

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan guru sering mengalami kendala. Dalam hal ini penyampaian materi meroda pada pembelajaran senam lantai didapati dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani guru masih menggunakan metode klasikal, yaitu siswa langsung diberikan contoh gerakan kemudian siswa diperintahkan untuk menirukan gerakan meroda hingga siswa mampu melaksanakan gerakan meroda dengan benar, sehingga harapan untuk tercapainya nilai yang maksimal masih belum tercapai. Menurut Sarjiyanto dan Sujarwadi (2010:58) “Meroda adalah suatu gerakan memutar ke samping yang pada suatu saat bertumpu pada kedua tangan dengan kedua kaki terbuka lebar. Meroda dapat dilakukan dengan arah gerakan ke kanan dan ke kiri”.

Pembelajaran melalui pendekatan bermain yang tujuannya untuk memperoleh kesenangan dapat melatih gerakan-gerakan yang dapat menjadi sumbangan pada aktivitas inti materi yang akan diajarkan oleh guru yaitu pada keterampilan meroda pada pembelajaran senam lantai. Menurut Saputra (2001:6) bermain adalah “suatu kegiatan yang menyenangkan. Kegiatan bermain yang dilakukan secara tertata, mempunyai manfaat yang besar bagi perkembangan siswa”. Melalui bermain anak belajar aktif bergerak untuk kepentingan gerak dan juga kepentingan belajar.

Senam dapat diartikan suatu cabang olah raga yang memiliki gerakan-gerakan yang sistematis, serta mempunyai tujuan yang ingin dicapai, seperti kekuatan, kelentukan, keseimbangan, daya tahan, dan koordinasi secara menyeluruh.

Perkembangan olahraga senam saat ini merupakan hasil dari berbagai aspek usaha. Disamping itu juga, untuk memajukan perkembangan olahraga senam dibutuhkan suatu proses yang relatif lama diantaranya melalui training atau latihan. Proses latihan pada pembahasan ini adalah melatih para anak didik akan kematangan dalam penguasaan teknik- teknik gerakan senam, serta penguasaan secara menyeluruh agar tidak terjadi cedera secara fatal pada saat memlakukan olahraga.

Secara umum senam memang demikian adanya, dari tahun ke tahun mengalami penyempurnaan dan semakin berkembang, yang dulunya tidak untuk dipertandingkan namun sejak akhir abad 19 mulai dipertandingkan. Dibentuklah wadah senam internasional, dengan nama Federation International de Gymnastique (FIG), yang mengelola senam Artistik (Artistic Gymnastics) dan senam Ritmik (Modern Rhythmic).

Senam kelihatan mudah dilakukan. Akan tetapi, agar dapat melakukan senam dengan baik, sangatlah perlu memiliki daya kekuatan, keseimbangan, kelentukan, daya tahan, dan koordinasi yang baik. Maka dari itu, setiap bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan- gerakan pada senam haruslah terpilih dan terencana untuk mencapai gerakan senam yang baik dan sempurna.

Oleh karena itu, latihan sebelum melakukan gerakan senam secara umum sangat berpengaruh pada gerakan- gerakan dalam senam yang akan dilaksanakan oleh seorang anak didik, dengan koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistik yang menarik.

Teknik gerak meroda pada dasarnya merupakan gerakan memutar badan dengan sikap awal menyamping arah gerakan dan tumpuan berat badan ketika berputar menggunakan kedua tangan dan kaki. Teknik gerakan meroda dilakukan dengan metode persiapan, berdiri sikap menyamping arah gerakan. Kedua kaki agak dibuka selebar bahu dan kedua lengan terentang serong atas. Tahap gerakan, bila gerakan diawali tangan kiri, letakan telapak tangan kiri pada matras yang diikuti kanan terangkat lurus keatas. Saat tangan kanan diletakan pada matras, kaki kiri terangkat lurus keatas, sehingga badan membentuk berdiri dengan tangan. Turunkan dengan cepat kaki kanan pada matras disusul terangkatnya tangan kiri dari matras dan kaki kiri mendarat dimatras. Akhir gerakan berdiri sikap menyamping arah gerakan dengan posisi kedua kaki terbuka selebar bahu. Sikap kedua lengan terentang serong atas disamping telinga. Roji (2007: 138-139)

