

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan adalah hal yang mutlak dan esensial dalam perkembangan hidup suatu bangsa untuk perkembangan hidup suatu bangsa untuk mencapai kemajuan dalam ilmu pengetahuan dan teknologi. Proses pembelajaran dalam pendidikan jasmani merupakan suatu pendidikan yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan, pertumbuhan fisik dan perkembangan watak dengan kata lain bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu proses pemanfaatan aktivitas jasmani dan membiasakan pola hidup sehat

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang terpenting dibutuhkan oleh manusia, karena olahraga yang dilakukan secara teratur dan memiliki prosedur prosedur, oleh karena itu olahraga dilakukan secara disengaja atau memiliki rencana dan olahraga berperan dalam meningkatkan kualitas manusia seutuhnya yakni sehat jasmani dan rohani, tangguh serta disiplin, berjiwa sportifitas yang tinggi meningkatkan prestasi. Upaya untuk meningkatkan prestasi belajar siswa harus berupaya untuk lebih kreatif dalam melatih olahraga, karena olahraga merupakan salah satu landasan awal dalam pencapaian kesuksesan dan salah satu jenis olahraga yang dapat meningkatkan prestasi siswa adalah senam lantai.

Senam lantai mempunyai arti yang khusus, senam lantai menekankan pada ketangkasan dan koordinasi. Senam adalah olahraga individual, maka pesenam harus dapat mengatasi ketakutannya seorang diri dalam melakukan gerakan-gerakan akrobatik. Semua pesenam sebelumnya harus belajar mulai dari tingkat yang paling dasar hingga pada gerakan yang kompleks. Pesenam yang sering mengulangi gerakan, maka akan mempunyai kondisi fisik yang baik, seperti daya ledak (power), daya tahan, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, kelincihan dan koordinasi.

Kekuatan merupakan daya penggerak dan sekaligus pencegah cedera. Kekuatan merupakan faktor utama untuk menciptakan prestasi yang optimal. Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan

terhadap suatu tahanan. Kekuatan ialah latihan tahanan (resistance exercise) (Y. S. Santoso Giriwijoyo, dkk. 2005: 71 -72).

Gerakan guling depan sering terabaikan karena tidak memperhatikan dukungan dari kekuatan otot tungkai baik dari sikap awal maupun akhir dari gerakan guling depan tersebut dan jika diperhatikan kekuatan otot tungkai sangat berpengaruh terhadap keberlangsungan gerakan roll depan yang dilakukan secara bertahap karena kekuatan otot tungkai berpengaruh besar disaat melakukan awalan maupun akhir dari suatu gerakan roll depan.

Motivasi (motivation) adalah keseluruhan dorongan, keinginan, kebutuhan, dan daya yang sejenis yang menggerakkan perilaku seorang. Arti luas motivasi diartikan sebagai pengaruh dari energi dan arahan terhadap perilaku yang meliputi : minat, sikap, keinginan, dan perangsang (incentives).

Berdasarkan hasil observasi di SMP Negeri 1 Telaga pada siswa pada saat senam lantai melakukan pembelajaran banyak kesalahan, adapun kesalahan kesalahan tersebut diantaranya kurangnya gerakan otot tungkai dan setelah mengetahui itu kekurangannya otot tungkai adapun masalah lain yaitu masalah motivasi belajar, Saat pembelajaran senam, anak-anak cenderung tidak suka pembelajaran dan hasil belajarnya rendah. Setelah penulis melihatnya dan melakukan wawancara kepada seorang siswa tersebut ternyata jawaban siswa tersebut yaitu “saya tidak suka dengan senam lantai, alasannya yaitu malas melakukannya”.

Hasi; dari observasi tersebut, dianggap perlu untuk dilaksanakan penelitian selanjutnya untuk dialihkan dalam bentuk karya ilmiah dengan judul “*Hubungan kekuatan otot tungkai dan motivasi siswa terhadap hasil belajar senam lantai guling depan pada SMP Negeri 1 telaga kelas VII² putra*”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka indentifikasi masalah tersebut sebagai berikut:

- 1) Lemahnya kekuatan otot tungkai pada senam lantai guling depan.
- 2) Kurangnya motivasi belajar siswa pada senam lantai guling depan
- 3) Hasil belajar rendah.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka rumusan masalah yang dapat diangkat adalah:

- a) Apakah ada hubungan kekuatan otot tungkai terhadap hasil belajar senam lantai guling depan
- b) Apakah ada hubungan motivasi terhadap hasil belajar senam lantai guling depan
- c) Apakah ada antara hubungan kekuatan otot tungkai dan motivasi terhadap hasil belajar senam lantai guling depan.

1.4 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui adanya tujuan dari penelitian ini sebagai berikut: ***“Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai dan motivasi siswa terhadap hasil belajar senam lantai guling depan”***

1.5 Manfaat Penelitian

- a) Bagi siswa

Dapat meningkatkan motivasi siswa dalam melakukan senam lantai untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai, sehingga dapat melakukan gerakan guling depan dengan baik dan benar

- b) Bagi guru

Dapat mengetahui tingkat kekuatan otot lengan dan otot tungkai pada setiap individu dalam gerakan guling depan senam lantai maupun memotivasikan siswa dalam senam lantai

- c) Bagi peneliti

Dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam penelitian