

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik aktif mengembangkan potensi dirinya menuju suatu “perubahan” positif. Perubahan yang hendaknya di capai dari segi kesehatan Jasmani dan Rohani.

Faktor kesehatan merupakan suatu hal yang menjadi kebutuhan utama dalam kehidupan manusia. Sehat dalam arti sehat Jasmani dan rohani. Dengan kondisi Jasmani dan rohani yang sehat, hidup dan kehidupan akan semakin bermakna. Dengan demikian, upaya yang dapat di lakukan untuk meningkatkan derajat kesehatan tersebut ialah melalui aktivitas jasmani yang tersusun secara sistematis. Atas dasar ini, agar kesehatan masyarakat akan lebih baik, pemerintah melakukan kegiatan positif, yakni melalui pengakomodasian penyelenggaraan kegiatan-kegiatan Olahraga masyarakat.

Dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan Olahraga merupakan media yang sangat tepat untuk di lakukan. Kegiatan masyarakat dalam berolahraga akan lebih bermanfaat jika di lakukan pada usia dini, atas pertimbangan tersebut, Pendidikan Jasmani dan Olahraga ini di masukkan ke dalam kurikulum sekolah melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes).

Muatan materi Penjasorkes meliputi kegiatan Olahraga dengan berbagai cabang, salah satunya adalah cabang Olahraga Senam terdapat beberapa jenis dan secara umum seperti yang di buat oleh FIG (*federation internationale de*

Gymnastique) di kelompokkan ke dalam Senam artistik, Senam ritmik sportif, Senam akrobatik, Senam aerobik sport, Senam trampolin,dan Senam umum. Meskipun demikian secara garis besarnya dapat pula di kelompokkan menjadi Senam Pendidikan, terkait dengan Senam Pendidikan,sala satu materi yang di ajarkan di sekolah adalah SKJ (Senam Kebugaran Jasmani)

Senam ini merupakan Senam yang di kembangkan dalam rangka meningkatkan kebugaran Jasmani siswa.

Seperti halnya Senam aerobikyang merupakan sala satu Senam ritmik(irama) memiliki tingkat kesukaran yang cukup tinggi.Betapa tidak, bentuk-bentuk latihan Senam aerobik,seperti low impact aerobic(Senam aerobic aliran gerakan ringan), hi/lo, interval, step dan slide,yang memberikan banyak sekali keuntungan fisik bagi siapa saja yg menjadikan Senam aerobik ini proses untuk menuju tujuan yaitu kebugaran jasmani.

Senam aerobik ini pula tidak begitu sulit untuk di lakukan oleh siapa saja asal ada keinginan dan kemauan maka lambat laun kita bisa mengikuti gerakan-gerakan Senam aerobik,Senam aerobik pula di iringi dengn tempo musik yang berintonasi aga cepat, dengan demikian Senamaerobik bisa membuat siswa menjadi sehat dan bugar, selain itu pula Senam aerobik adalah sebuah cara yang terbaik untuk berlatih sebab Senam aerobik dapat dilakukan secara spontan,aman,efektif,menyenangkan dan menawarkan berbagai macam bentuk tanpa menghiraukan bentuk pengalaman sisiwa.

Senam aerobik akan lebih menarik jika siswa bisa menyisihkan waktu untuk bersiap-siap melakukan pemanasan. Sekolah merupakan suatu alternatif siswa

untuk mengembangkan bakat dalam Olahraga, misalnya di sekolah MAN MODEL Kota Gorontalo di sekolah ini. Pada masa sekarang ini masih sering timbul rasa keraguan berbagai kalangan terhadap peran dan fungsi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan terhadap perkembangan anak didik di sekolah MAN MODEL Kota Gorontalo, baik tidak langsung maupun langsung.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan selain menjadi bagian integral dari proses Pendidikan secara keseluruhan, mata pelajaran ini juga mempunyai peran unik di bandingkan dengan mata pelajaran yang lainnya. Untuk memahami hubungan timbal balik antara Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan perkembangan anak didik, terdapat dua asumsi yang mengarahkan, yaitu; Pertama: Salah satu tujuan Pendidikan Jasmani mengarahkan anak didik pada perkembangan anak yang harmonis, melalui aktivitas gerak yang mempunyai sentuhan didaktik dan metodik dari guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani. Anak didik di arahkan pada perkembangan yang selaras, seimbang dan harmonis. Oleh sebab itu guru Pendidikan Jasmani berusaha untuk mengaktualisasikan program pengajaran yang sesuai dengan perkembangan anak didik. Kedua: Perkembangan anak didik menjadi materi pendidikan Jasmani di sekolah MAN MODEL Kota Gorontalo. Dalam hal pembelajarannya, perkembangan gerak menjadi acuan dalam pengembangan program Pendidikan .