Uraian diatas adalah teknik melakukan gerak meroda yang sempurna namun pada kejadian dilapangan tidak sepenuhnya dilakukan secara baik. Gerakan meroda yang tidak sempurna dapat mengakibatkan cedera pada anak didik. Gerak meroda yang tidak sempurna,kesalahan yang umum terjadi saat melakukan gerakan meroda pada saat lemparan kaki kurang kuat. Lemparan kaki melengkung ke arah depan, seharusnya lurus ke atas. Penempatan tangan terlalu rapat satu dan yang lain. Penempatan tangan pertama di lantai terlalu dekat

dengan kaki tolak. Kedua siku saat menumpu bengkok. Sikap badan kurang melenting atau lurus. Kepala tidak tengadah saat tangan menumpu di lantai. Penempatan kaki kanan terlalu jauh dengan tangan kanan sehingga sulit untuk berdiri tegak. Penempatan kaki terakhir pada saat mendarat kurang lebar atau dekat dengan kaki pertama.

Dari uraian diatas dapat dilihat faktor keseimbangan sangatlah perlu dilatih dalam melakukan gerak meroda yang sempurna. Keseimbangan adalah jenis posisi statis yang mengandalkan pengaturan posisi titik berat tubuh relatif pada posisi titik tumpu. Artinya, keseimbangan ini lebih ditentukan oleh bagaimana kita mampu menempatkan titik berat tubuh secara tepat di atas titik tumpu, sehingga posisinya tidak berat sebelah, tetapi seimbang (*equilibrium*). Berdiri tegak dengan kedua kaki adalah posisi keseimbangan yang paling sering kita lakukan. Ketika berdiri, titik berat tubuh kita tentu harus diatur supaya berada secara tepat di antara kedua titik tumpu (kedua kaki) yang menopang tubuh. Lebih kecil titik tumpu, misalnya ketika berdiri dengan satu kaki, maka kita harus mampu menempatkan titik berat tubuh itu secara persis di tengah-tengah dari titik tumpu yang dipakai, yaitu satu kaki tadi. Semakin tepat berada di tengah titik tumpu, semakin seimbanglah badan kita. Semua gerakan keseimbangan memerlukan tingkat kekuatan dan kepekaan yang lebih besar dari kaki penopang, yang berfungsi sebagai penopang timbangan. Otot-otot di kaki harus dilatih untuk merespons pada perubahan kecil sekalipun dalam keseimbangan. Bentuk latihan kesimbangan dapat kita lakukan dalam bentuk berdiri atau duduk/berjongkok. Berikut ini dibahas sikap setimbang ke belakang dan ke samping, yaitu dua

macam sikap setimbang yang lazim digunakan dalam senam. Latihan keseimbangan (balance), sikap berjongkok dengan satu kaki diluruskan kedepan. Dalam sikap ini siswa mencoba berdiri (atas satu kaki). Kaki yang diluruskan diusahakan agar membentuk siku terhadap badan. Kedua tangan bebas. Latihan dilakukan berganti-ganti kiri dan kanan yang diluruskan kedepan. Bisa juga dilakukan dengan cara latihan dilakukan bersama teman atau dekat tembok untuk berpegangan bila diperlukan. Melakukan latihan 1, lalu setelah berdiri atas satu kaki. Kaki yang diluruskan dibawa ke depan perlahan ke samping dan diteruskan kebelakang. Sikap terakhir ditahan beberapa saat, kemudian kembali tegak atas kedua kaki. Badan condong mengimbangi kaki yang diluruskan.

Latihan keseimbangan diperlukan sebagai faktor pendukung dalam penguasaan gerak meroda secara sempurna. Hal ini disebabkan karena adanya kendala terlihat dilapangan secara sistematis dari penguasaan gerak meroda. Seperti yang terlihat pada anak didik Sekolah Dasar Negeri 96 Sibatana Kota Gorontalo, masih banyak yang perlu diperbaiki dari segi gerakan serta keseimbangan badan, kaki, maupun tangan. Keseimbangan badan pada saat melakukan gerak meroda tidak adanya kelenturan badan yang dimiliki oleh siswa sehingga pada waktu melakukan gerakan tidak nampak gerak meroda yang sempurna. Kemudian posisi kaki ketika melakukan gerakan meroda masih banyak terlihat ayunan kaki yang tidak sempurna sehingga kaki akan condong kedepan bukan tegak lurus seperti gerak meroda yang sempurna, itu dikarenakan faktor keseimbangan yang dimiliki oleh siswa masih belum bagus dan masih banyak membutuhkan pelatihan. Kesalahan yang dapat dilihat juga pada posisi tangan

yang masih rapat dengan kaki sehingga berdampak pada ayunan kaki yang tidak sempurna ketika melakukan gerakan meroda.

