

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Konsep pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya, pendidikan jasmani bukan hanya dekorasi atau ornamen yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk. Tetapi pendidikan jasmani adalah bagian penting dari pendidikan. Melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik, anak-anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya. Meskipun penjas menawarkan kepada anak untuk bergembira, tidaklah tepat untuk mengatakan pendidikan jasmani diselenggarakan semata-mata agar anak-anak bergembira dan bersenang-senang. Bila demikian seolah-olah pendidikan jasmani hanyalah sebagai mata pelajaran “selingan”, tidak berbobot, dan tidak memiliki tujuan yang bersifat mendidik.

Pendidikan jasmani merupakan wahana pendidikan, yang memberikan kesempatan bagi anak untuk mempelajari hal-hal yang penting. Oleh karena itu, pelajaran pendidikan jasmani tidak kalah penting dibandingkan dengan pelajaran lain seperti; Matematika, Bahasa, IPS, dan IPA, dan lain-lain. Namun demikian tidak semua guru pendidikan jasmani menyadari hal tersebut, sehingga banyak anggapan bahwa pendidikan jasmani boleh dilaksanakan secara serampangan. Hal ini tercermin dari berbagai gambaran negative tentang pembelajaran pendidikan jasmani, mulai dari kelemahan proses yang menetap. Misalnya membiarkan siswa bermain sendiri hingga rendahnya mutu hasil pembelajaran, seperti kebugaran jasmani yang rendah. Di kalangan guru pendidikan jasmani sering ada anggapan bahwa pelajaran pendidikan jasmani dapat dilaksanakan seadanya, sehingga pelaksanaannya cukup dengan cara menyuruh siswa pergi kelapangan, menyediakan bola sepak untuk laki-laki dan bola voli untuk perempuan. Guru tinggal mengawasi di pinggir lapangan.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Definisi tersebut, mengukuhkan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian tak terpisahkan dari pendidikan umum. Tujuannya adalah untuk membantu siswa agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu menjadi manusia seutuhnya. Pencapaian tujuan tersebut berpangkal pada perencanaan pengalaman gerak yang sesuai dengan karakteristik siswa. Jadi, pendidikan jasmani diartikan sebagai proses mendidik siswa.

Dalam hal ini, untuk mencapai tujuan tersebut, guru perlu membiasakan diri untuk mengajar siswa tentang apa yang akan dipelajari berdasarkan pemahaman tentang prinsip-prinsip yang mendasarinya. Pergaulan yang terjadi di dalam adegan yang bersifat mendidik itu dimanfaatkan secara sengaja untuk menumbuhkan berbagai kesadaran emosional dan sosial siswa. Dengan demikian siswa akan berkembang secara menyeluruh, yang akan mendukung tercapainya aneka kemampuan.

Senam ialah suatu cabang olah raga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik. Bentuk modern dari senam ialah palang tak seimbang, balok keseimbangan, senam lantai. Bentuk-bentuk tersebut dipercaya berkembang dari latihan yang digunakan oleh bangsa Yunani kuno untuk menaiki dan menuruni kuda seekor dan pertunjukan sirkus. Manfaat senam, yaitu agar orang dapat memperoleh kesehatan, memiliki tubuh yang ideal, dan juga prestasi. Di samping itu, senam dapat menambah sikap percaya diri dan memiliki sikap kesadaran yang baik dan sehat jasmani ataupun rohani.

Metode adalah seperangkat cara, jalan dan tehnik yang digunakan oleh pendidik dalam proses pembelajaran agar peserta didik dapat mencapai tujuan pembelajaran atau menguasai kompetensi tertentu yang di rumuskan dalam silabi mata pelajaran. Menurut Hasan Langgulung, mendefinisikan bahwa metode adalah cara atau jalan yang harus di lalui untuk mencapai tujuan pendidikan.

Metode latihan *drill* atau metode training merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan - kebiasaan tertentu. Metode latihan pada umumnya digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang dipelajari. Kata latihan mengandung arti bahwa segala sesuatu itu sering diulang-ulang, akan tetapi bagaimanapun juga

antara situasi belajar yang pertama dengan situasi belajar yang realitas, ia akan berusaha melatih kemampuannya.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di SMP Negeri 3 Kota Gorontalo khususnya pada siswa kelas VIII.^B berjumlah 29 orang siswa, yang terdiri 15 siswa laki-laki dan 14 siswa perempuan, hanya 20 % atau 6 dari 29 orang siswa yang mampu melakukan gerakan meroda dalam senam lantai, adapun gerakan tersebut antara lain :

1.) Fase persiapan, 2.) fase putaran saat meroda, 3.) fase pendaratan sesudah putaran meroda, dan 4.) fase sikap akhir setelah mendarat.

