

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Dalam faktanya, pendidikan jasmani dan kesehatan menjadi satu bidang kajian yang sungguh luas.

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 artistik, senam ritmik, senam aerobik, 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 tidak boleh menggunakan alat atau suatu benda. Senam lantai menggunakan area yang berukuran 12 x 12 meter, dan area 1 meter untuk menjaga keamanan.

Masuknya olahraga senam ini bersama dengan ditetapkannya pendidikan jasmani sebagai pelajaran wajib disekolah. Banyak gerakan senam yang dilakukan tanpa menggunakan alat, gerakan senam bisa dilakukan dengan gerakan yang sederhana dan dengan gerakan senam dapat diperoleh kesegaran jasmani. Saat melakukan gerakan-gerakan senam tidak terjadi cedera, maka sebelum melakukannya harus didahului dengan peregangan terlebih dahulu. Disamping itu, peregangan juga bermanfaat agar otot-otot tidak kaku dan terbiasa melakukan kegiatan. Senam terdiri menjadi 3 (tiga) bagian, yaitu; senam artistik, senam ritmik, dan senam aerobik. Contoh senam artistik adalah senam lantai. Kayang

merupakan salah satu materi pelajaran senam lantai yang diajarkan di Sekolah Menengah Atas. Gerakan kayang juga dapat dilakukan dengan menggunakan alat bantu untuk mempermudah siswa untuk menguasai gerakan kayang, yaitu dengan Yoga Pose Dhanurasana. Melakukan gerak dasar kayang yang baik dibutuhkan beberapa aspek-aspek fisik diantaranya adalah kekuatan daya tahan otot, keseimbangan, dan model pembelajaran. Pada umumnya sebelum siswa melakukan gerakan kayang, terlebih dahulu siswa dapat melakukan gerakan atau latihan yang bertujuan untuk meningkatkan gerakan kayang.

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 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 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 Yoga Pose Dhanurasana.

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.

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 melalui Yoga Pose Dhanurasana. Penggunaan pendekatan ini akan lebih membantu siswa dalam meningkatkan kernaampuan kayang karena dalam pembelajaran ini siswa diajarkan untuk dapat mempraktekkan gerakan kayang

melalui Yoga Pose Dhanurasana. Dengan melaksanakan proses pembelajaran senam lantai melalui Yoga Pose Dhanurasana, 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. Berdasarkan uraian tersebut perlu ditentukan metode belajar yang tepat agar perbaikan dalam hal pendekatan atau model yang digunakan untuk meningkatkan gerak dasar kayang. Model yang berorientasi pada prinsip latihan yang disesuaikan dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan siswa serta alat bantu yang diharapkan dapat meningkatkan gerak dasar kayang

Kemudian setelah dilakukan observasi dan pengamatan serta penilaian secara objektif oleh penulis pada hasil belajar gerak dasar pada siswa kelas X yang berjumlah 34 siswa masih banyak yang belum bisa melakukan gerak dasar kayang sesuai dengan kriteria KKM dengan nilai 71, Sebanyak 29 siswa dengan nilai 65 , dan sebanyak 5 siswa yang melebihi KKM. Siswa kelas X SMA N 1 Pecangaan masih banyak yang otot tangannya tidak kuat, punggungnya masih kaku, dan keseimbangan pada tubuhnya masih lemah. Sehingga siswa belum dapat melakukan gerakan kayang dengan baik dan benar, terutama pada saat gerakan tangan mendorong badan keatas sehingga bentuk badan dapat melengkung dengan benar. Hal tersebut merupakan suatu pertanda bahwa pembelajaran Pendidikan Jasmani materi senam ketangkasan pada gerak dasar kayang di kelas X tersebut belum mencapai ketuntasan belajar yang optimal dan belum ada siswa yang tuntas dengan kriteria KKM.

Masalah yang paling mendasar dan sering terjadi 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 Kurang kuatnya otot lengan, otot kaki, otot perut dan kurang lenturnya pinggang, serta metode mengajar. 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.

Berdasarkan permasalahan di atas peneliti tertarik mengadakan penelitian ilmiah dengan judul " **Upaya meningkatkan hasil belajar kayang melalui Yoga Pose Dhanurasana pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Pecangaan Kabupaten Jepara 2018** ”.

1.2. 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, otot perut dan kurang lenturnya pinggang membuat siswa tidak mampu menahan berat badan pada saat melakukan gerakan kayang.
- 3). Siswa merasa bosan dengan metode mengajar guru, yang selalu menggunakan metode mengajar komando/ demonstrasi.
- 4). 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.

1.3. Pembatasan Masalah

Dari beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi, peneliti membatasi masalah penelitian ini mengenai Upaya meningkatkan hasil belajar kayang melalui Yoga Pose Dhanurasana pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Pecangaan Kabupaten Jepara.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah” Apakah upaya yang dilakukan untuk meningkatkan hasil belajar kayang dalam pembelajaran senam lantai melalui Yoga Pose Dhanurasana pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Pecangaan Kabupaten Jepara ?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah dengan menerapkan metode mengajar melalui Yoga Pose Dhanurasana dapat meningkatkan hasil belajar kayang siswa kelas X SMA Negeri Pecangaan Kabupaten Jepara

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan akan dapat bermanfaat untuk :

1. Manfaat Teoritis

Memberikan informasi dan sumbangan pemikiran untuk kemajuan pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya pada pembelajaran gerak dasar kayang.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa, akan meningkatkan hasil belajar senam ketangkasan khususnya gerak dasar kayang.
- b. Bagi guru, diharapkan dapat meningkatkan kemampuan mengajar senam ketangkasan khususnya gerak dasar kayang, agar proses belajar mengajar berlangsung secara efektif.
- c. Sekolah, untuk meningkatkan kualitas proses belajar dan mengajar dengan menyediakan media pembelajaran.