

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, kemampuan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Salah satu aktivitas fisik dalam program pendidikan jasmani yang telah cukup dikenal adalah aktifitas senam. Senam dapat diartikan sebagai setiap bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Senam juga diartikan sebagai latihan tubuh yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis dan dilakukan secara sadar dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Kata senam berasal dari bahasa Yunani, yaitu *gymnastics* yang artinya: “untuk menerangkan bermacam-macam gerak yang dilakukan oleh atlet-atlet yang telanjang.

Senam mempunyai bentuk begitu banyak pengaruhnya bagi individu bila datang berolahraga dengan sikap dan respek yang baik. Senam dapat menyenangkan, menggairahkan dan memberi banyak pesona.

Banyak keuntungan yang diperoleh dalam senam. Konsentrasi, keteguhan hati, dan keyakinan akan menjadi modal besar yang dapat membantu dalam bersenam. Pengaruh latihan senam terhadap perkembangan fisik sangat menabukkan. Mempelajari keterampilan dalam senam akan meningkatkan kekuatan yang sangat hebat, kelentukan, koordinasi, sikap dan kesadaran kinestetik.

Senam terdiri dari beberapa bagian, yaitu senam irama, senam artistik, senam lantai, senam alat dan lain-lain (*flour exercise*) adalah salah satu bagian dari rumpun senam, sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan senam yang dilakukan di atas yang beralaskan matras atau permadani atau sering juga disebut dengan latihan bebas, sebab pada waktu melakukan gerakan atau latihannya. Pesenam tidak boleh menggunakan alat atau suatu benda. Senam lantai biasanya menggunakan matras yang lunak dan tidak keras dan biasanya latihan senam tidak hanya dilakukan diruangan tertutup tapi bisa juga terbuka sesuai dengan fasilitas yang mendukung dan kondisi tempat sekolah tersebut berada.

Salah satu gerakan senam lantai yang diajarkan pada umumnya di sekolah ataupun di perkuliahan adalah gerakan senam guling depan. Gerakan ini dapat dimulai dengan posisi awal berdiri maupun jongkok. Untuk siswa SMA, gerakan guling depan ini dirasakan masih sukar, karena siswa takut cedera terutama pada saat mereka akan mengangkat kaki untuk berguling. Untuk itu, lebih baik bila dalam pelaksanaannya matras atau fasilitas yang memadai dan nyaman, diharapkan peserta didik akan lebih berani melakukannya. Untuk itulah dalam penelitian ini akan di kaji lebih jauh tentang peningkatan hasil belajar guling

depan dalam pembelajaran senam lantai melalui media yang di modifikasi (matras).

Menurut penelitian, sekarang ini masih banyak guru penjas yang masih terbatas dan kurang kreatif dalam proses pembelajaran praktek penjas termasuk senam lantai dengan alasan karena keterbatasan dalam sarana dan prasarana penunjang proses pembelajaran, sehingga kadang-kadang pembelajaran penjas hanya dilaksanakan secara teori saja dan tidak seperti apa yang kita harapkan.

Untuk menunjang pelaksanaan pembelajaran di sekolah, kreativitas seorang guru sangat dibutuhkan, termasuk memberi pengalaman belajar yang baik secara lengkap kepada anak didik. Fenomena ini merupakan sebuah masalah akibat kurangnya kemampuan sebagai guru penjas dalam memanfaatkan perannya sebagai guru yang memiliki potensi sesuai dengan tuntunan target kurikulum dan daya serap dan sebagai pendidik yang kreatif dalam mengaktifkan pembelajaran penjas di sekolah dan perlunya fasilitas yang memadai untuk pembelajaran yang menyenangkan.

Untuk menumbuhkan sikap aktif, kreatif, inovatif, dan kompotitif dari siswa tidaklah mudah, fakta yang terjadi adalah guru dianggap sumber belajar yang paling benar. Proses pembelajaran yang terjadi memposisikan siswa sebagai pendengar ceramah guru. Akibatnya proses belajar mengajar cenderung membosankan dan menjadikan siswa malas belajar. Sikap anak didik yang pasif tersebut ternyata tidak hanya terjadi pada mata pelajaran tertentu saja tetapi pada hampir semua mata pelajaran termasuk penjas. Sebenarnya banyak cara yang di lakukan untuk meningkatkan hasil belajar penjas siswa. Salah satunya adalah

dengan menerapkan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan modifikasi termasuk penggunaan media.

Keberhasilan proses kegiatan belajar mengajar pada pembelajaran penjas dapat diukur dari keberhasilan siswa yang mengikuti kegiatan tersebut. Keberhasilan ini dapat dilihat dari tingkat pemahaman, penguasaan materi dan hasil belajar siswa. Semakin tinggi pemahaman, penguasaan materi dan hasil belajar maka semakin tinggi pula tingkat keberhasilan pembelajaran.

Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras. Unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau ke belakang. Bentuk latihannya merupakan gerakan dasar dari senam perkakas (alat). Pada dasarnya, bentuk-bentuk latihan bagi putra dan putri adalah sama, hanya untuk putri banyak unsur gerak balet. Jenis senam juga disebut latihan bebas karena pada waktu melakukan gerakan pesenam tidak mempergunakan suatu peralatan khusus, sehingga guru penjas dalam hal ini harus kreatif untuk memodifikasi sarana yang ada terutama dalam hal olahraga senam lantai yang fasilitasnya kurang banyak ditemukan disekolah-sekolah, terutama disekolah yang jauh dari perkotaan dalam hal ini, desa terpencil yang masih kurang fasilitas olahraganya, dan ini merugikan seorang siswa dimana siswa kurang menguasai gerakan-gerakan dasar senam, sehingga mereka cepat bosan. Guru penjas perlu memberikan penjelasan lebih lanjut lagi tentang kegunaan dan fungsi senam, agar siswa lebih mengerti dengan baik.

Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan selama ini memberikan materi senam lantai lebih dominan dengan cara-cara lama, yaitu dengan metode ceramah dan komando. Hal ini menyebabkan proses pembelajaran senam lantai menjadi monoton, karena guru lebih terkesan lebih banyak berperan dalam pembelajaran, sedangkan siswa lebih banyak meniru gerakan yang di peragakan oleh guru penjas. Situasi seperti ini kurang mendukung atas kemampuan siswa terutama dalam memahami suatu materi pembelajaran senam lantai. Pembelajaran senam lantai dengan metode lama/konvensional menyebabkan siswa tidak dapat mengembangkan kemampuan imajinasi dan daya pikirnya.

Jadi untuk mengatasi hal tersebut maka diperlukan metode atau variasi yang cocok di setiap pembelajaran. Salah satunya dalam olahraga senam lantai yaitu dengan menggunakan media modifikasi yang di perlukan untuk menunjang kegiatan siswa dalam proses praktek senam lantai secara nyaman. Dengan melaksanakan proses pembelajaran senam lantai melalui modifikasi media, diharapkan akan dapat memberikan suatu pembaharuan dalam proses pembelajaran serta memungkinkan siswa untuk menjadi lebih mudah, lebih cepat, lebih bermakna, efektif dan menyenangkan dalam mempelajari materi senam lantai yang diberikan guru.

Karena kurangnya fasilitas disekolah terutama dalam media dalam hal ini (matras) menjadikan siswa kurang mengerti olahraga senam lantai, dan ternyata masih banyak siwa yang belum dapat melakukan gerakan senam lantai dalam materi guling depan dengan baik. Masalah yang paling mendasar dan sering terjadi adalah pada saat melakukan awalan dan sikap berguling. Pada waktu

melakukan awalan untuk berguling, siswa sering tidak mampu melakukan awalan dengan benar, sehingga keseimbangan badan tidak baik. Hal ini gerakan guling depan yang di lakukan tidak benar karena sikap berguling yang dilakukan siswa menjadi tidak stabil.

Untuk itu peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian ilmiah dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai (guling depan) dengan Media Modifikasi pada Siswa Kelas XI (SMAN1 Kecamatan Bor-Bor Kabupaten Tobasamosir).

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka peneliti dapat mengidentifikasi beberapa masalah yang timbul antara lain :

Bagaimanakah kemampuan siswa melakukan gerakan guling depan senam lantai siswa kelas XI SMAN 1 kecamatan Bor-bor Kabupaten Tobasamosir Tahun Ajaran 2012/2013? Faktor–faktor apa saja yang dapat mempengaruhi siswa dalam melakukan gerakan guling depan dalam senam lantai? apakah dengan memodifikasi media dalam olahraga senam lantai siswa dapat melakukan gerakan guling depan dengan baik ? seberapa besar minat siswa melakukan gerakan guling depan senam lantai dengan adanya modifikasi media? Bagaimanakah pelaksanaan pembelajaran olahraga senam lantai di kelas XI SMAN 1 Kecamatan Bor –bor Kabupaten Tobasamosir Tahun Ajaran 2012/2013?

C. Pembatasan Masalah

Dari beberapa permasalahan yang dapat di indentifikasi, peneliti membatasi masalah penelitian ini mengenai “upaya meningkatkan hasil belajar senam lantai (guling depan) dengan media modifikasi pada siswa kelas XI SMAN 1 Kecamatan Bor-bor Kabupaten Tobasamosir Tahun Ajaran 2012/2013.

D. Rumusan Masalah

Yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah. Bagaimanakah pengaruh modifikasi media dalam meningkatkan hasil belajar guling depan dalam pembelajaran senam lantai pada siswa kelas XI SMAN 1 Kecamatan Bor-Bor Kabupaten Tobasamosir Tahun Ajaran 2012/2013

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah dengan adanya modifikasi siswa dapat meningkatkan hasil belajar guling depan dalam pembelajaran senam lantai pada siswa kelas XI SMAN 1 Kecamatan Bor-Bor Kabupaten Tobasamosir Tahun Ajaran 2012/2013.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan akan dapat bermanfaat untuk:

1. Sebagai bahan pertimbangan untuk guru pendidikan jasmani dalam memperbaiki proses pembelajaran senam (lantai guling) depan dengan adanya modifikasi media.

2. Sebagai bahan masukan dalam mengatasi kesulitan dalam melakukan gerakan (guling depan) senam lantai di sekolah dengan adanya modifikasi media.
3. Sebagai bahan dalam menambah wawasan bagi guru pendidikan jasmani bagaimana cara untuk memodifikasi media dengan kurangnya fasilitas di sekolah.
4. Sebagai bahan rujukan dan acuan untuk para peneliti-peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian khususnya tentang materi senam lantai.