

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masaalah

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes) perlu makin ditingkatkan dan memasyarakatkan sebagai cara pembinaan kesehatan jasmani dan rohani bagi setiap anggota masyarakat selanjutnya perlu ditingkatkan prestasi dalam berbagai cabang olahraga.

Oleh karena itu melalui pengembangan dan pembinaan di masyarakat, olahraga wajib diajarkan di sekolah-sekolah dari sekolah tingkat dasar, sekolah tingkat pertama sampai dengan sekolah tingkat menengah. Terlihat juga dari pemecahan-pemecahan rekor yang terus dilakukan pada cabang olahraga tertentu, penampilan teknik yang efektif dan efisien dengan ditunjang oleh kondisi fisik yang baik.

Selain hal itu, dalam kurikulum pendidikan Indonesia menempatkan mata pelajaran Penjasorkes sebagai mata pelajaran yang wajib diajarkan di setiap satuan pendidikan, Sekolah Dasar hingga sekolah Menengah Atas. Sebagai prioritas utama yaitu lembaga sekolah dari tingkat pendidikan dasar, pendidikan lanjutan hingga pendidikan tinggi yang wadah dalam sosialisasi agar tujuan nasional tercapai.

Penjasorkes selalu ada hubungannya dengan gerak. Gerak memegang peranan yang sangat vital dalam kehidupan manusia. Seseorang dari lahir sampai dewasa, perkembangan gerak sangat mempengaruhi perkembangan secara menyeluruh baik luar tubuh maupun dalam tubuh. Gerak merupakan perpindahan kedudukan terhadap benda lainnya baik perubahan kedudukan yang menjauhi maupun yang mendekati.

Manusia yang hidup dengan sedikit gerak maka orang tersebut dapat dikatakan kesegarannya kurang bagus. Penjasorkes memegang peranan penting dalam pembentukan manusia seutuhnya. Penjasorkes menuju keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa dan merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia menjadi bangsa yang sehat dan kuat lahir dan batin.

Penjasorkes adalah pendidikan melalui aktivitas jasmani. Penjasorkes meliputi pengembangan dan penguasaan aspek-aspek yaitu permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan di luar kelas, dan pendidikan kesehatan.

Salah satunya melalui materi senam. Pada senam, didalamnya terdapat gerak dasar manusia yang terdiri dari mengguling, melompat, meloncat dan melayang. terlihat dalam sub ajar senam yang dipelajari adalah gerakan dasar manusia di dalam kehidupan sehari-hari, yaitu keseimbangan dan kelincahan.

Senam lantai (*floor exercise*) adalah salah satu bagian dari rumpun senam. Sesuai dengan istilahnya, maka gerakan-gerakan senam dilakukan di atas lantai yang beralaskan matras atau permadani. Senam lantai sering juga di sebut dengan, sebab pada waktu melakukan gerakan tidak membawa alat atau menggunakan alat. Senam lantai menggunakan area yang berukuran 12 X 12 m dan dapat ditambahkan matras sekeliling area selebar 1 meter untuk menjaga keamanan yang baru melakukan latihan atau rangkaian gerakan. Unsur-unsur gerakannya terdiri mengguling, melompat berputar di udara, menumpu dengan dua tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang pada waktu melompat ke depan atau ke belakang. Bentuk gerakannya merupakan gerakan dasar senam perkakas, bentuk latihannya pada putera maupun puteri pada dasarnya adalah sama, hanya untuk puteri dimasukkan unsur-unsur gerakan balet.

Gerakan senam lantai lebih menitikberatkan pada faktor kekuatan dan kelentukan. Namun, bukan berarti komponen lain dari kebugaran jasmani tidak terlibat didalamnya. Secara hierarki, senam lantai ini harus dilakukan secara teratur. Jika latihan tidak dilaksanakan dengan teratur maka akan memengaruhi otot dan sendi yang telah dilatih. Hal tersebut dikarenakan aktivitas senam lantai memiliki masa emas, dimana seseorang dapat berprestasi tinggi.

