

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 berfikir kritis, kemampuan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas fisik, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Salah satu aktifitas 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 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, menakjubkan. 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. Senam lantai (*flour exercise*) adalah 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 istilah latihan bebas, sebab pada waktu melakukan gerakan atau latihannya. Pesenam tidak boleh menggunakan alat atau suatu benda. Senam lantai menggunakan area yang berukuran 12 x 12 meter, dan area 1 meter untuk menjaga keamanan.

Salah satu gerakan senam lantai yang diajarkan pada tingkat sekolah lanjutan tingkat pertama adalah gerakan kayang. Gerakan ini dapat dimulai dengan posisi awal berdiri maupun tidur terlentang. Untuk anak sekolah lanjutan tingkat pertama kelas VII, gerakan kayang ini dirasakan masih sukar, karena anak takut cedera terutama pada saat mereka akan melentingkan badan untuk kayang. Untuk itu, lebih baik bila dalam pelaksanaannya dibantu orang lain/teman. Dengan bantuan orang lain atau teman, diharapkan peserta didik akan lebih berani melakukannya. Untuk itulah dalam penelitian ini akan dikaji lebih jauh mengenai peningkatan hasil belajar kayang dalam pembelajaran senam lantai melalui bantuan teman.

Menurut peneliti, sekarang ini masih banyak guru pendidikan jasmani yang masih terbatas dan kurang kreatif dalam proses pembelajaran praktek pendidikan jasmani termasuk senam lantai dengan alasan karena keterbatasan dalam sarana dan prasarana penunjang proses pembelajaran, sehingga kadang-kadang pembelajaran pendidikan jasmani 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 akibatnya kurangnya kemampuan sebagian guru pendidikan jasmani dalam memanfaatkan perannya sebagai guru yang memiliki potensi sesuai dengan tuntutan target kurikulum dan daya serap dan sebagai pendidik yang kreatif dalam mengaktifkan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Untuk menumbuhkan sikap aktif, kreatif, inovatif, dan kompetitif dari siswa tidaklah mudah, fakta yang terjadi adalah guru dianggap sumber belajar yang paling benar. Proses pembelajaran yang terjadi memosisikan 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 pendidikan jasmani. Ada beberapa cara yang dilakukan untuk meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani siswa. Salah satunya adalah dengan menerapkan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan modifikasi termasuk penggunaan media.

Keberhasilan proses kegiatan belajar mengajar pada pembelajaran pendidikan jasmani dapat diukur dari keberhasilan siswa yang mengikuti kegiatan tersebut. Keberhasilan itu dapat dilihat dari tingkat pemahaman, penguasaan materi dan hasil belajar siswa, yang di buktikan dengan perolehan nilai siswa dalam suatu materi pelajaran. 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.

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 terkesan lebih banyak berperan dalam pembelajaran sedangkan siswa lebih banyak mendengarkan dan meniru gerakan yang diperagakan guru pendidikan jasmani. Situasi seperti ini kurang mendukung atas kemampuan siswa terutama dalam memahami suatu materi pembelajaran senam lantai. Pembelajaran dengan metode lama/konvensional menyebabkan siswa tidak dapat mengembangkan kemampuan imajinasi dan daya fikirnya.

Jadi untuk mengatasi hal tersebut maka diperlukan metode atau variasi yang cocok disetiap pembelajaran. Salah satunya dalam olahraga senam lantai yaitu dengan menggunakan bantuan teman. Penggunaan pendekatan ini akan lebih membantu siswa dalam rneningkatkan kernampuan kayang karena dalam pembelajaran ini siswa diajarkan untuk dapat mempraktekkan gerakan kayang melalui bantuan teman. Dengan melaksanakan proses pembelajaran senam lantai melalui bantuan teman, 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.