Berdasarkan uraian di atas ternyata yang menjadi faktor utama ketidak mampuan siswa dalam menguasai gerakan tersebut antara lain adalah kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar meroda sehingga mempengaruhi capaian kesempurnaan dalam melakukan gerakan meroda. Adapun masalah lainnya yaitu masih kurangnya keberanian para siswa dalam melakukan gerakan meroda dalam senam lantai sehingga mempengaruhi hasil gerakan meroda yang diharapkan.

Berdasarkan masalah tersebut maka perlu dibuktikan secara ilmiah apakah dengan metode pembelajaran latihan *drill* dapat meningkatkan hasil belajar gerakan meroda dalam senam lantai. Berdasarkan masalah tersebut maka perlu adanya suatu Penelitian Tindakan Kelas yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dasar dalam melakukan gerakan meroda pada senam lantai melalui metode latihan *drill*.

Tujuan dari pembelajaran metode latihan *drill* selain untuk meningkatkan hasil belajar gerakan meroda dalam senam lantai pada siswa khususnya SMP, juga dapat memberikan suatu keterampilan bagi siswa dalam proses pembelajaran. Dengan demikian dari uraian masalah dan cara pemecahan masalah yang telah dikemukakan di atas maka dapat dirumuskan judul penelitian tindakan kelas yaitu : **“Meningkatkan Hasil Belajar Gerakan Meroda Dalam Senam Lantai Melalui Metode latihan *drill* Pada Siswa Kelas VIII^B SMP Negeri 3 Kota Gorontalo“.**

1.2 Identifikasi Masalah

1. Siswa belum mampu melakukan teknik dasar meroda dalam senam lantai

2. Kurangnya keberanian siswa untuk melakukan gerakan meroda dalam senam lantai
3. Apakah pembelajaran dengan menggunakan metode latihan *drill* dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan gerakan meroda

1.3 Rumusan Masalah

Adapun yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “ Apakah dengan menggunakan metode latihan *drill* hasil belajar gerakan meroda dalam senam lantai pada siswa kelas VIII^B SMP Negeri 3 Kota Gorontalo akan meningkat ? “

1.4 Cara Pemecahan Masalah

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas seluruh anggota badan. Oleh karena itu, senam lantai juga disebut sebagai olahraga dasar. Senam lantai mengacu pada gerak dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap anggota tubuh, yaitu dari kemampuan komponen motorik atau gerak, seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan ketepatan. Meroda adalah suatu gerakan ke samping, pada saat bertumpu atas kedua tangan dengan kaki terbuka lebar. Meroda dapat dilakukan dengan gerakan ke kiri dan ke kanan. Gerakan meroda memerlukan koordinasi gerakan yang baik. Gerak meroda dalam senam lantai dapat dipecahkan dengan melatih teknik dasarnya sebagai berikut : (a). Berdiri sikap menyamping arah gerakan, kedua kaki dibuka sedikit lebar, kedua tangan lurus ke atas serong ke samping (menyerupai huruf V) dan pandangan ke depan, (b). Jatuhnya badan ke samping kiri, letakkan telapak tangan kiri ke samping kiri, kemudian kaki kanan diangkat lurus ke atas. Setelah itu disusul dengan meletakkan telapak tangan kanan di samping tangan kiri, (c). Kemudian letakkan kaki kanan ke samping kaki kiri, tangan kiri terangkat disusul dengan meletakkan kaki kiri di samping kaki kanan, (d). Badan terangkat, kedua lengan lurus ke atas kembali ke posisi semula.

1.5 Tujuan Penelitian

Untuk meningkatkan Hasil Belajar Gerakan Meroda Dalam Senam Lantai Melalui Metode latihan *drill* Pada Siswa Kelas VIII^B SMP Negeri 3 Kota Gorontalo.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dalam penelitian tindakan kelas ini yaitu sebagai berikut :

Manfaat Secara Teoritis : Penelitian ini dapat menjadi bahan acuan dari peneliti atau guru pendidikan jasmani di sekolah yang bersangkutan untuk menjadi acuan berpikir ilmiah.

Manfaat Secara Praktis :

1. Bagi siswa, dapat melakukan gerakan meroda dalam senam lantai,
2. Bagi Guru, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dan informasi dalam meningkatkan kualitas belajar mengajar penjaskes di sekolah khususnya pada materi tolak peluru.
3. Bagi Sekolah, dengan adanya kegiatan yang dilakukan serta hasil yang diberikan membawa dampak positif terhadap perkembangan sekolah yang nampak pada peningkatan hasil belajar sehingga dapat tercapainya ketuntasan belajar minimal yang telah ditetapkan oleh sekolah, yaitu peningkatan prestasi siswa, dengan meningkatkan keberhasilan siswa berarti meningkatkan mutu bagi sekolah tersebut.
4. Bagi peneliti, memberikan banyak pengalaman dalam menghadapi dan mengatasi segala permasalahan yang ditemui dalam kegiatan pembelajaran.

