

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah.**

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. PJOK memfokuskan pada pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani Depdiknas (2003:5). Badan Standar Nasional Pendidikan (2006:5) menyatakan bahwa, tujuan mata pelajaran penjasorkes adalah untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang diharapkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Salah satu olahraga yaitu olahraga senam yang merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan siswa baik secara mental maupun fisik adalah senam.

Depdiknas (2003:4). 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 V Sekolah Dasar, meliputi: head stand, berguling (guling depan dan belakang), loncat kangkang, dan lompat harimau. Masih dalam (BNSP,2006:16), dalam pembelajaran penjasorkes di kelas V semester I, terdapat Standar Kompetensi “mempraktikan berbagai bentuk latihan senam 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 Sekolah Dasar diharapkan berlangsung secara aktif dalam melibatkan semua ranah pendidikan baik afektif (sikap), psikomotorik (keterampilan fisik), maupun kognitif (konsep).

Senam adalah salah satu bagian dari pendidikan jasmani. Menurut Imam Hidayat (2000:9), senam sebagai suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spriritual. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik atau gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, kelincahan dan ketepatan.

Menurut Muhajir, (2004:69) Aktivitas senam lantai lebih banyak menggunakan gerakan seluruh bagian tubuh baik untuk aktivitas senam itu sendiri maupun untuk cabang aktivitas lainnya. Itulah sebabnya aktivitas senam ini dikatakan sebagai aktivitas dasar. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik atau gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, kelincahan dan ketepatan (Muhajir, 2004:69).

Loncat kangkang merupakan bagian dari senam lantai karena gerakan loncat kangkang menggunakan matras yang bertujuan untuk menghindari cedera pada saat pendaratan. Menurut Widowati & Rasyono (2018:13) “Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan, atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau belakang.” Maka dari pendapat tersebut terdapat unsur-unsur gerakan loncat kangkang, gerakan loncat kangkang itu sendiri merupakan gerakan yang sangat kompleks, dimana gerakannya membutuhkan faktor pendukung lainnya, tidak hanya dari aspek teknik yang berupa awalan, tolakan dan pendaratan. tetapi dibutuhkan juga aspek fisik yang berupa kekuatan otot lengan, power otot tungkai, kelentukan otot tungkai dan keseimbangan. Serta pada aspek mental yang berupa keberanian dan semangat.

Menurut Hidayat dalam Hidayati & Muhammad (2014:351) “Loncat kangkang adalah satu senam ketangkasan yang menggunakan alat dimana seseorang berlari menuju kuda lompat atau punggung teman kemudian melayang di udara dengan tangan menumpu dan menekan kuda loncat atau punggung teman sambil melakukan lompatan dengan gerakan posisi kaki kangkang.

Dari hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti di Sekolah Dasar GMIT Oebelo bahwa gerakan loncat kangkang yang diajarkan oleh guru, siswa kelas V sulit menguasai gerakan loncat kangkang, hal ini di tunjukkan pada saat siswa kelas V mempraktek-kan gerakan loncat kangkang. Kesalahan yang terjadi pada saat melakukan loncat kangkang oleh siswa kelas V yaitu saat mengambil awalan untuk ancap-ancap kecepatan berlari kurang maksimal sehingga hasil lompatan tidak sempurna, posisi tangan saat menyentuh peti atau punggung teman kurang kuat sehingga bisa mengakibatkan gerakan yang kurang maksimal, pandangan tidak fokus ke depan saat melakukan gerakan

lompat kangkang, sehingga proses pembelajaran berjalan kurang efektif. Sebenarnya banyak keuntungan yang akan didapat oleh para siswa apabila dapat melakukan senam lantai loncat kangkang diantaranya, dapat membantu menjaga keseimbangan tubuh, meningkatkan kelenturan tubuh dan meningkatkan konsentrasi.

Berdasarkan latar belakang hasil observasi di atas, maka peneliti melakukan penelitian dengan judul “ Pembelajaran Teknik Dasar Senam Lantai Loncat Kangkang Siswa Kelas V SD GMIT Oebelo “

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang di atas, maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Belum diketahui pembelajaran teknik dasar senam lantai loncat kangkang.
2. Adanya kesalahan dalam melakukan teknik dasar senam lantai loncat kangkang Pada siswa kelas V SD GMIT Oebelo.
3. Siswa kurang aktif melakukan teknik dasar senam lantai loncat kangkang.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka peneliti dapat membatasi masalah sebagai berikut “ Pembelajaran Teknik Dasar Senam Lantai Loncat Kangkang Bagi Siswa Kelas V SD GMIT Oebelo “

#### **D. Rumusan Masalah**

Dari batasan masalah di atas, maka peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut Bagaimana Pembelajaran Teknik Dasar Senam Lantai Loncat Kangkang Pada Siswa Kelas V SD GMIT Oebelo?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “ Pembelajaran Teknik Dasar Senam Lantai Loncat Kangkang Pada Siswa Kelas V SD GMIT Oebelo “

#### **F. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini di harapkan dapat menjadi informasi bagi Univeritas Kristen Artha Wacana Kupang (UKAW) khususnya FKIP PJKR tentang Tinjauan pembelajaran tentang teknik dasar senam lantai loncat kangkang siswa Kelas V SD GMIT Oebelo.
- b. Hasil penelitian ini juga di harapkan dapat memberi wawasan tambahan bagi mahasiswa FKIP-PJKR tentang teknik dasar senam lantai loncat kangkang siswa Kelas V SD GMIT Oebelo.

##### 2. Manfaat Praktis

- a. Untuk membantu siswa menguasai teknik dasar loncat kangkang dalam pembelajaran senam lantai yang harapanya dapat meningkatkan kemampuan prestasi siswa.

- b. Untuk menambah wawasan dan pengalaman bagi guru dalam menerapkan teknik dasar loncat kangkang untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan gerakan loncat kangkang
- c. Menambah pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti secara langsung tentang pembelajaran tentang teknik dasar senam lantai loncat kangkang siswa Kelas V SD GMIT Oebelo.