa dilatih untuk dapat menguasai bahan pelajaran secara hapalan dan secara otomatis.
- c. Membentuk kebiasaan yang kaku artinya seolah-olah siswa melakukan sesuatu secara mekanis.
- d. Menimbulkan penyesuaian secara statis kepada lingkungan dimana siswa menyelesaikan tugas secara statis sesuai dengan apa yang diinginkan guru.

## 8. Penelitian Tindakan Kelas

### a. Pengertian

Istilah PTK dalam bahasa Inggris adalah *Classroom Action Research (CAR)*, yaitu sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di kelas. PTK merupakan bentuk penelitian reflektif yang dilakukan oleh guru sendiri yang hasilnya dapat dimanfaatkan sebagai alat untuk pengembangan kurikulum, pengembangan sekolah, pengembangan keahlian mengajar, dan sebagainya.

Hopkins (Ekawarna, 2011:4) "PTK adalah penelitian yang mengkombinasikan prosedur penelitian dengan tindakan substantif, suatu tindakan

yang dalam disiplin inquiri, atau usaha seseorang untuk memahami apa yang sedang terjadi, sambil terlibat dalam suatu proses perbaikan dan perubahan”.

Zainal Aqib (2011:3) menyatakan bahwa “Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelas untuk memperbaiki kinerjanya, sehingga hasil belajar siswa meningkat”.

Dari pendapat di atas disimpulkan bahwa PTK adalah penelitian tindakan yang dilaksanakan oleh guru di dalam kelas untuk memperbaiki proses belajar dan meningkatkan hasil belajar.

### **b. Tujuan PTK**

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:60) “Tujuan utama PTK adalah untuk memecahkan nyata yang terjadi di dalam kelas”. Kegiatan penelitian ini tidak saja bertujuan untuk memecahkan masalah, tetapi untuk meningkatkan kegiatan nyata guru dalam pengembangan profesionalnya. Secara rinci, tujuan PTK menurut Suharsimi Arikunto (2010:61) antara lain sebagai berikut:

- a) Meningkatkan mutu isi, masukan, proses, serta hasil pendidikan dan pembelajaran di sekolah.
- b) Membantu guru dan tenaga kependidikan lainnya mengatasi masalah pembelajaran dan pendidikan di dalam dan luar kelas.
- c) Meningkatkan sikap profesional pendidik dan tenaga kependidikan.
- d) Menumbuhkembangkan budaya akademik di lingkungan sekolah sehingga tercipta sikap proaktif di dalam melakukan perbaikan mutu pendidikan dan pembelajaran secara berkelanjutan.

Pada intinya PTK bertujuan untuk memperbaiki berbagai persoalan nyata dan praktis dalam peningkatan mutu pembelajaran di kelas yang di alami langsung interaksi antara guru dengan siswa yang sedang belajar.

### **c. Kelebihan PTK**

Wina Sanjaya (2011:37) kelebihan PTK:

- 1) PTK tidak dilaksanakan seorang saja akan tetapi dilaksanakan secara kolaboratif dengan melibatkan berbagai pihak antara lain guru sebagai pelaksana tindakan sekaligus peneliti.

- 2) Kerja sama sebagai cirri khas PTK memungkinkan dapat menghasilkan sesuatu yang kreatif dan inovatif.
- 3) Hasil atau simpulan yang diperoleh adalah hasil kesepakatan semua pihak khusus antara guru sebagai peneliti dan mitra.
- 4) PTK berangkat dari masalah guru yang nyata.

#### **d. Kelemahan PTK**

Sedangkan kelemahan PTK menurut Zainal Aqib dkk (2011:7) adalah “Validitasnya masih sering dipertanyakan dan tidak memungkinkan untuk melakukan generalisasi karena sampelnya hanya kelas guru yang berperan sebagai pengajar dan peneliti”.

#### **e. Prosedur PTK**

Prosedur PTK ada 4 yaitu:

- 1) Perencanaan
- 2) Pelaksanaan
- 3) Pengamatan
- 4) Refleksi/Evaluasi

Untuk masing-masing tahap menurut Suharsimi Arikunto (2010) sebagai berikut:

Tahap 1 : Menyusun rancangan tindakan (*planning*), dalam tahap ini peneliti menjelaskan tentang dan mengapa.

Tahap 2 : Pelaksanaan tindakan adalah pelaksanaan yang merupakan penerapan isi rancangan yaitu mengenai tindakan kelas.

Tahap 3 : Pengamatan yaitu yang dilakukan oleh pengamat.