Hasil wawancara peneliti dengan guru pendidikan jasmani kelas VII MTs PATRIA AL-ITTIHADiyAH Percut Sei Tuan mengenai hasil belajar siswa dalam pelajaran senam lantai, ternyata masih banyak siswa yang memperoleh nilai rendah. Dari 45 orang siswa setiap kelas VII, ternyata sebagian besar siswa (34 orang) memiliki nilai dibawah KKM yaitu nilai dibawah 70 dan 11 orang siswa memiliki nilai diatas KKM yaitu nilai diatas 70. Hasil observasi peneliti ternyata siswa masih banyak yang kurang aktif mengikuti kegiatan senam. Siswa masih kurang menguasai gerakan-gerakan dasar senam, sehingga mereka sulit untuk melakukan gerakan-gerakan tersebut. Masalah yang paling mendasar dan sering terjadi adalah pada saat melakukan gerakan melentingkan tubuh untuk kayang, Pada waktu melakukan gerakan melentingkan tubuh untuk kayang, siswa sering tidak mampu melakukan gerakan dengan benar dikarenakan kurang lenturnya pinggang dan kurang kuatnya otot tangan dan kaki sebagai tempat bertumpu pada

saat kayang. sehingga siswa tidak dapat melakukan kayang dengan baik. Hal lain yang menjadi masalah adalah kurangnya sarana dan prasarana serta metode mengajar yang digunakan guru, karena di sekolah ini tidak mempunyai matras yang membuat siswa merasa takut untuk melakukan kayang, karena melakukan kayang di matras resiko cederanya lebih kecil dibandingkan dengan melakukan kayang dilantai. Selain itu metode mengajar guru yang monoton membuat siswa bosan, guru tidak pernah mencoba pembelajaran senam lantai materi kayang dengan metode mengajar yang baru, masih ada sebagian siswa yang tidak berani melakukan gerakan kayang karena takut akan cedera.

Untuk itu peneliti tertarik mengadakan penelitian ilmiah dengan judul " Upaya meningkatkan hasil belajar kayang dalam pembelajaran senam lantai melalui bantuan teman pada siswa kelas VII MTs PATRIA AL-ITTIHADIYAH Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2012/2013.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Rendahnya hasil belajar siswa dikarenakan siswa tidak mampu melakukan gerakan kayang dengan benar karena siswa takut akan terjatuh ataupun cedera pada saat melakukan gerakan kayang.
2. Kurang kuatnya otot lengan, otot kaki, dan kurang lenturnya pinggang membuat siswa tidak mampu menahan berat badan pada saat melakukan gerakan kayang.
3. Sarana dan prasarana yang tidak memenuhi, seperti matras yang semestinya

digunakan untuk pembelajaran kayang, tetapi di sekolah ini tidak memiliki matras yang membuat rasa takut siswa akan cedera menjadi bertambah.

4. Siswa merasa bosan dengan metode mengajar guru, yang selalu menggunakan metode mengajar komando/ demonstrasi.
5. Guru kurang inovatif dalam mengemas pembelajaran, terutama pembelajaran pendidikan jasmani materi senam lantai (kayang), karena guru tidak pernah menerapkan strategi yang dapat memperbaiki proses pembelajaran kayang siswa.

C. Pembatasan Masalah

Dari beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi, peneliti membatasi masalah penelitian ini mengenai upaya meningkatkan hasil belajar kayang. dalam pembelajaran senam lantai melalui bantuan teman pada siswa kelas VII MTs PATRIA AL-ITTIHADIYAH Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2012/2013.

D. Rumusan Masalah

Yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah upaya yang dilakukan untuk meningkatkan hasil belajar kayang dalam pembelajaran senam lantai melalui bantuan teman pada siswa kelas VII MTs PATRIA AL-ITTIHADIYAH Percut Sei Tuan Tahun Ajaran 2012/2013.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah dengan menerapkan metode mengajar dengan bantuan teman dapat meningkatkan hasil belajar kayang siswa kelas VII MTs PATRIA AL-ITTIHADIYAH Percut Sei Tuan 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 kayang melalui bantuan teman.
2. Sebagai bahan masukan dalam mengatasi kesulitan dalam melakukan gerakan kayang senam lantai di sekolah melalui bantuan teman.
3. Sebagai bahan dalam menambah wawasan untuk meningkatkan mutu pembelajaran senam lantai.
4. Sebagai bahan rujukan dan acuan untuk para peneliti-peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian khususnya tentang materi senam lantai.