

# 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 aktivitas fisik dalam program pendidikan jasmani yang telah cukup dikenal adalah aktivitas 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 *gymnastic* 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 yang 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 membantu dalam bersenam. <sup>1</sup> 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 (*floor 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 harus menggunakan area yang berukuran 45x 45 meter, dan area 1 meter untuk menjaga keamanan.

Salah satu gerakan senam lantai yang diajarkan pada tingkat sekolah menengah pertama adalah gerakan head balance. Gerakan ini dapat dimulai dengan posisi awal jongkok. Untuk anak sekolah menengah pertama kelas VIII, gerakan head balance ini dirasakan masih sukar, karena takut cedera terutama pada saat mereka akan mengangkat badan dan kaki untuk meluruskan badannya keatas. Untuk itu, lebih baik bila dalam pelaksanaannya di bantu orang lain/teman. Dengan bantuan orang lain/teman, diharapkan peserta didik akan lebih berani melakukannya. Untuk itulah dalam penelitian ini dikaji lebih jauh tentang peningkatan hasil belajar keseimbangan kepala dalam pembelajaran senam lantai melalui bantuan teman.

Menurut peneliti, 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 akibatnya kurangnya kemampuan sebagian guru penjas dalam memanfaatkan perannya sebagai guru yang memiliki potensi sesuai dengan tuntutan target kurikulum dan daya serap dan sebagai pendidik yang kreatif dalam mengaktifkan pembelajaran penjas disekolah.

Untuk menumbuhkan sikap aktif, kreatif, inovatif, dan kompetitif dari siswa tidaklah mudah, fakta yang terjadi adalah guru dianggap sumber belajar yang palng 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 penjas. Sebenarnya banyak cara yang dilakukan yang dilakukan untuk meningkatkan hasil belajar 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 itu 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 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 kedepan dan 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.

Hasil observasi peneliti dengan guru penjas Ibu Norma Br Karo, S.Pd kelas VIII SMP Negeri 1 Bahorok Kabupaten Langkat pada tanggal 18 Juli 2012 mengenai hasil belajar siswa dalam pelajaran senam lantai, ternyata masih banyak siswa yang memperoleh nilai rendah. Dari 38 orang siswa kelas VIII<sup>1</sup>, ternyata sebagian besar siswa 30 orang memiliki nilai di bawah rata-rata dari nilai KKM 70 dan 8 orang siswa memiliki nilai diatas rata-rata dari nilai KKM 70. Hasil observasi peneliti ternyata siswa masih banyak yang kurang aktif mengikuti kegiatan senam. Siswa masih 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 mendengarkan dan meniru gerakan yang di peragakan guru penjas. 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 di perlukan metode atau variasi yang cocok di setiap pembelajaran. Salah satunya dalam olahraga senam lantai yaitu dengan menggunakan bantuan teman. Penggunaan pendekatan ini akan lebih membantu siswa dalam meningkatkan

kemampuan keseimbangan kepala karena dalam pembelajaran ini siswa di ajarkan untuk dapat mempraktekkan gerakan keseimbangan kepala melalui bantuan teman. Dengan melaksanakan proses pembelajaran senam lantai melalui bantuan teman, di harapkan 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 di berikan guru.

Mengenai hasil belajar siswa dalam pelajaran senam lantai, ternyata masih banyak siswa yang belum dapat melakukan gerakan senam lantai materi head balance dengan baik. Masalah yang paling mendasar dan sering terjadi adalah pada saat melakukan awalan dan sikap menegakkan lurus badannya keatas. Pada waktu melakukan awalan untuk menegakkan badannya, siswa sering tidak mampu melakukan awalan dengan benar, sehingga keseimbangan badan tidak baik. Hal ini gerakan menegakkan lurus badannya yang di lakukan tidak benar karena sikap bertumpu kepala dan tangan yang dilakukan siswa menjadi tidak stabil.

Untuk itu peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian ilmiah dengan judul “Peningkatan hasil belajar head balance dalam senam lantai melalui bantuan teman sebaya pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Bahorok Kabupaten Langkat 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 :

Bagaimanakah kemampuan siswa melakukan gerakan head balance senam lantai siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bahorok Kabupaten Langkat Tahun Ajaran 2012/2013 ? Faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi siswa dalam melakukan gerakan head balance senam lantai ?

Apakah bantuan teman sebaya perlu di berikan dalam pelaksanaan gerakan head balance dalam proses pembelajaran senam lantai siswa ? Seberapa besar minat siswa melakukan gerakan head balance senam lantai ? Bagaimana pelaksanaan pembelajaran olahraga senam lantai di kelas VIII SMP Negeri 1 Bahorok Kabupaten Langkat Tahun Ajaran 2012/2013 ?