Tercantum dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP), aktivitas Senam merupakan bagian dari ruang lingkup materi program Pendidikan Jasmani di MAN MODEL Kota Gorontalo, tetapi dalam pelaksanaan pembelajaran di MAN MODEL Kota Gorontalo khususnya Senam aerobik guru penjasnya tidak begitu

menerapkan tentang Senam aerobik bahkan Senam aerobik jarang di laksanakan di sekolah ini hal ini disebabkan karena : (1) Tidak adanya kaset vidio senam aerobic, (2) Senam aerobic jarang sekali di laksanakan, hal ini tentunya tidak baik untuk siswa dalam meningkatkan aktivitas gerak khususnya gerak dasar Senam aerobic mengingat senam ini akan berlanjut pada jenjang perguruan tinggi oleh sebab itu, guru Pendidikan Jasmani yang ada di MAN MODEL Kota Gorontalo lebih memilih mengajarkan permainan bola besar/kecil untuk meningkatkan aktivitas gerak siswa , tentunya hal itu memberikan dampak negatif pada siswa seperti: (1) siswa kurang mengenal aktivitas Senam aerobik,(2) siswa tidak dapat mengembangkan kemampuan koordinasi atau kemampuan menggunakan dua atau lebih anggota tubuh saat yang bersamaan, seperti mata, telinga, tangan, kaki dan, (3) siswa tidak tahu apa manfaat dari aktivitas Senam.

Mengingat Senam ini akan berlanjut sampai ke jenjang perguruan tinggi maka dari itu aktivitas Senam perlu di ajarkan di sekolah menengah atas walaupun hanya gerakan-gerakan dasar saja yang akan di ajarkan pada jenjang Pendidikan selanjutnya agar siswa tidak akan merasa asing lagi dengan aktivitas Senam.

Berdasarkan uraian di atas, maka solusi yang tepat untuk di ajukan melalui penelitian ini adalah Meningkatkan Gerak Dasar Senam Aerobik yang di susun secara sederhana yang dapat membantu guru dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Dari keseluruhan siswa yang diteliti pada obser awal dengan jumlah siswa 22 orang, putra 7 orang dan putri 15 orang, Dalam keterampilan senam aerobik

diketahui 14 orang siswa memperoleh nilai kurang (K) atau 64% dan 4 orang siswa memperoleh nilai cukup (C) atau 18% dan 4 orang siswa memperoleh nilai sangat kurang atau 18%.Maka dapat disimpulkan bahwa keseluruhan siswa kelas XI IPS MAN MODEL Kota Gorontalo masih kurang terampil dalam melakukan keterampilan senam aerobik. dikarenakan guru memberikan metode demonstrasi yaitu guru hanya memberikan keterampilan senam aerobik yang secara langsung diperagakan oleh guru tanpa melihat kemampuan tiap siswa, dan siswa mengikuti gerakan-gerakan tersebut tanpa diberikan pengarahan kepada siswa tentang tahapan-tahapan pelaksanaan gerak senam aerobik dan dari pemberian tugas selama proses pembelajaran. Hal ini menyebabkan 1) siswa kurang memahami gerak dalam aktivitas ritmik, 2) siswa tidak mendapatkan pengalaman gerak melalui proses pembelajaran, oleh sebab itu penelitian ini diberikan suatu solusi proses pembelajaran dengan menggunakan metode bagian.

