

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan senantiasa merupakan tanggung jawab bagi setiap warga Negara. Tanggung jawab ini merupakan suatu tantangan yang perlu direalisasikan sebagai pendorong kemajuan pembangunan pendidikan di Indonesia umumnya dan mengacu pada tujuan pendidikan nasional yang antara lain membentuk manusia Indonesia agar menjadi terampil, cerdas, dan berbudi pekerti luhur. Hal ini mutlak diperlukan karena hanya manusia terampil, cerdas dan berbudi pekerti luhur yang dapat mempercepat pembangunan. Namun demikian, pendidikan sebagai suatu sistem bukanlah merupakan suatu hal yang baku yakni yang terus-menerus disoroti oleh berbagai kalangan, baik dilapangan pemerintah, maupun dikalangan masyarakat. Berdasarkan adanya sorotan dari berbagai pihak bahwa seluruh masyarakat merasa perlu terlibat langsung dalam pendidikan, maka alangkah baiknya perubahan-perubahan yang menentang kehidupan bangsa dan masyarakat Indonesia secara seksama diikuti dan dicermati agar supaya pendidikan nasional yang akan membawa generasi muda sebagai generasi penerus bangsa dapat dibina berdasarkan kebijakan pendidikan yang jelas dan konsisten serta berkesinambungan. Untuk mencapai semua ini, maka pemerintah selalu berusaha menyempurnakan sistem pendidikan melalui berbagai usaha antara lain menyempurnakan kurikulum, pengadaan buku-buku paket, mengadakan penataran bagi guru-guru bidang studi, pengadaan fasilitas, dan media pembelajaran, serta pengadaan perlengkapan-perengkapan sekolah yang semuanya dimaksudkan untuk membantu atau memperlancar jalanya sistem pendidikan nasional khususnya dalam proses belajar mengajar di sekolah khususnya pada mata pelajaran penjasokeses.

Salah satu cabang olahraga yang sangat digemari dikalangan masyarakat indonesia adalah senam. Sikap kayang yang termasuk bagian dari salah satu cabang olahraga senam

lantai yang mendapat perhatian sangat besar dari para pembina olahraga, keadaan ini dimungkinkan karena peraturan dalam cabang olahraga ini sederhana dan perlengkapannya mudah diperoleh, namun demikian prestasi melakukan sikap kayang belum menunjukkan hasil yang maksimal. Dengan memahami sejarah senam sejak zaman kuno sampai sekarang, anda akan menghargai karya dan buah pikiran orang lain sebelum anda dan banyak di antaranya yang dapat anda jadikan contoh suri teladan dalam menjalankan tugas anda sehari-hari baik sebagai pendidik ataupun siswa.

Mukhlolid (2004: 3) menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tak terduga sebelumnya. T Kuntzleman and The Of Consumer Guide (1978 : 11)

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, ketrampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktifitas jasmani dan olahraga.

Di dalam intensifikasi penyelenggaran pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani adalah sangat penting,

yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman, belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Dengan pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan social. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dapat dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Pembinaan olahraga merupakan tugas dari lembaga pendidikan, oleh sebab itu perlu diberikan disekolah-sekolah sejak dini dengan maksud untuk membentuk siswa agar menjadi sehat baik fisik maupun mental. Melalui kegiatan olahraga pula dapat tercapai keseimbangan dan kesegaran hidup bagi siswa disamping ia memperoleh ilmu pengetahuan. Karena bagaimanapun kecerdasan yang tinggi dan ketrampilan yang sempurna sangat memerlukan tubuh yang sehat.

Kenyataan menenjukan bahwa pada umumnya siswa SMP Negeri 3 Gorontalo belum berhasil dalam cabang olahraga senam lantai yaitu melakukan sikap kayang. Hal tersebut disebabkan oleh karena pembinaan dalam latihan yang kurang. Oleh sebab itu perlu dipikirkan upaya-upaya yang dapat dilakukan dalam rangka pembinaan pada cabang olahraga ini.

Mengingat prestasi olahraga melakukan sikap kayang juga didukung oleh kelenturan tubuh, maka hal ini yang menjadi dasar untuk mengadakan penelitian secara ilmiah guna melihat sejauh manakah pengaruh latihan kelenturan terhadap hasil melakukan sikap kayang siswa putra kelas VIII A SMP Negeri 3 Gorontalo. Penelitian ini diformulasikan dalam judul: “ Pengaruh Latihan Kelenturan Terhadap Kemampuan Melakukan Sikap Kayang Siswa Putra Kelas VIII A SMP Negeri 3 Gorontalo”.

Perkembangan olahraga khususnya senam di SMP Negeri 3 Gorontalo pada dasarnya masih sangat memperhatikan serta masih sangat rendah, hal ini di sebabkan karena keterbatasan fasilitas yang ada di sekolah itu sendiri, untuk bisa memajukan olahraga senam khususnya sikap kayang di SMP Negeri 3 Gorontalo maka perlu adanya pembelajaran yang sistematis serta mempunyai tujuan.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terhadap pengaruh latihan kelenturan terhadap kemampuan melakukan sikap kayang pada siswa putra kelas VIII A SMP Negeri 3 Gorontalo?
2. Bagaimana hasil belajar siswa dalam mata pelajaran penjaskes?
3. Bagaimana minat siswa terhadap olahraga senam?
4. Apakah kelenturan sangat berperan dalam melakukan sikap kayang?

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah di kemukakan di atas maka dapat di rumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut, “Apakah terdapat pengaruh latihan kelenturan terhadap kemampuan melakukan sikap kayang pada siswa putera kelas VIII A SMP Negeri 3 Gorontalo”?

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Secara umum tujuan penelitian ini adalah: untuk mengetahui pengaruh latihan kelenturan terhadap hasil melakukan sikap kayang pada siswa putera kelas VIII A SMP Negeri 3 Gorontalo.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

##### **1.5.1 Manfaat teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi guru penjas dalam mengembangkan program latihan kelenturan untuk meningkatkan prestasi siswa dalam cabang olahraga senam.

##### **1.5.2 Manfaat praktis**

###### **1. Bagi Sekolah**

Dapat membantu siswa untuk dapat meningkatkan kemampuannya dalam melakukan sikap kayang dalam mencapai kesempurnaan maupun hasil yang lebih optimal. Sebagai bahan pelajaran kepada sekolah dalam memperkaya ilmu pengetahuan dalam pendidikan jasmani khususnya sikap kayang.

###### **2. Bagi Pembaca**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan, wawasan dan motivasi bagi pembaca mengenai penelitian sikap kayang.

###### **3. Bagi peneliti**

Manfaat penelitian ini bagi peneliti yakni mendapatkan pengalaman berharga yang merupakan latihan berpikir yang bertindak secara ilmiah guna meningkatkan mutu pembelajaran penjas kes tentang sikap kayang.

