BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot – otot tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Pemerintah sendiri menjadikan olahraga sebagai pendukung terwujudnya manusia Indonesia yang sehat dengan menempatkan olahraga sebagai salah satu arah kebijakan pembangunan yaitu menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun, perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui Pendidikan Jasmani, 1 siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan beraktivitas (Adang Suherman, 2000:1).

Senam adalah salah satu bagian dari Pendidikan Jasmani. Menurut Imam Hidayat (2000: 9), senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruk dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Aktivitas senam lantai lebih banyak

menggunakan gerakan seluruh bagian tubuh baik untuk aktivitas senam itu sendiri maupun untuk cabang aktivitas lainnya. Itulah sebabnya. Itulah sebabnya aktivitas senam ini dikatakan sebagai aktivitas dasar dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik atau gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, kelincahan, dan ketepatan.

Dijelaskan dalam (BNSP, 2006: 2), ruang lingkup mata pelajaran Penjasorkes dalam aspek aktivitas senam, meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai. Materi yang disampaikan guru Penjasorkes kepada siswa kelas IV, meliputi: head stand, berguling (guling depan dan belakang), loncat kangkang, dan lompat harimau. Masih dalam (BNSP, 2006: 16), dalam pembelajaran penjasorkes di kelas IV terdapat Standar Kompetensi "mempraktikan berbagai bentuk latihansenam lantai yang lebih kompleks dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya". Dengan Kompetensi Dasar "Mempraktikan kombinasi gerak senam lantai dengan alat dengan memperhatikan faktor keselamatan dan nilai-nilai disiplin serta keberanian". Adanya SK dan KD Pembelajaran Penjasorkes di 2 Sekolah MenengahPertama diharapkan berlangsung secara aktif dalam melibatkan semua ranah pendidikan baik afektif (sikap), psikomotorik (keterampilan fisik), maupun kognitif (konsep).

Senam dengan istilah lantai, merupakan gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai dengan beralaskan matras sebagai alat yang dipergunakan. Salah satu contoh senam lantai adalah gerakan dengan melakukan roll kedepan. Sikap senam lantai roll depan dimulai dengan jongkok dengan kedua kaki agak dibuka dan kedua tumit diangkat lalu kedua telapak tangan diletakkan pada matras dan kedua lengan lurus dan sejajar dengan bahu. Kemudian gerakannya dimulai dengan mengangkat pinggul ke atas sehingga kedua lutut lurus dan berat badan

berada pada kedua tangan sambil membengkokkan kedua sikut ke samping masukan kepala diantara kedua tangan sampai seluruh pundak mengenai matras dan pinggul didorongkedepan pelan-pelan. Kemudian sikap akhir dimulai dengan jongkok dan kedua tumit diangkat dan kedua lengan lurus kedepan serong keatas kemudian berdiri tegak.

Senam lantai roll kedepan memang bukan merupakan aktivitas yang mengutamakan permainan sehingga terlihat membosankan, apalagi bagi siswa yang tidak dapat melakukannya. Di samping itu, para siswa kurang bersemangat dalam melakukan gerakan senam lantai roll kedepan. Sebenarnya banyak keuntungan yang akan didapat oleh para siswa apabila dapat melakukan senam lantai roll kedepan diantaranya, dapat membantu membentuk jiwa yang kuat, menambah kesegaran jasmani, menambah keberanian, kekuatan mental, menjadikan tubuh sehat, dan berprestasi.

Proses pembelajaran penjasorkes di SD Persitim 1 Kupang khususnya pada pembelajaran materi roll depan bagi siswa kelas IV, guru mengalami keterbatasan dalam menyampaikan proses pembelajaran, sehingga hasil pembelajaran dirasa kurang maksimal terlaksana. Faktor internal yang berupa adanya keterbatasan dari guru, meliputi Pada proses pembelajaran roll kedepan guru hanya menggunakan metode konvensional, yaitu menggunakan metode demontrasi atau ceramah. Rutinitas gaya/metode tersebut tentu saja akan mengakibatkan kejenuhan bagi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran dan Faktor kondisi fisik guru. Kondisi fisik guru yang mengakibatkan guru kurang maksimal dalam memberikan contoh bagi siswa dalam melakukan gerakan roll kedepan. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagai guru Penjasorkes harus dapat mengatasi kekurangan dalam mengajar dengan penerapan model

permaninan yang bersifat kreatif dan menyenangkan sesuai dengan karakteristik siswa. Dengan penerapan model permainan akanmembantu para siswanya untuk dapat meningkatkan hasil belajarnya. Sehingga saat suasana proses pembelajaran berlangsung akan terlihat parasiswa mampu dan timbul rasa suka untuk melakukan gerakan senam lantai guling depan. Maka hal ini mendorong peneliti untuk menggali bagaimana cara tersebut dapat diaplikasikan dan diperoleh hasil yang maksimal sehingga dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memperbaiki pelajaran dan mengembangkan pengetahuan dan keterampilan guru dalam pembelajaran.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar depan yang penulis kemukakan maka dapat di identifikasikan beberapa permasalahan sebagai berikut :

1. Sewaktu melakukan roll depan, teknik yang digunakan siswa masih belum tepat, siswa terlihat kesulitan dalam melakukan roll depan.
2. Siswa kesulitan dalam melakukan guling depan karena mempunyai rasa takut.
3. Kelenturan tubuh siswa masih belum maksimal sewaktu melakukan gerakan menekuk untuk roll depan
4. Guru belum pernah menggunakan variasi pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan roll depan sewaktu pembelajaran senam lantai.

C. Batasan Masalah

Melihat berbagai masalah yang muncul disesuaikan dengan tema penelitian ini, maka masalah yang dibahas dalam penulisan Skripsi ini di batasi pada upaya peningkatan Keterampilan roll depan pada siswa kelas IV di SD Persitim 1 Kupang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar depan yang telah diuraikan diatas maka dapat dirumuskan, maka dapat dirumuskan masalah. “Bagaimanakah cara Meningkatkan keterampilan Pembelajaran roll depan pada siswa kelas IV SD Persitim 1 Kupang?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Meningkatkan keterampilan Pembelajaran roll depan di SD Persitim 1 Kupang.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat akademis
    a. Kegiatan penelitian akan menjadikan pengalaman yang bermanfaat untuk melengkapi pengetahuan yang telah diperoleh dibangku kuliah dan penelitian mendapat jawaban yang konkrit tentang suatu masalah yang berkaitandengan judul penelitian.
    b. Untuk menambah kajian yang berkaitan dengan pembelajaran pendidikanjasmani.

2. Manfaat praktis

   a. Bagi siswa, sebagai sarana untuk meningkatkan pemahaman belajar penjasorkes, khususnya dalam melakukan senam lantai roll depan.

   b. Bagi guru, sebagai bahan pertimbangan dan pedoman dalam pembelajaran roll depan dan pertimbangan dalam mengevaluasi proses belajar mengajar pendidikan jasmani ketika sudah melihat hasil penelitian.sebagai bahan masukan guru dalam menilai alternatif cara mengajar yang akan dilakukan.

   c. Bagi sekolah, sebagai bahan

   d. Bagi peneliti, sebagai pengalaman dibidang penelitian pembelajaran penjasserta dalam memenuhi salah satu syarat menyelesaikan Studi dan meraih gelar sarjana.