1.2 Identifikasi Masalah

Bertolak dari uraian latar belakang yang telah dipaparkan diatas maka masalah dalam penelitian tindakan kelas ini dapat di identifikasi antara lain:

Siswa kurang memahami gerak dalam aktivitas ritmik (senam aerobik),dan siswa tidak mendapatkan pengalaman gerak melalui proses, pembelajaran yang diberikan dan penggunaan metode dalam proses pembelajaran masi kurang efektif.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latarbelakang yang telah di uraikan di atas sebelumnya, maka rumusan masalah penelitian tindakan ini adalah :“ Apakah kemampuan dalam

melakukan gerak dasar Senam aerobik di MAN MODEL Kota Gorontalo dapat di tingkatkan dengan menggunakan metode bagian ?

1.4 Cara Pemecahan Masalah

Permasalahan yang di hadapi siswa kelas XI IPS 1 dapat di pecahkan melalui pembelajaran yang berjenjang dan berkesinambungan dengan menggunakan pembelajaran metode bagian sangat tepat untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar Senam aerobik .

Langkah-langkah dalam memecahkan masalah yang di hadapi oleh siswa pada gerak dasar Senam aerobik sebagai berikut :

- a. Guru menjelaskan pada siswa bagaimana gerak dasar Senam aerobik.
- b. Guru menyusun rencana pembelajaran tentang materi gerak dasar Senam aerobik .
- c. Guru melaksanakan pembelajaran tentang gerak dasar Senam aerobik berdasarkan rencana pembelajaran yang telah disusun dengan memperhatikan aspek-aspek sebagai berikut:(a) Posisi siap-siap, (b) Posisi kaki, (c) Posisi badan, (d) posisi tangan yang di sesuaikan dengan gerakan kaki.
- d. Memberikan kesempatan pada siswa melakukan gerak dasar Senam aerobik.
- e. Setiap siswa yang berhasil melaksanakan gerak dasar Senam aerobik dengan baik diberi motivasi agar berlatih lebih giat lagi.

1.5 Tujuan Penelitian

Bertolak dari uraian latar belakang dan permasalahan di atas maka tujuan dari pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini adalah untuk meningkatkan Gerak dasar Senam aerobik dengan menggunakan metode bagian pada siswa MAN MODEL Kota Gorontalo

1.6 Manfaat Penelitian

Secara umum manfaat penelitian ini diharapkan dapat berpengaruh positif bagi seluruh komponen pendidikan baik dari peserta didik, sekolah, guru, dan bagi peneliti.

Adapun manfaat penelitian ini terbagi atas dua yakni manfaat teoritis dan manfaat praktis berikut penjelasannya :

a) Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan informasi untuk menambah pengetahuan baru yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran bagi :

- 1) Bagi Peserta Didik Menjadi bahan pembelajaran bagi peserta didik untuk lebih meningkatkan kemampuan teknik dasar Senam aerobik.
- 2) Bagi Guru
Menjadi bahan masukan yang objektif bagi guru mata pelajaran penjas kes untuk menerapkan model pembelajaran dengan menggunakan metode bagian dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar Senam aerobik.
- 3) Bagi Sekolah

Menjadi sala satu referensi sekolah yang dapat digunakan bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani Olahraga dan kesehatan.

4) Bagi Peneliti

Untuk menambah wawasan serta ilmu pengetahuan sarana dan prasarana yang tepat dalam pembelajaran yang dapat meningkatkan keefektifan belajar siswa.

b) Manfaat Praktis

Berdasarkan uraian dari manfaat teoritis diatas maka manfaat praktis dalam penelitian ini diharapkan dapat member manfaat bagi seluruh komponen diantaranya sebagai berikut :

1) Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk menjawab setiap kelemahan/kekurangan dari metode pembelajaran yang selama ini diterapkan.

2) Bagi Guru

Melalui penelitian diharapkan dapat meningkatkan kreativitas guru dalam mengembangkan membuat metode dalam pembelajaran agar dapat dicerna dengan baik oleh siswa, serta dapat meningkatkan kreativitas guru dalam membina peserta didik secara professional.

3) Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberi dampak positif terhadap siswa sehingga melalui metode bagian dapat meningkatkan seluruh tahap teknik dasar dalam melakukan pembelajaran Senam aerobik.

4) Bagi Peneliti

Melalui penelitian tindakan kelas ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bahwa melalui metode bagian dalam program pendidikan jasmani berkesan sebagai wahana pendidikan untuk mencapai tujuan pendidikan yang sesuai dengan harapan