

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Senam merupakan bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Selain itu, senam juga dapat diartikan sebagai latihan yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis, dan dilakukan secara sadar dengan tujuan untuk membentuk dan mengembangkan pribadi secara sadar, serta membentuk dan mengembangkan pribadi yang harmonis.

Senam ketangkasan sama halnya dengan senam lantai yakni salah satu bagian dari senam artistik. Senam ini biasa dilakukan menggunakan alat senam dan bisa juga dilakukan tanpa alat. Luas lantai yang digunakan dalam kejuaraan senam adalah 12×12 meter persegi dengan tambahan 1 meter di setiap sisinya sebagai pengaman.

Senam ketangkasan ialah rangkaian gerakan senam yang dilakukan dengan menggunakan alat bantu. Dengan ini, semua gerakan dalam senam ketangkasan dengan menggunakan alat dilakukan tepat dan terarah, rangkaian gerakan yang dilakukan akan terlihat lancar, selaras, dan berirama. Senam ketangkasan dapat dilakukan dengan menggunakan palang sejajar, palang tunggal, gelang-gelang palang bertingkat, dan kuda-kuda pelana.

Jika melakukan gerakan senam ketangkasan dengan baik, kita akan memperoleh pengalaman gerak atau unsur gerak yang dapat meningkatkan kebugaran tubuh berupa gerakan ketangkasan, gerakan keseimbangan, gerakan kelenturan atau keluwesan, gerakan kelincahan, gerakan keberanian, gerakan keharmonisan, dan gerakan keindahan.

Dari hasil observasi serta pengamatan peneliti, di sekolah SMP Negeri 1 Telaga khususnya di kelas VII C, para siswa memiliki kendala dalam hal menguasai senam ketangkasan yakni roll depan dikarenakan sebagian besar para siswa takut serta ragu dalam melakukan roll depan, sehingga sebagian besar waktu habis untuk mengoreksi satu persatu kesalahan pada saat melakukan roll depan.

Dengan melihat permasalahan yang ditemui, maka penulis berasumsi untuk menerapkan latihan di dalam penelitian ini, dengan judul penelitian **“Studi Eksperimen Hasil Belajar Senam Ketangkasan (Roll Depan) Melalui Penerapan Modifikasi Media Pembelajaran Pada Siswa Kelas VII C SMP Negeri 1 Telaga”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat di identifikasikan masalah sebagai berikut : siswa cenderung takut dalam melakukan gerakan roll depan pada senam ketangkasan, sehingga gerak dasar roll depan pada senam ketangkasan tidak sesuai dengan apa yang diharapkan serta dibutuhkan metode yang tepat sebagai penunjang keberhasilan dalam melakukan senam ketangkasan (roll depan).

1.3 Perumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut “Apakah modifikasi media pembelajaran dapat mempengaruhi senam ketangkasan (roll depan) siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Telaga?”

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh modifikasi media pembelajaran terhadap senam ketangkasan (roll depan) siswa kelas VII C SMP Negeri 1 Telaga.

1.5 Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

- 1) Dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi guru di SMP Negeri 1 Telaga terhadap proses ekstrakurikuler.
- 2) Bisa sebagai landasan teori untuk mengukur senam ketangkasan (roll depan).
- 3) Hasil perhitungan validitas dan reliabilitas dapat sebagai patokan bagi yang mengukur senam ketangkasan tingkat SD.

b. Manfaat Praktis

- 1) Manfaat bagi siswa : bisa lebih mahir dalam menguasai senam ketangkasan (roll depan).
- 2) Manfaat bagi guru : menambah pengalaman dan tujuan pembelajaran agar bisa tercapai dengan baik.
- 3) Manfaat bagi sekolah : menjadi suatu kontribusi dalam upaya peningkatan hasil belajar siswa.
- 4) Bagi peneliti : menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman berharga khususnya tentang senam ketangkasan (roll depan) agar nantinya bisa mengimplementasikan ilmu pengetahuan untuk meningkatkan prestasi belajar siswa.