

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Bentuk modern dari senam ialah : palang tak seimbang, balok keseimbangan, senam lantai. Bentuk-bentuk tersebut konon berkembang dari latihan yang digunakan oleh bangsa Yunani kuno untuk menaiki dan menuruni seekor kuda dan pertunjukan sirkus. Senam biasa digunakan orang untuk rekreasi, relaksasi atau menenangkan pikiran, biasanya ada yang melakukannya di rumah, di tempat *fitness*. Di *gymnasium* maupun di sekolah. Sekarang, sejak kecil banyak anak sudah terbiasa diajarkan senam, baik oleh orang tua, maupun oleh pengajar olahraga di sekolah. Senam sangat penting untuk pembentukan kelenturan tubuh, yang menjadi arti penting bagi kelangsungan hidup manusia. Senam ada berbagai berbagai macam, diantaranya senam lantai, senam hamil, senam aerobik, senam pramuka, Senam Kesegaran Jasmani (SKJ), dll. Namun ketika beranjak remaja, banyak orang melakukan senam aerobic, ataupun senam lain termasuk meditasi untuk menenangkan diri. Senam mempunyai begitu banyak pengaruh bagi individu bila datang berolahraga dengan sikap dan respek yang baik. Senam dapat menyenangkan, menggairahkan dan memberi banyak pesona. Banyak keuntungan yang diperoleh dalam senam. Konsentrasi, keteguhan hati, dan keyakianan akan menjadi modal besar yang dapat membanti dalam bersenam. Pengaruh latihan senam terhadap perkembangan fisik, menakjupkan. Mempelajari keterampilan dalam senam akan meningkatkan kekuatan yang sangat hebat, kelenturan, koordinasi, sikap dan kesadaran kinestetik.

Senam lantai (*Floor Exercise*) adalah salah satu jenis cabang olahraga yang digemari saat ini, senam lantai merupakan salah satu bagian dari rumpun senam. Sesuai dengan istilahnya, maka gerakan-gerakan senam dilakukan di atas lantai yang beralaskan matras atau permadani. Senam lantai sering juga di sebut dengan senam bebas, sebab pada waktu melakukan gerakan tidak membawa alat

atau menggunakan alat. Senam lantai menggunakan area yang berukuran 12 X 12m dan dapat ditambahkan matras sekeliling area selebar 1 meter untuk menjaga keamanan pesenam yang baru melakukan latihan atau rangkaian gerakan. Unsur-unsur gerakannya terdiri mengguling, melompat berputar di udara, menumpu dengan dua tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang pada waktu melompat ke depan atau ke belakang. Bentuk gerakannya merupakan gerakan dasar senam perkakas, bentuk latihannya pada putera maupun puteri pada dasarnya adalah sama, hanya untuk puteri dimasukkan unsur-unsur gerakan balet.

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, kelentukan juga keseimbangan yang baik. Menurut *Federation Internationale de Gymnastique* (FIG) senam dapat dibagi 3 yaitu senam artistik, senam ritmik, dan senam umum. Senam lantai tergolong pada senam artistik dan senam ini dilakukan di atas matras dengan ukuran 12x12m didalam gedung (*Gymnasium*).

Model pembelajaran adalah suatu perencanaan atau suatu pola yang digunakan sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas atau pembelajaran dalam tutorial dan untuk menentukan perangkat-perangkat pembelajaran termasuk didalamnya buku-buku, film, komputer, kurikulum, dan lain-lain. Salah satu model pembelajaran yang dapat diterapkan adalah model pembelajaran *explicit instruction*. Model pembelajaran *explicit instruction* adalah suatu pendekatan mengajar yang membantu siswa dalam mempelajari keterampilan dasar dan memperoleh informasi yang dapat diajarkan selangkah demi selangkah. Pendekatan mengajar sering disebut pembelajaran langsung.

Dari hasil observasi awal dilihat dari pada proses belajar mengajar mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tepatnya pada materi senam lantai dengan gerakan *roll* depan pada senam lantai di SMP Negeri 2 Batudaa, yaitu kurangnya perhatian siswa pada saat pelaksanaan pembelajaran, penggunaan metode sebelumnya yang masih belum tepat, serta para siswa mendapatkan kesiulitan sehingga siswa merasa takut untuk melakukan *roll* depan terutama bagi

pemula. Hal ini disebabkan karena : (1) metode pembelajaran yang digunakan monoton dan hanya menggunakan metode ceramah sehingga materi *roll* depan yang disampaikan menjadi sulit dipahami siswa. (2) keterampilan siswa yaitu keterampilan dalam melakukan *roll* depan masih rendah. (3) siswa belum mampu melakukan *roll* depan dapat dilihat dari sikap awalan yang kurang baik, kemudian pada saat pelaksanaan menggulingkan badan ke depan yang kurang maksimal dan sikap akhir yang kurang baik. (4) Model pembelajaran *Explicit Instruction* pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan belum pernah digunakan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Batudaa.