Materi Sikap lilin merupakan salah satu senam lantai yang terpilih dalam mencapai tujuan Penjasorkes, sehingga pelaksanaan pembelajaran Sikap lilin harus disesuaikan dengan karakteristik siswa agar dapat diterima dan dilaksanakan. Sikap lilin salah satu nomor lomba dalam cabang olahraga senam

lantai yang menjadi salah satu sub materi dari materi ajar senam lantai dalam penjas di sekolah.

Sikap lilin dapat diartikan sebagai setiap bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Sikap lilin mempunyai sistematika tersendiri, serta mempunyai tujuan yang hendak dicapai seperti daya tahan, kekuatan, kelentukan, koordianasi atau biasa juga diperluas untuk meraih prestasi, membentuk tubuh yang ideal dan memelihara kesehatan.

Sikap lilin merupakan sikap tidur terlentang kemudian kedua kaki diangkat di atas (rapat) bersama-sama pinggang di topang kedua tangan dan pundak tetap menempel pada lantai saat melakukan sikap lilin, kekuatan otot perut berpungsi untuk kedua tangan menopang pinggang.

Model penggunaan pembelajaran kooperatif tipe STAD terhadap hasil belajar senam (*sikap lilin*) dapat dijadikan inovasi pembelajaran Penjasorkes karena saya melihat kenyataannya di sekolah pada saat Program pengalaman lapangan (PPL). Belum ada yang menggunakan model pembelajaran kooperatif tipe STAD terhadap hasil belajar siswa senam (*sikap lilin*) sehingga guru bisa melihat hasil belajar siswa, oleh karena itu peneliti memunculkan inovasi yaitu penggunaan model pembelajaran kooperatif terhadap hasil belajar senam untuk mengacu siswa agar berminat mengikuti pembelajaran tersebut.

Mencermati hal tersebut maka penulis mengangkat judul penelitian "*Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Sikap Lilin Melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Telaga.*"

1.2 Identifikasi Masaalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : kurangnya keterampilan gerak dasar sikap lilin, kurangnya pengetahuan siswa tentang model pembelajaran kooperatif tipe STAD, kurangnya kemampuan dalam menggunakan model pembelajaran kooperatif tipe STAD.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : “apakah melalui model pembelajaran kooperatif tipe STAD dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar sikap lilin siswa kelas VII SMP Negeri I Telaga ?

1.4 Cara Pemecahan Masalah

Dalam meningkatkan keterampilan Gerak Dasar Sikap Lilin pada siswa kelas VII di Smp Negeri 1 Telaga, dapat dilakukan dengan menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD, dalam pembelajaran Kooperatif Tipe STAD tersebut maka masalah-masalah dalam keterampilan gerak dasar sikap lilin dapat dipecahkan.

Dengan demikian melalui penggunaan model pembelajaran kooperatif tipe STAD pembelajaran yang diharapkan dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar sikap lilin pada siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Telaga keterampilan dasar sikap lilin yang dimaksud dapat dipecahkan melalui empat indikator penilaian yaitu:

- a) Tidur terlentang, kedua tangan di samping badan, pandangan keatas.
- b) Angkat kedua tangan lurus keatas dan rapat.
- c) Yang menjadi landasan adalah seluruh pundak dibantu kedua tangan menopang pada pinggang
- d) Pertahankan sikap ini beberapa saat

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang diajukan, maka tujuan penelitian ini adalah: “Untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Sikap Lilin Melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad Pada Siswa Kelas V11 SMP Negeri 1 Telaga.”

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dapat diperoleh dalam penelitian ini sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat teoritis:

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam berpikir ilmiah bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

1.6.2 Manfaat Praktis

- ❖ Bagi Siswa : Meningkatkan keterampilan dasar sikap lilin pada siswa sekolah dasar khususnya siswa kelas V11 SMP Negeri 1 Telaga.
- ❖ Bagi Guru : Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dan informasi bagi guru dalam meningkatkan keterampilan dasar sikap lilin
- ❖ Bagi Sekolah Sebagai bahan informasi tentang peningkatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan khususnya materi tentang dasar sikap lilin. Selain itu, sebagai bahan masukan bagi SMP 1 Telaga untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.
- ❖ Bagi peneliti : Menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman berharga bagi peneliti khususnya tentang Gerak Dasar Sikap lilin agar nantinya peneliti bisa mengimplementasikan ilmu pengetahuan untuk meningkatkan prestasi belajar siswa.