

BAB II

KAJIAN TEORI

A. KAJIAN TEORI

1. Pengertian Belajar

Belajar merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi dan berperan penting dalam pembentukan pribadi dan perilaku individu. Menurut Herbart (dalam Joe, 2009: 1), belajar adalah suatu proses pengisian jiwa dengan pengetahuan dan pengalaman yang sebanyak-banyaknya dengan melalui hafalan. Menurut N. L Gagne dan D.C Berliner (Anni, 2004: 2) dikemukakan bahwa: “belajar merupakan suatu proses dimana suatu organisme berubah perilakunya sebagai akibat pengalaman”.

Menurut Bloom (Anni, dkk, 2006: 6-7) mengusulkan tiga taksonomi yang disebut dengan ranah belajar yaitu aspek kognitif, ranah afektif, dan ranah psikomotorik. Namun Bloom hanya merinci kategori jenis pelaku pada ranah kognitif, sedangkan kategori jenis perilaku ranah afektif dan psikomotorik dirinci oleh para pengikutnya. Menurut Ahmad Sudrajat (2008: 1) yang diambil dari situs <http://akhmadsudrajat.wordpress.com/> menjelaskan teori Bloom bahwa ranah kognitif yaitu kawasan yang berkaitan aspek-aspek intelektual atau berfikir/nalar. Ranah afektif yaitu kawasan yang berkaitan aspek-aspek emosional, seperti perasaan, minat, sikap, kepatuhan terhadap moral dan sebagainya. Dan ranah psikomotor yaitu kawasan yang berkaitan dengan aspek-aspek keterampilan yang melibatkan fungsi sistem syaraf dan otot (*neuronmuscular system*) dan fungsi psikis.

Dalam kegiatan pembelajaran, belajar dan mengajar keduanya saling terkait. Kegiatan mengajar merupakan suatu kegiatan yang mengatur terciptanya suatu lingkungan belajar, sehingga dapat dikatakan bahwa proses belajar merupakan proses komunikasi antara guru dan peserta didik.

Jadi dari beberapa pengertian di atas yang dimaksud belajar dalam pembelajaran ini yaitu usaha sadar guru untuk membantu peserta didik agar mereka dapat belajar sesuai dengan kebutuhan.

2. Sejarah Senam

Menurut asal kata, senam (gymnastics) berasal dari bahasa Yunani, yang artinya: “untuk menerangkan bermacam-macam gerak yang dilakukan oleh atlet-atlet yang telanjang”. Dalam abad Yunani kuno, senam dilakukan untuk menjaga kesehatan dan membuat pertumbuhan badan yang harmonis, dan tidak dipertandingkan. Baru pada akhir abad 19, peraturan-peraturan dalam senam mulai ditentukan dan dibuat untuk dipertandingkan. Pada awal modern Olympic Games, senam dianggap sebagai suatu demonstrasi seni daripada sebagai salah satu cabang olahraga yang teratur.

Menurut Menke G. Frank dalam Encyclopedia of Sport, as Bannes and Company, New York, 1960, senam terdiri dari gerakan-gerakan yang luas/banyak atau menyeluruh dari latihan-latihan yang dapat membangun atau membentuk otot-otot tubuh seperti : pergelangan tangan, punggung, lengan dan lain sebagainya. Senam atau latihan tersebut termasuk juga : unsur-unsur jungkir balik, lompatan, memanjat dan keseimbangan.

Sedang Drs. Imam Hidayat dalam bukunya Penuntun Pelajaran Praktek Senam, STO Bandung, Maret 1970 menyatakan, “Senam ialah latihan tubuh yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis dan dilakukan secara sadar dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis”.

Senam irama merupakan senam yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan atau untuk membina dan meningkatkan rasa gerak. Secara prinsip antara senam irama dengan senam biasa tidak ada perbedaannya. Hanya saja pada senam irama ditambahkan irama (ritme). Tekanan yang harus diberikan pada senam irama adalah irama , kelentukan tubuh , dan kontinuitas gerakan.<http://id.answers.yahoo.com/question/index>

3. Hakikat Aktifitas Ritmik

Gerak ritmik sama halnya dengan gerak tari, memiliki tiga unsur pokok yaitu gerakan irama dan kreativitas. Ketiganya saling mendukung dan berkaitan. Dari tiga unsur pokok tersebut, yang disebut dengan gerakan adalah perubahan posisi atau sikap, sedangkan irama yaitu keadaan gerak dan bunyi yang teratur dan tetap.

Aktivitas ritmik selain dapat menyehatkan tubuh, juga membuat orang gembira. Dalam aktivitas ritmik selain harus ada keharmonisan gerak dan irama, juga harus ada kombinasi gerakan antara gerak lengan dan kaki, kepala dan tangan serta variasi langkah.

Dibandingkan dengan senam alat maupun senam artistik, senam ritmik memiliki kemungkinan pengembangan yang lebih luas. Alat latihan yang

dibutuhkan tidak seperti pada senam alat atau artistik sehingga memungkinkan dijumpai secara klasikal.