### **C. Pembatasan Masalah**

Dari beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi, peneliti membatasi masalah penelitian ini mengenai upaya meningkatkan hasil belajar head balance dalam pembelajaran senam lantai melalui bantuan teman pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bahorok Kabupaten Langkat Tahun Ajaran 2012/2013.

### **D. Rumusan Masalah**

Yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah upaya meningkatkan hasil belajar head balance bantuan teman dalam pembelajaran senam lantai pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bahorok Kabupaten Langkat Tahun Ajaran 2012/2013 ?

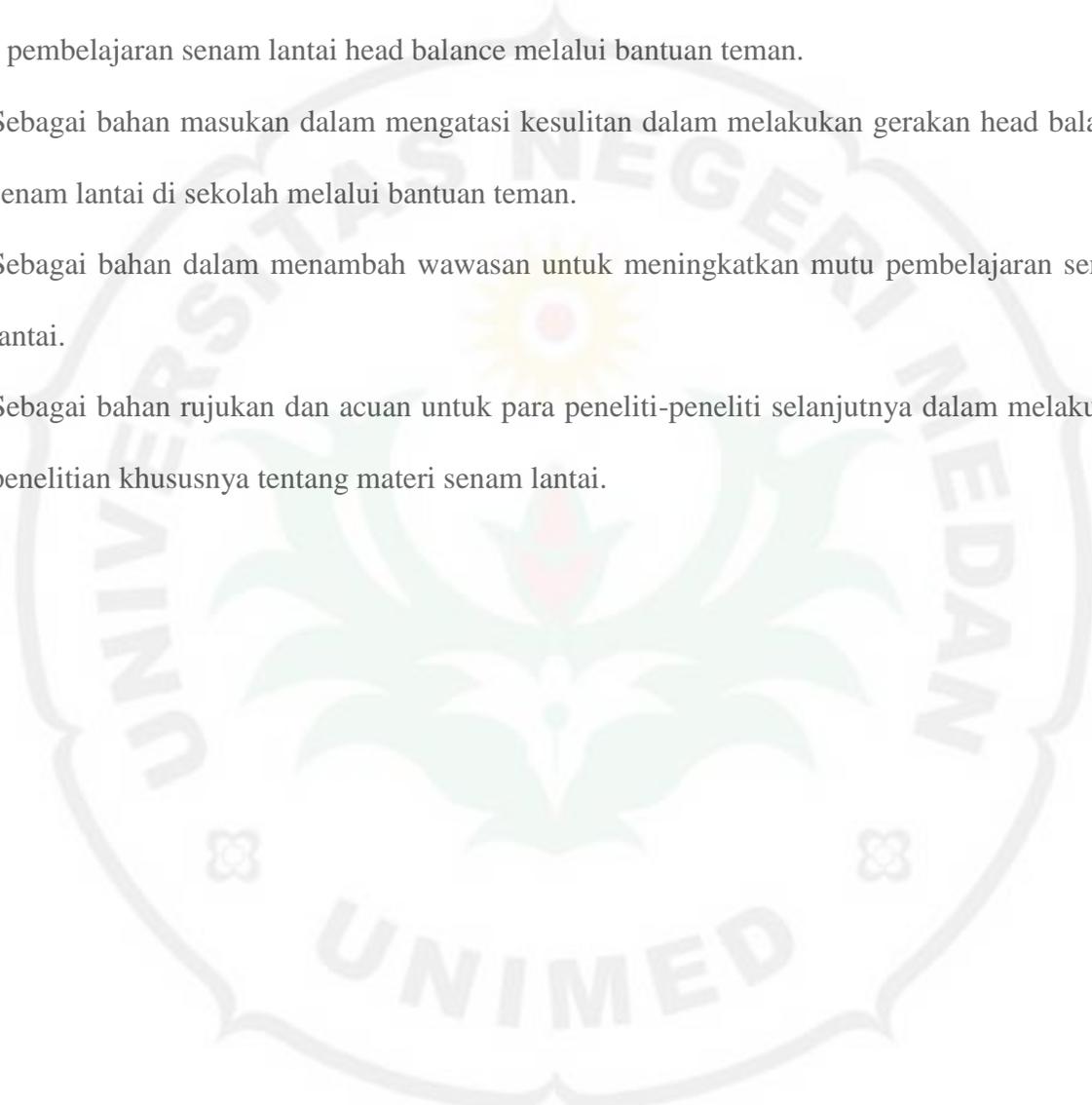
### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah melalui bantuan teman dapat meningkatkan hasil belajar head balance dalam pembelajaran senam lantai pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bahorok Kabupaten Langkat Tahun Ajaran 2012/2013.

### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini di harapkan akan dapat bermanfaat untuk :

1. Sebagai bahan pertimbangan untuk guru Pendidikan Jasmani dalam memperbaiki proses pembelajaran senam lantai head balance melalui bantuan teman.
2. Sebagai bahan masukan dalam mengatasi kesulitan dalam melakukan gerakan head balance 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.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY