

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 berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktifitas jasmani dan olahraga. Pembelajaran jasmani olahraga dan kesehatan yang sesuai dengan perkembangan anak didik dan pelaksanaannya dilakukan secara baik dan sistematis, maka akan diperoleh hasil yang signifikan terhadap pertumbuhan dan perkembangan siswa, baik jasmani maupun 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 di masa yang akan datang.

Program pendidikan jasmani di sekolah dasar mengutamakan pada pendidikan gerak. Pendidikan gerak yang mengantarkan anak pada pemahaman hubungan gerak dengan lingkungan dan kemampuan individu siswa secara intelegen dan secara fisik menyadari gerak tubuh mereka. Programnya berdasarkan pada pendekatan konseptual gerak manusia. Melalui pendidikan gerak mereka dalam kaitan dengan waktu, ruang, daya, dan kaitan tubuh mereka dengan pengalaman gerak lainnya. Kegiatan belajar merupakan masalah yang sangat kompleks, dan melibatkan keseluruhan aspek *psiko-fisik*, bukan saja aspek kejiwaan, tetapi juga aspek *neuro-fisiologis*. Pada tahap baru mengenal substansi yang dipelajari, baik yang menyangkut aspek pembelajaran kognitif, afektif maupun psikomotor, bagi siswa “materi” pembelajaran itu menjadi sesuatu yang asing pada mulanya. Namun, setelah guru berusaha untuk memusatkan dan menangkap perhatian siswa pada peristiwa pembelajaran maka sesuatu yang asing itu menjadi berangsur-angsur berkurang. Siswa sangat peduli dengan apa yang dilakukan oleh gurunya/ oleh karena itu, guru harus mengupayakan semaksimal

mungkin penataan lingkungan belajar dan perencanaan materi agar terjadi proses pembelajaran di dalam maupun di luar kelas.

Dalam pembelajaran di luar kelas biasanya terdapat pada mata pelajaran pendidikan jasmani. 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. Namun demikian tidak semua guru pendidikan jasmani menyadari hal tersebut, sehingga banyak anggapan bahwa pendidikan jasmani boleh dilaksanakan secara asal-asalan. Hal ini tercermin dari berbagai gambaran negatif tentang pembelajaran pendidikan jasmani, mulai dari kelemahan proses yang menetap. Misalnya membebaskan anak-anak bermain sendiri hingga rendahnya mutu hasil pembelajaran, seperti kebugaran jasmani yang rendah. Dikalangan guru pendidikan jasmani sering ada anggapan pelajaran pendidikan jasmani dapat dilaksanakan seadanya, sehingga pelaksanaannya cukup dengan cara memerintah siswa pergi kelapangan, menyediakan bola sepak untuk laki-laki dan bola voli untuk perempuan. Guru hanya mengawasi di pinggir lapangan.

Pelaksanaan proses belajar mengajar pendidikan jasmani keempat faktor ini tidak dapat dipisahkan satu sama lain, yaitu; tujuan, materi, metoda, dan evaluasi. Diantara beberapa faktor penting untuk mencapai pengajaran pendidikan jasmani yang berhasil adalah perumusan tujuan. Pentingnya kedudukan tujuan untuk menentukan materi yang akan dilakukan oleh siswa. Salah satu prinsip penting dalam pendidikan jasmani adalah partisipasi siswa secara penuh dan merata. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani harus memperhatikan kepentingan setiap siswa. Siswa didorong untuk mendapatkan pengalaman belajar adalah berupa pengantar yang merujuk pada komponen antisipasi. Dalam mempersiapkan siswa guru menyampaikan apa yang akan dipelajari dan hubungannya dengan pelajaran sebelumnya dan aktivitas saat ini atau yang akan datang. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan 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. Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang

mengandalkan aktivitas, baik sebagai olahraga sendiri maupun untuk cabang olahraga lain. Oleh karena itu, olahraga senam disebut juga sebagai olahraga dasar. Senam merupakan kegiatan badan/fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Setiap gerakan senam memberikan sumbangan terhadap perkembangan jasmani anak. Hal tersebut dapat dilihat dari beberapa hal yang dibutuhkan dalam senam, seperti kekuatan, kelenturan, fleksibilitas, dan daya tahan.

Gerakan senam lantai lebih menitik beratkan pada factor kekuatan dan kelenturan. Namun, bukan berarti komponen lain dari kebugaran jasmani tidak terlibat di dalamnya. 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. Senam lantai merupakan satu dari rumpun senam. Sesuai dengan namanya senam lantai, maka gerakan-gerakannya atau bentuk latihannya dilakukan di lantai.

Tujuan melakukan senam lantai, selain peningkatan dalam melakukan bentuk-bentuk latihan senam lantai juga sebagai latihan yang nantinya akan mempermudah melakukan bentuk latihan lain atau gerakan senam alat. Bentuk-bentuk latihan senam lantai bermacam-macam gerakannya diantaranya sikap lilin. Sikap lilin adalah suatu sikap yang dilakukan dengan cara tidur terlentang dengan gerakan mengangkat kedua kaki dan badan ke atas lurus serta ditopang oleh kedua tangan di pinggang.

Namun kenyataan yang ditemukan di lapangan sesuai hasil observasi awal, masih banyak siswa yang tidak menguasai gerakan dasar sikap lilin ini dibandingkan dengan gerakan lainnya. Seperti yang dialami siswa kelas V SDN 4 Suwawa kabupaten Bone Bolango. Dalam pembelajaran materi ini siswa kurang berminat untuk mempelajari olahraga senam lantai serta kurangnya keberanian siswa dalam melakukan keterampilan gerak dasar sikap lilin, terbukti siswa kelas V SDN 4 Suwawa kabupaten Bone Bolango yang berjumlah 22 orang siswa terdiri dari 12 orang laki-laki dan 10 orang perempuan, sesuai hasil observasi awal bahwa yang memperoleh nilai 75 ke atas belum ada sedangkan yang memperoleh

nilai 75 ke bawah 22 orang atau 100%. Hal ini menunjukkan masih rendahnya hasil belajar siswa karena masih dibawah dari kriteria yang telah ditetapkan. Mencermati hal tersebut maka penulis mengangkat judul penelitian **“Meningkatkan Gerak Dasar Sikap Lilin Melalui Metode Latihan di Kelas V SDN 4 Suwawa Kabupaten Bone Bolango”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : rendahnya kemampuan siswa melakukan gerak dasar sikap lilin, siswa cenderung tidak mampu melakukan sikap lilin, penggunaan metode pembelajaran masih belum dapat meningkatkan gerak dasar sikap lilin.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : “apakah penerapan metode latihan dapat meningkatkan gerak dasar sikap lilin dalam senam lantai di kelas V SDN 4 Suwawa kabupaten Bone Bolango”?

1.4 Cara Pemecahan Masalah

Dalam meningkatkan gerak dasar sikap lilin pada siswa kelas V SDN 4 Suwawa Kabupaten Bone Bolango, dapat dilakukan dengan menggunakan metode latihan, dalam pembelajaran menggunakan metode latihan tersebut makamasalah-masalah dalam gerak dasar sikap lilin dapat dipecahkan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran sikap lilin.
- b. Guru menunjukan cara melakukan sikap lilin.
- c. Peserta didik diminta melakukan sikap lilin seperti yang dilakukan guru sesuai standar yang ditetapkan.
- d. Guru mengecek gerak dasar sikap lilin peserta didik.
- e. Guru melakukan evaluasi.

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang diajukan, maka tujuan penelitian ini adalah: “untuk meningkatkan gerak dasar sikap lilin melalui metode latihan di kelas V SDN 4 Suwawa Kabupaten Bone Bolango”.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dapat diperoleh dalam penelitian ini sebagai berikut :

- a. Bagi Siswa : meningkatkan gerak dasar sikap lilin di sekolah dasar khususnya kelas V SDN 4 Suwawa Kabupaten Bone Bolango.
- b. Bagi Guru : Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dan informasi dalam meningkatkan gerak dasar sikap lilin.
- c. Bagi Sekolah : Sebagai bahan informasi tentang peningkatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan khususnya materi tentang gerak dasar sikap lilin. Selain itu, sebagai bahan masukan bagi SDN 4 Suwawa Kabupaten Bone Bolango untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.
- d. Bagi peneliti : Menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman berharga khususnya tentang gerak dasar sikap lilin agar nantinya bisa mengimplementasikan ilmu pengetahuan untuk meningkatkan prestasi belajar siswa.