

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1. Latar Belakang

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. (H.J.S. Husdarta, 2009:4). 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

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 (*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.

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 VIII, 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 menggunakan bantuan dinding. Dengan menggunakan media dinding, 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 menggunakan media dinding.

Untuk menunjang pelaksanaan pembelajaran di sekolah, kreativitas seorang guru sangat dibutuhkan, termasuk memberi pengalaman belajar yang baik secara lengkap kepada peserta 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.

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 media dinding. Penggunaan pendekatan ini akan lebih membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan kayang karena dalam pembelajaran ini siswa diajarkan untuk dapat mempraktekkan gerakan kayang melalui media dinding. Dengan melaksanakan proses pembelajaran senam lantai melalui media dinding, 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.

Kemudian setelah dilakukan observasi dan pengamatan serta penilaian secara objektif oleh penulis pada hasil belajar gerak dasar pada siswa kelas VIII yang berjumlah 34 siswa masih banyak yang belum bisa melakukan gerak dasar kayang sesuai dengan kriteria KKM disekolah, Sebanyak 10 siswa dengan nilai 65 ,sebanyak 19 siswa dan sebanyak 5 siswa yang melebihi KKM dengan nilai 75. Siswa kelas VIII SMP N 2 Kramat 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 VIII tersebut belum mencapai ketuntasan

belajar yang optimal dan belum ada siswa yang tuntas dengan kriteria KKM.

Masalah yang paling mendasar dan sering terjadi adalah pada saat melakukan gerakan melentingkan tubuh untuk kayang yaitu siswa takut cedera pada saat melakukan gerakan 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. Dengan digunakannya media dinding siswa diharapkan mampu melakukan gerakan kayang dengan baik dan benar. Untuk itu peneliti tertarik mengadakan penelitian ilmiah dengan judul " Upaya meningkatkan hasil belajar kayang

menggunakan media dinding pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Kramat Kabupaten Tegal”.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

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

- 1.2.1. Rendahnya hasil belajar siswa dikarenakan siswa belum mampu melakukan gerakan kayang dengan benar karena siswa takut akan terjatuh ataupun cedera pada saat melakukan gerakan kayang.
- 1.2.2. Kurang kuatnya otot lengan, otot kaki, dan kurang lenturnya pinggang membuat siswa tidak mampu menahan berat badan pada saat melakukan gerakan kayang.
- 1.2.3. Masih ada sebagian siswa yang tidak berani melakukan gerakan kayang karena takut akan cedera.
- 1.2.4. Siswa merasa bosan dengan metode mengajar guru, yang selalu menggunakan metode mengajar komando/ demonstrasi.
- 1.2.5. 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

### **1.3. Batasan Masalah**

Dari beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi, peneliti membatasi masalah penelitian ini mengenai Upaya meningkatkan hasil belajar kayang menggunakan media dinding pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Kramat Kabupaten Tegal.

### **1.4. Rumusan Masalah**

Yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah upaya yang dilakukan untuk meningkatkan hasil belajar kayang dalam pembelajaran senam lantai melalui media dinding pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Kramat Kabupaten Tegal.

### **1.5. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah dengan menerapkan metode mengajar dengan media dinding dapat meningkatkan hasil belajar kayang siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Kramat Kabupaten Tegal.

### **1.6. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan akan dapat bermanfaat untuk :

#### **1.6.1. Manfaat Teoritis**



1. Memberikan informasi dan sumbangan pemikiran untuk kemajuan pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya pada pembelajaran gerak dasar kayang.
2. Memberikan pemikiran bagi ilmu pengetahuan, khususnya bagi dunia pendidikan untuk dapat meningkatkan pembelajara.

#### 1.6.2. Manfaat Praktis

1. Siswa, akan meningkatkan hasil belajar senam ketangkasan khususnya gerak dasar kayang.
2. Bagi guru, diharapkan dapat meningkatkan kemampuan mengajar senam ketangkasan khususnya gerak dasar kayang, agar proses belajar mengajar berlangsung secara efektif.
3. Sekolah, untuk meningkatkan kualitas proses belajar dan mengajar dengan menyediakan media pembelajaran