Dari kesalahan-kesalahan itulah mengapa penulis tertarik mengambil judul **Pengaruh Latihan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Melakukan Gerak Meroda Pada Olahraga Senam Siswa Kelas Atas SDN 96 Sipatana Kota Gorontalo**. Dalam penelitian yang dilakukan, penulis bertujuan agar dapat meningkatkan prestasi siswa khususnya dalam olahraga senam, karena pada dasarnya banyak siswa yang belum menguasai tentang olahraga senam, dan bukan hanya di tingkat SD namun kita juga bisa dapatkan pada jenjang perguruan tinggi khususnya fakultas FIKK banyak mahasiswa yang tidak mampu melakukan gerak meroda yang sempurna, faktor ketidak mampuan siswa atau mahasiswa dikarenakan kurangnya latihan dan kemauan para anak didik untuk melatih keseimbangan badan

Tujuan akhir dari aktivitas olahraga yang sangat berarti dalam kehidupan kita adalah mencapai derajat kesehatan yang baik. Olahraga pada dasar berisi kegiatan yang berorientasi pada gerak pelaksanaan tergantung pada kemampuan dan tujuan yang ingin di capai oleh pelakunya, melalui aktivitas olahraga ini akan berdampak positif terhadap kesehatan. Sebaliknya akan terjadi pengaruh negatif apabila dilakukan dengan cara yang salah. Untuk itu latihan keseimbangan sangat-sangat berpengaruh khususnya pada gerak meroda yang dilakukan pada siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 96 Sipatana Kota Gorontalo.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas untuk meningkatkan daya tahan dalam melakukan gerak meroda ada beberapa strategi salah satunya dengan latihan keseimbangan dengan bervariasi yang dapat meningkatkan kapasitas daya tahan. Dari beberapa penjelasan di atas masalah dapat didefinisikan karena kurangnya kepedulian siswa itu sendiri untuk berupaya meningkatkan daya tahan dan kesegaran. Kemampuan untuk berlatih masih kurang. Belum adanya latihan yang sesuai pada gerak meroda yang dapat dilakukan secara sempurna oleh siswa Sekolah Dasar Negeri 96 Sipatana Kota Gorontalo.

1.3 Rumusan Masalah

Dengan berbagai bentuk latihan dan berdasarkan latar belakang maka dapat didefinisikan masalah sebagai berikut : Apakah terdapat pengaruh latihan keseimbangan terhadap kemampuan melakukan gerak meroda pada olahraga senam siswa kelas atas SDN 96 Sipatana Kota Gorontalo?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui sejauh mana pengaruh latihan keseimbangan terhadap kemampuan melakukan gerak meroda pada olahraga senam siswa kelas atas SDN 96 Sipatana Kota Gorontalo

1.5 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar Belakang, Identifikasi Masalah, Rumusan Masalah, dan Tujuan Penelitian maka manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.5.1. Secara Teoritis

Dapat memberikan sumbangan dalam bidang kepelatihan dan dapat dijadikan acuan para pelatih, Pembina olahraga senam, dan guru pendidikan jasmani untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi teknik gerak meroda seorang atlit.

1.5.2. Secara Praktik

- a. Bagi Siswa yaitu dapat memberikan kemampuan dalam menguasai teknik-teknik gerak meroda, serta memberikan pemahaman tentang gerak meroda pada olahraga senam
- b. Bagi Guru yaitu dapat menambah wawasan pengetahuan tentang bagaimana mengajarkan teknik-teknik gerak meroda pada peserta didik khususnya olahraga senam.
- c. Bagi Sekolah yaitu sebagai penunjang pada mata pelajaran penjaskes terlebih untuk peserta didik dalam pengembangan prestasi olahraga senam.
- d. Bagi Saudara yaitu sebagai pedoman untuk mengembangkan kembali gerak meroda dikemudian hari