Oleh sebab itu, sudah saatnya kita menyambut baik lahirnya model pembelajaran pada setiap komponen pendidikan salah satunya adalah model pembelajaran *Explicit Instruction* kedalam mata pelajaran penjas sebagai sentral pendidikan. Dengan model pembelajaran ini baik guru maupun siswa akan sadar potensinya, dan berusaha untuk menjadi serta mengembangkan minat belajar siswa-siswi dan cara mengajar guru ada di SMP Negeri 2 Batudaa yang ada di kelas VIII sehingga siswa dapat mendramatisasikan kemampuannya dalam melakukan gerakan *roll* depan dalam olahraga senam lantai melalui model pembelajaran *Explicit Instruction*.

Adapun penulis menggunakan model pembelajaran ini dikarenakan masalah-masalah yang di temukan pada saat pembelajaran berlangsung adalah banyak siswa yang tidak dapat melaksanakan pembelajaran berlangsung dengan baik untuk itu penetapan model pembelajaran *Explicit Instruction* kedalam pembelajaran penjas yang membahas tentang *roll* depan. Berdasarkan uraian masalah yang telah di kemukakan diatas maka di rumuskan judul dalam penelitian ini adalah **“Pengaruh Model Pembelajaran *Explicit Instruction* Terhadap Hasil Belajar *Roll* Depan (*Forward Roll*) Dalam Olahraga Senam Lantai Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Batudaa”**.

1.2 Identifikasi masalah

Uraian sebelumnya menunjukkan adanya permasalahan terhadap teknik dasar senam lantai khususnya pada hasil belajar melakukan guling depan (*roll* depan). Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka dapat identifikasi masalah-masalah yang dapat dijadikan kajian dalam penelitian ini yaitu: (1) metode pembelajaran yang digunakan monoton dan hanya menggunakan metode ceramah sehingga materi *roll* depan yang disampaikan menjadi sulit dipahami siswa. (2) keterampilan siswa yaitu keterampilan dalam melakukan *roll* depan masih rendah. (3) siswa belum mampu melakukan *roll* depan dapat dilihat dari sikap awalan yang kurang baik, kemudian pada saat pelaksanaan menggulingkan badan ke depan yang kurang maksimal dan sikap akhir yang kurang baik. (4) Model pembelajaran *Explicit Instruction* pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan belum pernah digunakan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Batudaa.

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah: “Apakah terdapat Pengaruh Model Pembelajaran *Explicit Instruction* Terhadap Hasil Belajar *Roll* Depan (*Forward Roll*) Dalam Olahraga Senam Lantai Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Batudaa”?

1.4 Tujuan penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Model pembelajaran *Explicit Instruction* terhadap Hasil Belajar *Roll* depan (*Forward Roll*) dalam olahraga senam lantai pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Batudaa.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoretis

- 1) Bagi peneliti: Sebagai tambahan ilmu pengetahuan terutama dalam pemakaian berbagai jenis pembelajaran.
- 2) Bagi siswa: Sebagai tambahan ilmu pengetahuan dalam pembelajaran khususnya pada materi tentang *Roll* depan.

- 3) Bagi guru: Sebagai bahan referensi dalam proses belajar mengajar terutama dalam pembelajaran khususnya pada materi tentang *roll* depan.
- 4) Bagi sekolah: Sebagai bahan acuan pemikiran untuk meningkatkan mutu pembelajaran kepada peserta didik.

1.5.2 Manfaat Praktis

- 1) Bagi peneliti: Menjadi modal untuk pelaksanaan penelitian lanjut mengenai, Hasil Belajar *Roll* depan (*Forward Roll*) dan dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan sebagai persyaratan untuk dapat menyelesaikan prodi S1.
- 2) Bagi siswa: Dapat memberikan sumbangan bagi siswa dalam usaha mempengaruhi Hasil belajar *Roll* depan (*Forward Roll*), khususnya pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Batudaa.
- 3) Bagi guru: Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dan informasi bagi guru dalam pengaruhnya terhadap Hasil Belajar *Roll* depan (*Forward Roll*).
- 4) Bagi sekolah: Memberikan sumbangan pemikiran bagi pihak sekolah dalam pengaruhnya terhadap Hasil Belajar *Roll* depan (*Forward Roll*) pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Batudaa.