Alat latihan yang diperlukan dalam senam ritmik, pengadaanya relatif lebih mudah dicari terutama kalau kita melihatnya dari sisi pendidikan seperti bola yang bisa menggunakan bola karet ataupun bola plastik yang banyak terdapat di toko atau pasar. Tali, bisa memanfaatkan tali yang biasa dipakai untuk kegiatan Pramuka atau bisa juga pita yang dapat dibuat sendiri, karena bahannya mudah diperoleh di toko bahan pakaian dan tangkainya bisa dibuat dari bahan bambu. Yang mungkin agak sulit adalah alat gada, tapi tidak menutup kemungkinan untuk menggunakan bahan lain seperti pipa pralon atau dari tongkat Pramuka.

Dalam pembelajaran Senam Ritmik irama musik harus selalu mengiringi latihan mulai pertama kali si anak mengikuti latihan atau belajar senam. Musik yang dipakai harus berirama lembut dan dinamis sehingga pesenam dapat menikmatinya selama melakukan gerakan senam. Sedangkan guru atau pelatih hendaknya memiliki "*sence of music*" sehingga dia dengan mudah menyelaraskan gerakan dengan irama.

Sebelum melakukan aktivitas ritmik harus didahului dengan latihan persiapan untuk penyeimbangan perkembangan kelompok otot dan perbaikan kelentukan disemua persendian tubuh. Dalam latihan persiapan, perhatian hendaknya dapat diberikan terhadap sikap tubuh yang baik serta keterlibatan yang aktif seluruh bagian tubuh dalam setiap gerakan.

Gerakan hendaknya seperti gulungan ombak yang mengalir dari satu bagian tubuh ke bagian tubuh lainnya. Bentuk latihan dibagi dalam gerakan lengan dan tangan, tungkai dan kaki, tubuh bagian atas maupun relaksasi.

Sedangkan untuk gerak dasar aktivitas ritmik terdiri dari:

1. Gerakan langkah kaki.
 - Langkah kaki ke depan/ke belakang
 - Langkah kaki ke samping kanan/ kiri
 - Langkah serong
2. Gerakan ayunan tangan
 - Ayunan dua lengan kemuka dan kebelakang
 - Ayunan dua lengan ke samping kanan/kiri
 - Ayunan lengan silang dan rentang dimuka dada

B. PENELITIAN YANG RELEVAN

Penelitian mengenai proses pembelajaran baik secara teori maupun praktek di lapangan telah banyak dilakukan salah satunya penelitian tentang “Peningkatan Pembelajaran Senam Melalui Pendekatan PAKEM Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Depok Kecamatan Kalibawang Wonosobo” Giyono (2010) Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri 2 Depok berjumlah 19 siswa. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan observasi, angket, dan hasil praktek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan PAKEM dapat meningkatkan pembelajaran senam pada siswa kelas IV SD Negeri 2 Depok dan disimpulkan bahwa pendekatan PAKEM dapat meningkatkan proses pembelajaran senam sebesar

31,6% pada pembelajaran senam untuk kelas IV SD Negeri 2 Depok Kecamatan Kalibawang Kabupaten Wonosobo.

C. KERANGKA BERPIKIR

Guru harus menggunakan metode atau pendekatan yang sesuai dengan karakteristik siswa, materi pembelajaran, siswa, cuaca, dan sarana prasarana yang tersedia agar penguasaan materi siswa lebih optimal dan tujuan pembelajaran dapat tercapai. Pada pembelajaran konvensional yang biasa diterapkan selama ini menunjukkan hanya guru yang aktif memberi sedangkan siswa pasif menerima. Pembelajaran senam ritmik dirasakan siswa kurang menyenangkan dan partisipasi siswa masih kurang, sehingga siswa merasa jenuh dalam mengikuti pembelajaran. Oleh karena itu, diperlukan adanya kreativitas guru untuk menciptakan suasana pembelajaran yang menarik dan meningkatkan efektivitas pembelajaran. Salah satu diantaranya adalah aktivitas ritmik dengan menggunakan metode iringan musik.

Dengan iringan musik, menuntut guru dan siswa sama-sama aktif. Guru berupaya kreatif menciptakan pembelajaran yang menyenangkan dan menggunakan sumber atau alat bantu belajar untuk mencapai tujuan pembelajaran. Metode iringan musik perlu dikembangkan dalam pembelajaran aktivitas ritmik terutama untuk merencanakan pembelajaran yang tetap mengacu pada kebutuhan siswa, baik fisik maupun mental.

Pembelajaran akan sangat efektif apabila siswa berada dalam keadaan yang menyenangkan. Pembelajaran yang menyenangkan mampu membangkitkan peran aktif siswa dan terciptanya pemahaman atau penguasaan materi yang

dipelajari siswa. Penciptaan kegembiraan dalam proses pembelajaran jauh lebih penting bila dibandingkan dengan segala teknik atau metode yang dipilih untuk digunakan. Upaya untuk meningkatkan pembelajaran senam ritmik ini dilakukan melalui penelitian tindakan kelas. Diharapkan dengan penelitian tindakan kelas dapat mengetahui kekurangan guru dalam pembelajaran dan memperbaiki pembelajaran senam ritmik.

D. HIPOTESIS

Berdasarkan kerangka berpikir di atas hipotesis dalam penelitian ini adalah proses pembelajaran senam ritmik dengan metode iringan musik berhasil meningkatkan pembelajaran aktivitas ritmik pada siswa kelas V SD Negeri Mangunsari 1 Kecamatan Sawangan Kabupaten Magelang.