

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), membantu siswa memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerak secara aman, efisien, dan efektif sehingga menghargai manfaat aktivitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup dan pembiasaan polahidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang.

Materi pokok Pendidikan Jasmani diklasifikasikan menjadi enam aspek, yaitu teknik atau keterampilan dasar permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri, senam, aktivitas ritmik, aquatik (aktivitas air), dan pendidikan luar kelas (*out door*). Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia dan hasil yang diharapkan itu akan dicapai dalam masa yang cukup lama. Karena itu upaya pembinaan warga masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani dan olahraga membutuhkan kesabaran, keikhlasan dan pengorbanan sebagai upaya melaksanakan pendidikan jasmani dan olahraga dilembaga pendidikan formal agar dapat berkembang lebih pesat dan mampu menjadi landasan bagi pembinaan olahraga. Proses pembentukan sikap dan pembangkitan motivasi harus dimulai pada usia dini. Dijelaskan lebih lanjut

bahwa pertumbuhan dan perkembangan kejiwaan serta perilaku pada masa-anak-anak perlu mendapat prioritas utama, sebab kalau tidak maka perkembangan selanjutnya kurang mendapatkan fondasi yang kokoh. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik adalah orang yang cukup mempunyai kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan berarti.

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang melibatkan aktivitas jasmani, yang disusun secara sistematis dan bertahap berdasarkan tingkat pertumbuhan serta perkembangan, meningkatkan kemampuan dan ketrampilan jasmani, membentuk potensi-potensi yang ada dan membentuk kepribadian individu yang berintelektual dan kepribadian sosial guna mencapai tujuan pendidikan nasional.

Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 ayat 1 yang menyatakan bahwa: “Pendidikan adalah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan atau latihan bagi peranannya di masa yang akan datang”, pendidikan yang bukan hanya sebagai sarana untuk menyiapkan individu bagi kehidupannya di masa depan, tetapi juga untuk kehidupan anak masa sekarang yang sedang mengalami perkembangan menuju ke tingkat pendewasaan. Pendidikan berupaya menciptakan kondisi yang kondusif bagi perkembangan anak agar mampu berkembang secara optimal. Pada proses pendidikan, anak aktif mengembangkan diri dan guru aktif membantu menciptakan kemudahan untuk perkembangan yang optimal tersebut.

Enam jenis senam antara lain senam artistik, senam akrobatik, senam ritmik, senam aerobik, senam trampolin dan senam umum. Senam artistik merupakan senam yang memiliki gerakan yang cepat dan eksplosif, menonjolkan gerakan kelentukan dan keseimbangan dengan gerakan yang relatif lambat dan terkontrol dapat menghasilkan gerakan yang indah. Senam akrobatik merupakan jenis senam yang sangat mengandalkan kelentukan dan keseimbangan dan memiliki gerakan yang cepat dan eksplosif, senam akrobatik memiliki gerakan-gerakan yang berbahaya seperti salto dan putaran sehingga untuk melakukan senam akrobatik sangat dianjurkan didampingi oleh instruktur senam akrobatik.

Senam ritmik adalah senam yang dilakukan dengan mengikuti tuntunan musik tertentu sehingga menghasilkan gerakan tubuh yang indah, biasanya senam ritmik ini menggunakan peralatan seperti pita agar menambah keindahan gerak pesenam. Senam aerobik adalah senam yang memiliki serangkaian gerak yang telah dipadukan dengan irama musik yang telah dipilih dengan durasi tertentu, senam aerobik mengandung pengertian suatu sistem latihan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan efisiensi pemasukan oksigen di dalam jaringan tubuh, karena pemasukan oksigen di dalam tubuh ditentukan oleh kapasitas maksimal paru-paru saat menghirup udara.

Senam lantai, merupakan gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai dengan beralaskan matras sebagai alat yang dipergunakan. Unsur-unsur dari senam lantai yaitu mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan dan kaki untuk mempertahankan sikap seimbang.

Sedangkan gerakan dalam senam lantai terdiri dari : guling ke depan, guling ke belakang, lompat harimau, *hand stand*, meroda, lompat jongkok, *round off*, lompat kangkang, *head stand*, kayang dan sikap lilin. Salah satu contoh gerakan senam lantai adalah kayang. Sikap senam lantai kayang adalah salah satu bentuk atau sikap badan terlentang dan membusur, bertumpu pada kedua tangan serta kedua kaki dengan siku-siku dan lutut lurus. Kayang merupakan jenis keterampilan yang menuntut kemampuan lentingan yang baik, karena pada saat melenting posisi badan bertumpu pada empat titik dalam keadaan terbalik dengan meregang dan mengangkat perut dan pinggang. PPL yang peneliti laksanakan pada 11 Agustus s/d 11 Oktober 2016 untuk kegiatan senam lantai terutama gerak kayang tidak banyak diminati oleh siswa kelas XI SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang.

Hal ini disebabkan karena pembelajaran senam lantai kayang di kelas XI SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang lebih memfokuskan kepada gerakan-gerakan dan keterampilan yang sesuai dengan aturan dalam melakukan gerakan kayang. Berdasarkan pengamatan saat proses pembelajaran penjasorkes dalam materi guling depan, kayang dan sikap lilin di kelas XI SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang, terlihat banyak siswa yang pasif dan kurang antusias dalam proses pembelajaran.

