

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Peranan pendidikan jasmani di sekolah dasar cukup unik, karena turut mengembangkan dasar-dasar keterampilan yang diperlukan anak untuk mengawasi berbagai keterampilan dalam kehidupan dikemudian hari. Karena pada usia SD tingkat pertumbuhan sedang lambat-lambatnya, maka pada usia-usia inilah kesempatan anak untuk mempelajari keterampilan gerak sedang tiba pada masa kritisnya.

Pembelajaran jasmani olahraga dan kesehatan yang sesuai dengan perkembangan anak didik dan pelaksanaannya dilakukan secara baik dan secara sistematis, maka akan diperoleh hasil yang signifikan terhadap pertumbuhan dan perkembangan siswa, baik jasmani dan rohani. Hal ini dimaksudkan untuk menyiapkan siswa secara fisiologi, baik meningkatkan kemampuan kebugaran jasmani dan rohani maupun membantu anak didik dalam mengembangkan kepribadiannya yang pada gilirannya akan tercipta generasi-generasi yang tangguh dimasa yang akan datang kelak.

Pelaksanaan olahraga senam di Sekolah Dasar merupakan suatu usaha yang dilakukan untuk membina kebugaran jasmani yang disesuaikan dengan karakteristik siswa dalam pengembangan pembelajaran intelektual dan emosional. Senam adalah suatu gerakan jasmani yang disusun secara sistematis dan terencana untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani. Dengan latihan senam kita dapat mencapai daya tahan, kekuatan, kelenturan juga keseimbangan yang baik. Menurut *Federation Internationale de Gymnastique* (FIG) senam dapat dibagi menjadi 3 yaitu senam artistik, senam ritmik, dan senam umum. Senam lantai

tergolong pada senam artistik dan senam ini dilakukan di atas matras dengan ukuran 12 x 12 m didalam gedung (*Gymnasium*).

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

Senam juga sebagai serangkaian aktivitas untuk menjaga kebugaran jasmani. Senam ini memiliki beberapa jenis, yakni senam dasar, senam lantai, senam ketangkasan, dan senam irama. Tujuan senam di sekolah, adalah untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru, memperbaiki penampilan karena setiap gerakan dibuat untuk membuat mengencangkan dan membentuk otot beberapa bagian tubuh tertentu antara lain pinggul, paha, pinggang, perut, dada, pinggang, lengan, dan kaki.

Senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas seluruh anggota badan, baik untuk olahraga sendiri maupun olahraga lain. Itulah sebenarnya, senam juga disebut sebagai olahraga dasar. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik/gerak, seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan ketepatan.

Dalam pembelajaran senam ini, akan lebih di fokuskan pada peningkatan kemampuan sikap lilin. Dimana sikap lilin ini merupakan suatu sikap yang dilakukan dengan cara tidur telentang dengan gerakan mengangkat kedua kaki dan badan ke atas lurus serta ditopang oleh kedua tangan di pinggang.

Keterampilan yang diharapkan dari siswa dalam mempelajari pendidikan jasmani, khususnya siswa-siswa kelas V SDN 8 Tibawa adalah penguasaan terhadap teknik keterampilan dasar permainan, dan kegiatan keolahragaan lainnya. Salah satu keterampilan dasar yang perlu dikuasai dan ditingkatkan pada

diri siswa kelas V SDN 8 Tibawa adalah keterampilan gerak dasar sikap lilin pada senam lantai.

Berdasarkan kenyataan yang ditemukan pada observasi awal yang bahwa di SDN 8 Tibawa telah memiliki sarana dan prasarana yang memadai khususnya pada senam lantai (matras). Seperti kita ketahui bersama senam lantai ini telah masuk dalam kurikulum di sekolah-sekolah manapun di seluruh Indonesia tidak terkecuali di SDN 8 Tibawa. Sehubungan dengan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti di SDN 8 Tibawa khususnya di kelas V bahwa siswa-siswanya belum sepenuhnya menguasai keterampilan gerak dasar sikap lilin sesuai dengan apa yang diinginkan. Hal ini dikarenakan bahwa tugas utama guru dalam penyelenggaraan pengajaran pendidikan jasmani adalah membantu siswa untuk menjalani proses pembelajaran, baik yang berkenaan dengan keterampilan fisik maupun dalam aspek sikap dan pengetahuannya khususnya senam lantai.