Tahap 4 : Refleksi merupakan kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah dilakukan.

Keempat tahap dalam penelitian tindakan tersebut adalah unsur untuk membentuk sebuah siklus, yaitu satu putaran kegiatan beruntun, yang kembali langkah semula. Jadi, satu siklus dari tahap penyusunan rancangan sampai dengan refleksi, yang tidak lain adalah evaluasi.

## **9. Pendidikan Jasmani**

### **a. Pengertian**

Pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Aip Syarifuddin: 1992: 4

### **b. Tujuan**

Tujuan umum pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah memacu kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap, dan membiasakan hidup sehat. Aip Syarifuddin: 1992: 5

### **c. Hakikat Belajar Pendidikan Jasmani**

Didalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai proses dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani merupakan salah satu alat yang sangat penting untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan manusia, karena pendidikan jasmani sangat erat kaitannya dengan gerak manusia. Gerak bagi manusia sebagai aktifitas jasmani merupakan salah satu kebutuhan hidup yang sangat penting, yaitu sebagai dasar bagi manusia untuk belajar, baik untuk belajar mengenal alam sekitar dalam usaha memperoleh berbagai pengalaman berupa pengetahuan dan keterampilan, nilai dan sikap maupun untuk belajar mengenal dirinya sendiri sebagai makhluk individu dan makhluk sosial dalam usaha penyesuaian dan mengatasi perubahan-perubahan yang terjadi dilingkungannya. Aip Syarifuddin: 1992 : 6.

### **d. Peranan Pendidikan Jasmani**

#### **1. Pembentukan Tubuh**

Peranan pendidikan jasmani terhadap pembentukan tubuh, dapat dilihat dengan bertambahnya otot-otot menjadi lebih besar dan kuat, badan tumbuh menjadi lebih besar dan tinggi, hingga dapat bersikap dan bertindak dengan sempurna, serta akan tumbuh dan berkembang secara harmonis.

## 2. Pembentukan Prestasi

Membentuk dan mengembangkan anak kepada suatu bentuk kerja yang optimal melalui aktivitas jasmani. Mengarahkan, membimbing, dan mengembangkan diri anak terhadap pencapaian prestasi dengan jalan menanamkan kedisiplinan, pemusatan pikiran, kewaspadaan, kepercayaan pada diri sendiri, tanggung jawab, dan peningkatan kemampuan diri.

## 3. Pembentukan Sosial

Menanamkan pembinaan terhadap pengakuan dan penerimaan akan norma-norma dan peraturan yang berlaku dimasyarakat. Menanamkan kebiasaan untuk selalu berperan aktif dalam suatu kelompok, agar dapat bekerjasama, dapat menerima pimpinan dan memberikan pimpinan.

## 4. Keseimbangan Mental

Peranan pendidikan jasmani disekolah adalah belajar mengendalikan luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu yang singkat atau keadaan dan reaksi psikologis dan fisiologis yang sering juga dikatakan dengan pembinaan kestabilan emosi.

## 5. Kecepatan Proses Berpikir

Anak dituntut supaya memiliki daya sensitivitas yang tinggi terhadap situasi yang dihadapinya, anak harus memiliki daya penglihatan dan kecepatan didalam proses berpikirnya,serta harus dapat dengan segera mengambil suatu keputusan yang dilakukan dengan cepat dan tepat, yaitu agar segera dapat bertindak didalam melakukan kegiatannya sehingga tidak tertinggal oleh lawan-lawan bermainnya.

## 6. Kepribadian Anak

Membentuk sikap dan jiwa sportivitas, serta membantu dalam menyesuaikan, menginterpretasikan, dan memperkembangkan fisik, mental, emosional, dan sosial setiap individu secara optimal, dengan melalui pelajaran dan partisipasi dalam latihan-latihan yang terbimbing dan terarah, serta yang dipilih sesuai dengan norma-norma.

## 15. Materi

### GERAK BERIRAMA

Dalam uraian berikut, kita akan berlatih pola gerak mengayun, menarik, meliuk, dan memutar dalam gerak berirama:

#### 1) Kombinasi Pola Gerak Mengayun

##### a. Gerakan langkah biasa dengan ayunan depan belakang

Adapun langkah-langkahnya ialah sebagai berikut.