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) memperlihatkan aktivitas siswa yang banyak duduk, mengobrol, gaduh, dan siswa yang mencoba mempraktikkan materi senam lantai hanya sedikit jumlahnya dapat diartikan bahwa minat siswa terhadap materi senam lantai rendah. Selain itu terdapat beberapa siswa yang sulit

melakukan gerakan senam lantai, hal ini disebabkan karena siswa merasa malu dan takut, merasa berpikir terlalu sulit untuk melakukannya, serta tidak dapat menyeimbangkan tubuhnya. Ketersediaan sarana dan prasarana di sekolah akan sangat membantu keefektifan dalam pembelajaran dan penyampaian pesan serta isi dari pelajaran tersebut.

Hasil belajar dari ranah kognitif didapat hasil rerata skor sebesar 62,7, rerata skor nilai ranah afektif siswa sebesar 63,5, dan rerata skor hasil belajar pada ranah psikomotor sebesar 64,8. Penilaian gerak kayang diperoleh dari hasil nilai terbaik siswa adalah 90 dan nilai terendah 60. Nilai rata-rata kelas untuk materi kayang hanya sebesar (70,46), dengan jumlah siswa yang “tuntas” hanya sebanyak 10 siswa (38,46%) dari jumlah siswa seluruhnya. Sedangkan siswa yang “tidak tuntas” sebanyak (61,54%) dari jumlah seluruhnya. Sehingga disimpulkan bahwa nilai siswa kelas XI dalam pembelajaran senam lantai materi guling depan, kayang dan sikap lilin di semester I tahun pelajaran 2016/2017 masih belum sesuai dengan indikator keberhasilan belajar siswa. Indikator keberhasilan pembelajaran siswa yang diterapkan di kelas XI SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang adalah minimal sebesar 75% dari total siswa dalam satu kelas telah mencapai kriteria “tuntas”.

Faktor *intern* yang berupa adanya keterbatasan dari guru, meliputi: (1) Pada proses pembelajaran kayang guru hanya menggunakan metode konvensional, yaitu menggunakan metode demonstrasi atau ceramah. Rutinitas gaya/metode tersebut tentu saja akan mengakibatkan kejenuhan bagi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. (2) Kondisi fisik guru yang mengakibatkan guru

kurang maksimal dalam memberikan contoh bagi siswa dalam melakukan gerakan mengguling kayang.

Kesimpulannya bahwa sebagai guru penjasorkes harus dapat mengatasi kekurangan dalam mengajar dengan penerapan model pembelajaran dan penggunaan media yang bersifat kreatif dan menyenangkan sesuai dengan karakteristik siswa. Penerapan media *gymball* akan membantu para siswanya untuk dapat meningkatkan hasil belajarnya. Sehingga saat suasana proses pembelajaran berlangsung akan terlihat para siswa mampu dan timbul rasa suka untuk melakukan gerakan senam lantai. Maka peneliti tertarik menggali bagaimana cara tersebut dapat diaplikasikan dan diperoleh hasil yang maksimal, sehingga peneliti memilih judul penelitian **“Upaya Peningkatan Keterampilan Kayang Menggunakan Media Gymball Pada Pembelajaran Olahraga Senam Lantai Kelas XI Di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang”** dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memperbaiki pelajaran dan mengembangkan pengetahuan dan keterampilan guru dalam pembelajaran gerak dasar senam lantai yaitu kayang.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Sebagian siswa kelas XI SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang kesulitan dalam melakukan pembelajaran senam lantai gerak kayang.

2. Secara umum dalam mempraktikkan senam lantai melalui media *gymball* masih belum diterapkan dalam pembelajaran penjasorkes di kelas XI SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang.
3. Kurangnya antusias siswa kelas XI SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang, terhadap pembelajaran senam lantai.
4. Proses pembelajaran penjasorkes di kelas XI SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang, khususnya dalam pembelajaran senam lantai kurang didukung oleh sarana dan prasarana yang ada.
5. Nilai siswa kelas XI SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang dalam pembelajaran senam lantai gerak kayang di semester I tahun pelajaran 2016/2017 masih belum sesuai dengan indikator keberhasilan siswa.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan permasalahan. Permasalahan dalam penelitian ini hanya membahas pengaruh media *gymball* dalam peningkatan gerak senam lantai kayang siswa kelas XISMA Islam Sultan Agung 1 Semarang.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah pokok *penelitian* ini adalah : “Apakah Melalui Penerapan Media Gymball Dapat Meningkatkan Proses Pembelajaran dan Keterampilan Kayang Senam Lantai Pada Siswa Kelas XI SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang?”

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan *dari* penelitian adalah : untuk mengetahui apakah dengan penerapan media gymball dapat meningkatkan keterampilan kayang senam lantai pada siswa kelas XI SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang.

1.6 Manfaat Penelitian

Adanya penelitian diharapkan dapat mengetahui metode pembelajaran manakah yang lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar senam lantai kayang siswa kelas XI SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang, sehingga dapat dijadikan pedoman bagi para guru untuk memberikan pembelajaran terutama untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar senam lantai kayang.

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penggunaan media gymball untuk meningkatkan kemampuan senam lantai kayang akan memberikan sumbangan pada khasanah pengembangan metode pembelajaran pendidikan jasmani di kelas XI SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Guru

Membantu memecahkan permasalahan dalam proses belajar mengajar dan dapat meningkatkan profesionalisme sebagai guru penjasorkes.

b. Bagi Sekolah

Dapat membantu meningkatkan efektivitas dalam proses belajar mengajar, sehingga SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang mampu mencapai tujuan prestasi yang diharapkan.

c. Bagi Siswa

Meningkatkan kemampuan dan keterampilan dalam praktek melakukan gerak senam lantai kayang dan mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis dalam proses pembelajaran penjasorkes.