Walaupun proses pembelajaran senam lantai sudah diajarkan pada siswa SD khususnya di kelas V. Namun, mereka belum juga dapat menunjukkan keterampilan gerak dasar sikap lilin sesuai dengan apa yang diharapkan. Permasalahan ini dikarenakan kurangnya daya tahan otot lengan siswa untuk melakukan keterampilan gerak dasar sikap lilin dan ditambah lagi dengan kurangnya pemahaman siswa dalam melakukan gerak dasar sikap lilin. Sehingga Pada saat siswa melakukan gerak dasar sikap lilin sangat terlihat ketidakpercayaan diri dalam melakukan gerakan tersebut.

Mengatasi permasalahan di atas maka perlu adanya penerapan metode atau strategi pembelajaran yang paling cocok dengan materi yang diajarkan. Metode atau strategi yang di anggap untuk mengatasi masalah tersebut di atas adalah model pembelajaran *explicit instruction*. Sebab model pembelajaran ini merupakan cara pembelajaran secara langsung terhadap siswa. Maka dari itu permasalahan ini dapat meyakinkan peneliti bahwa rendahnya keterampilan gerak dasar sikap lilin dalam senam lantai dapat ditingkatkan melalui model pembelajaran *explicit instruction*. Dengan demikian judul penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut: “**Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Sikap**

## **Lilin Melalui Model Pembelajaran *Explicit Instruction* Pada Siswa Kelas V SDN 8 Tibawa Kabupaten Gorontalo”.**

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasi masalah dalam Penelitian ini adalah belum sepenuhnya siswa kelas V SDN 8 Tibawa Kabupaten Gorontalo menguasai keterampilan gerak dasar sikap lilin. Permasalahan ini disebabkan oleh: kurangnya penerapan model pembelajaran, penggunaan model pembelajaran yang diberikan guru kurang tepat, kurangnya keberanian siswa dalam melakukan gerakan sikap lilin.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah dengan menerapkan model pembelajaran *explicit instruction* dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar sikap lilin pada siswa kelas V SDN 8 Tibawa Kabupaten Gorontalo ?

### **1.4 Cara Pemecahan Masalah**

Untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar sikap lilin di kelas V SDN 8 Tibawa Kabupaten Gorontalo maka strategi yang digunakan adalah model pembelajaran *explicit instruction* dengan langkah-langkah:

- a. Menyampaikan tujuan pembelajaran sikap lilin dan mempersiapkan siswa,
- b. Mendemonstrasikan gerak dasar sikap lilin,
- c. Membimbing pembelajaran secara langsung,
- d. Mengecek pemahaman tentang gerak dasar sikap lilin serta memberikan umpan balik,
- e. Memberikan kesempatan untuk latihan lanjutan.
- f. Melakukan evaluasi.

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar sikap lilin pada siswa kelas V SDN 8 TIBAWA Kabupaten Gorontalo melalui model pembelajaran *explicit instruction*.

## 1.6 Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, manfaat yang dimaksud adalah:

### 1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Hasil penelitian ini dapat member informasi yang bersifat ilmiah tentang penggunaan model pembelajaran *explicit instruction* dalam pembelajaran penjasorkes.
2. Dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi guru di SDN 8 TIBAWA Kabupaten Gorontalo terhadap proses pembelajaran penjasorkes.
3. Sebagai landasan teori untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar sikap lilin terhadap siswa SDN 8 TIBAWA Kabupaten Gorontalo.
4. Sebagai bahan ajar untuk guru maupun sekolah guna meningkatkan keterampilan gerak dasar sikap lilin melalui model pembelajaran *explicit instruction*.

### 1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi sekolah  
Dapat member sumbagan pikiran yang berharga bagi sekolah dan sebagai bahan kajian dalam mencari alternative pemecahan berbagai persoalan serta kesulitan dalam membelajarkan siswa.
2. Bagi guru  
Dapat memberikan motivasi dan dorongan bagi guru dalam menerapkan model pembelajaran *explicit instruction* yang lebih berorientasi pada pembelajaran guna untuk keberhasilan.
3. Bagi siswa  
Dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar sikap lilin yang sesungguhnya, sehingga siswa memperoleh wawasan serta penguasaan.
4. Bagi peneliti  
Dapat menambah pengalaman bagi peneliti tentang pelaksanaan penelitian tindakan kelas sehingga ketika terjun di sekolah sudah memahami apa yang hendak dilakukan saat pembelajaran.