- 1) Persiapan dengan badan tegak.
- 2) Pandangan lurus ke depan.
- 3) Langkahkan kaki ke depan.
- 4) Ayunkan lengan kiri ke belakang dan lengan kanan ke depan.
- 5) Lanjutkan gerakan ini dengan melangkahkan kaki kanan ke depan.
- 6) Ayunkan lengan kanan ke belakang dan lengan kiri ke depan.
- 7) Setiap gerakan mengayun dan melangkah diikuti gerak lutut mengeper.
- 8) Lakukan berulang-ulang dan hati-hati



**Gambar 2.1**  
*Melangkah dengan ayunan depan belakang*

##### b. Gerakan langkah serong samping kanan dan serong kiri

Adapun langkah-langkahnya ialah sebagai berikut.

- 1) Persiapan dengan badan tegak.
- 2) Pandangan lurus ke depan.
- 3) Langkahkan kaki kanan serong ke kanan.
- 4) Ayunkan kedua lengan lurus ke atas.
- 5) Kaki kanan mundur ke posisi semula, kedua lengan diturunkan.
- 6) Langkahkan kaki kiri, serong kiri
- 7) Ayunkan kedua lengan lurus ke atas.
- 8) Lakukan berulang kali dan hati-hati



**Gambar 2.2**  
*Melangkah serong kanan dan kiri*

## 2. Kombinasi Pola Gerak Menarik

### a. Peregangan Leher Bagian Kanan

Adapun langkah-langkahnya ialah sebagai berikut.

- 1) Persiapan dengan kaki kanan dibuka selebar bahu.
- 2) Pandangan lurus ke depan.
- 3) Tangan kiri menarik kepala perlahan-lahan ke kiri sampai otot leher kanan terasa menegang.
- 4) Tangan kanan lurus sejajar bahu dengan telapak tangan menghadap ke bawah.
- 5) Lakukan berulang-ulang dan hati-hati.



**Gambar 2.3**  
Peregangan Leher  
Bagian Kanan

### b. Peregangan leher bagian kiri

Adapun langkah-langkahnya ialah sebagai berikut.

- 1) Persiapan dengan kaki kiri dibuka selebar bahu.
- 2) Pandangan lurus ke depan.
- 3) Tangan kanan menarik kepala perlahan-lahan ke kanan sampai otot leher kanan terasa menegang.
- 4) Tangan kiri lurus sejajar bahu dengan telapak tangan menghadap ke bawah.
- 5) Lakukan berulang-ulang dan hati-hati.

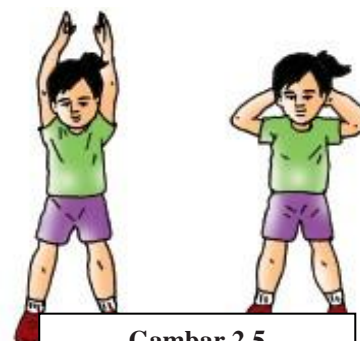


**Gambar 2.4**  
Peregangan Leher  
Bagian Kiri

### c. Peregangan otot lengan dan bahu kanan

Adapun langkah-langkahnya ialah sebagai berikut.

- 1) Persiapan dengan kedua kaki terbuka.
- 2) Kedua lengan lurus ke atas.
- 3) Telapak tangan bersatu di atas.
- 4) Punggung tangan kanan di atas telapak tangan kiri.
- 5) Dorong ke atas hingga lengan lurus dan ditahan beberapa saat.



**Gambar 2.5**  
Peregangan otot  
lengan dan bahu kanan



- 6) Dilanjutkan dengan menarik siku tangan kanan ke belakang kepala dengan tangan kiri dan ditahan beberapa saat
- 7) Pandangan tetap lurus ke depan.
- 8) Lakukan berulang-ulang dan hati-hati

**d. Peregangan otot lengan dan bahu kiri**

Adapun langkah-langkahnya ialah sebagai berikut.

- 1) Persiapan dengan kedua kaki terbuka.
- 2) Kedua lengan lurus ke atas.
- 3) Telapak tangan bersatu di atas.
- 4) Punggung tangan kiri di atas telapak tangan kanan.
- 5) Dorong ke atas hingga lengan lurus dan ditahan beberapa saat.
- 6) Dilanjutkan dengan menarik siku tangan kiri ke belakang kepala dengan tangan kanan dan ditahan beberapa saat.
- 7) Pandangan tetap lurus ke depan.



**Gambar 2.6**  
**Peregangan otot**  
**lengan dan bahu**

**3. Kombinasi Pola Gerak Menekuk**

Kombinasi pola gerak menekuk ialah gerakan peregangan punggung dan lutut. Adapun langkah-langkahnya ialah sebagai berikut.

- 1) Persiapan dengan kedua kaki terbuka.
- 2) Angkat tangan kanan pelan-pelan ke atas melalui samping kiri badan.
- 3) Posisi tangan lurus ke atas.
- 4) Turunkan lengan ke bawah disertai kedua lutut ditekuk.
- 5) Posisi punggung membukuk, sehingga posisi tubuh membukuk.
- 6) Tangan kanan turun dari depan hingga menyentuh lantai.
- 7) Angkat badan hingga posisi tegap



**Gambar 2.7**  
**Peregangan Otot**  
**Punggung Dan Lutut**



- 8) Lengan kembali di samping paha.
- 9) Lakukan berulang-ulang dan hati-hati

#### 4. Kombinasi Pola Gerak Meliuk

##### a. Gerakan meliukkan badan ke kanan

Adapun langkah-langkahnya ialah sebagai berikut.

- 1) Persiapan dengan kedua kaki terbuka.
- 2) Kedua lengan lurus ke atas.
- 3) Telapak tangan bersatu di atas.
- 4) Liukkan tubuh ke kanan.
- 5) Posisi lengan masih tetap lurus ke atas.
- 6) Pandangan tetap lurus ke depan.
- 7) Lakukan berulang-ulang dan hati-hati.



Gambar 2.8  
Meliukkan badan  
ke kanan

##### b. Gerakan meliukkan badan ke kiri

Adapun langkah-langkahnya ialah sebagai berikut.

- 1) Persiapan dengan kedua kaki terbuka.
- 2) Kedua lengan lurus ke atas.
- 3) Telapak tangan bersatu di atas.
- 4) Liukkan tubuh ke kiri.
- 5) Posisi lengan masih tetap lurus ke atas.
- 6) Pandangan tetap lurus ke depan.
- 7) Lakukan berulang-ulang dan hati-hati



Gambar 2.8  
Meliukkan badan  
ke Kiri

#### 5. Kombinasi Pola Gerak Memutar

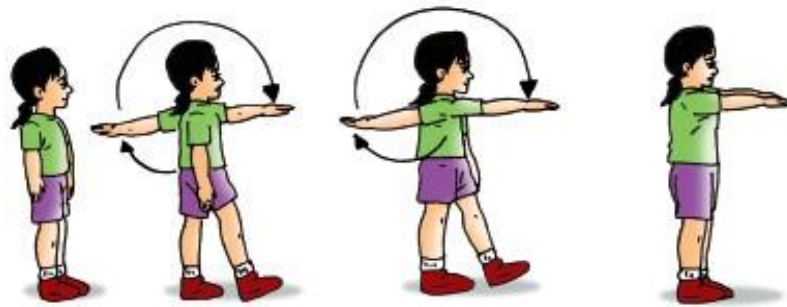
##### a. Gerakan langkah dengan ayunan satu lengan depan belakang, lalu dilanjutkan dengan putaran

Adapun langkah-langkahnya ialah sebagai berikut.

- 1) Persiapan dalam posisi berdiri tegak.
- 2) Langkahkan kaki kanan ke depan dan tangan kiri diayun ke belakang, lalu putar tangan kiri ke depan dan luruskan ke depan.
- 3) Langkahkan kaki kiri ke depan dan tangan kanan di ayun ke belakang, lalu

putar tangan kanan ke depan dan luruskan ke depan.

- 4) Kedua kaki rapat pandangan lurus ke depan.
- 5) Kedua lengan lurus ke depan.
- 6) Lakukan berulang-ulang dan hati-hati.



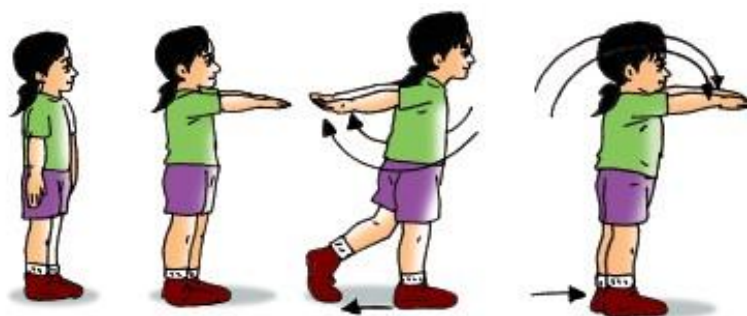
**Gambar 2.10**

*Gerakan langkah sambil memutar lengan*

**b. Gerak langkah mundur maju dengan ayunan dan putaran dua lengan**

Adapun langkah-langkahnya ialah sebagai berikut.

- 1) Persiapan dalam posisi berdiri tegak.
- 2) Kedua lengan lurus ke depan.
- 3) Ayun dan putar kedua lengan ke belakang.
- 4) Diikuti dengan gerakan kaki kiri mundur dua langkah.
- 5) Ayun dan putar kedua lengan ke depan.
- 6) Diikuti dengan gerakan kaki maju dua langkah.
- 7) Setiap gerakan diikuti gerak lutut mengeper.
- 8) Lakukan berulang-ulang dan hati-hati.

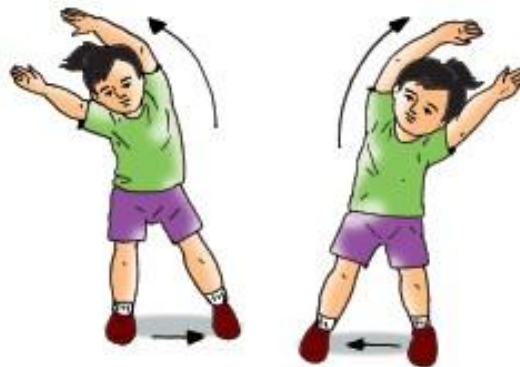


Gambar 2.11

***Gerak Langkah Maju Mundur Sambil Memutar Lengan******d. Gerak langkah ke samping kiri, kanan dengan ayunan dan putaran dua lengan***

Adapun langkah-langkahnya ialah sebagai berikut.

- 1) Berdiri tegak menyamping arah gerakan.
- 2) Kedua lengan lurus ke samping kanan.
- 3) Pandangan lurus ke depan.
- 4) Ayun dan putar kedua lengan ke samping kanan, bersamaan kaki kiri bergerak menyamping dua langkah.
- 5) Ayun dan putar kembali kedua lengan samping kiri bersamaan kaki kanan bergerak menyamping dua langkah.
- 6) Lakukan berulang-ulang dan hati-hati.



Gambar 2.12

***Gerak Langkah Ke Samping Kanan Dan Kiri Dengan Ayunan Langkah Ke Atas*****B. Kerangka Berfikir**

Yang perlu diperhatikan dalam mengajarkan PJOK, penggunaan metode mengajar harus dilaksanakan secara tepat dan disesuaikan dengan materi yang diajarkan. Dengan menggunakan metode dan strategi yang tepat dapat meningkatkan hasil belajar siswa, sehingga guru lebih mudah menanamkan konsep yang diajarkan. Untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam

menyelesaikan soal mengenai gerak berirama di kelas V SD Negeri 044840 Talimbaru dilakukan dengan menggunakan metode latihan.

Metode Latihan merupakan suatu cara mengajar dengan memberikan latihan-latihan terhadap apa yang telah dipelajari siswa sehingga memperoleh keterampilan tertentu. Pemberian Latihan dilakukan setelah siswa memperoleh konsep yang akan dilatihkan. Dengan demikian, para siswa akan merasa terbimbing secara baik dan dapat menyelesaikan soal-soal yang diberikan guru dengan tepat.

### **C. Hipotesis Tindakan**

Berdasarkan kajian teori serta kerangka konseptual yang dibuat maka hipotesis tindakan yang dapat dirumuskan: “Penggunaan metode latihan dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada mata pelajaran PJOK Pokok Bahasan Gerak Berirama di Kelas V SD Negeri 044840 Talimbaru Tahun Pelajaran 2020/2021”.

### **D. Defenisi Operasional**

1. Belajar adalah suatu proses perubahan yang dilakukan seseorang melalui interaksi dengan lingkungannya untuk merubah perilakunya.
2. Hasil belajar adalah hasil yang ingin dicapai sebagai bukti keberhasilan proses belajar mengajar dalam bidang pengetahuan, keterampilan, sikap dan nilai Belajar setelah mengikuti proses pembelajaran.
3. Metode adalah suatu cara yang digunakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam kegiatan belajar mengajar.
4. Metode pembelajara adalah cara atau teknik yang di gunakan guru dalam proses pembelajaran. Agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik.
5. Metode latihan adalah suatu pola pengajaran yang membentuk atau membina pengetahuan, sikap, dan keterampilan melalui kegiatan atau mengerjakan sesuatu dengan berulang-ulang.