

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di lingkungan sekolah menengah atas (SMA), senam lantai merupakan salah satu aktivitas pembelajaran dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Hal ini tertuang secara tersirat dan tersurat dalam rumusan kompetensi dasar (KD) yang sudah dirumuskan dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan nomor 37 tahun 2018.

Dimasukkannya aktivitas senam lantai sebagai salah satu aktivitas pembelajaran dalam mata pelajaran PJOK karena aktivitas senam lantai yang dilaksanakan dalam konteks PJOK sangat relevan dengan nilai-nilai pendidikan nasional. Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak (Mahendra, 2001). Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani gerakannya merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Dalam konteks kependidikan, senam dapat menumbuhkan kembangkan dalam aspek fisik dan kemampuan gerak, aspek mental, serta aspek sosial (Mahendra, 2001). Selanjutnya selajan dengan pernyataan tersebut terdapat tiga domain yang terdapat dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani yaitu domain kognitif, afektif dan psikomotor sejalan dengan itu Menurut Bloom dalam Grebin et al (2020, hlm. 63) menyatakan bahwa terdapat tiga bidang atau domain utama dalam kegiatan pembelajaran yaitu; kognitif, afektif dan psikomotorik. Dalam domain kognitif ditujukan untuk mengembangkan pemikiran dan mendapatkan pengetahuan, domain afektif meliputi peningkatan motivasi belajar, harga diri dan pembentukan nilai seseorang selanjutnya pada domain psikomotorik memerankan peran utama yaitu pengembangan keterampilan motorik serta ketahanan fisik. Pada aspek fisik senam mengembangkan beberapa komponen melalui berbagai kegiatannya anak yang terlibat senam akan berkembang daya tahan ototnya, kekuatannya, *power*-nya, kelentukan, koordinasi, kelincahan, serta keseimbangannya (Mahendra, 2001). Selanjutnya latihan senam dapat bermanfaat untuk mengembangkan kekuatan, fleksibilitas, kecepatan dan keindahan gerak

(Russo et al., 2021). Hasil studi yang dilakukan oleh Caroline Brand (2018) menunjukkan bahwa adanya manfaat senam untuk kesehatan fisik, hasil studi menunjukkan terdapat peningkatan sebesar 15% pada BMI, 30% kekuatan otot perut, 35% pada fleksibilitas, 40% pada CRF dan 30% pada WC untuk perempuan dan sebesar 1.9%,15.8%, 47.4%, 26.3% serta 10.5% untuk laki-laki.

Pada aspek psikologis aktivitas senam disekolah mendorong siswa untuk percaya diri dan meningkatkan konsep diri hal ini sebagaimana di jelaskan oleh Mahendra, (2001) bahwa pada aktivitasnya senam menyediakan banyak pengalaman yang dapat mengontrol tubuhnya dengan keyakinan dan kepercayaan diri yang memungkinkan terbentuknya konsep diri yang positif.

Tujuan pembelajaran aktivitas senam lantai di lingkungan sekolah dasar dan menengah yang merujuk pada kurikulum 2013 yang telah dirumuskan dalam bentuk rumusan kompetensi inti (KI) dan kompetensi dasar (KD). Rumusan tersebut tersusun dalam dokumen formal yaitu Permendikbud nomor 37 tahun 2018. Rumusan tersebut menjadi acuan dasar pembelajaran aktivitas senam lantai di sekolah yang menjadi pedoman agar sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Pada pembelajaran senam lantai di SMA Negeri 4 Cimahi berdasarkan observasi awal pada pelaksanaan pembelajaran senam lantai di SMA Negeri 4 Cimahi, terdapat beberapa temuan yang menyangkut aspek sarana dan prasarana, aspek siswa dan aspek guru.

Pada aspek sarana dan prasarana, Fasilitas penunjang proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah Indonesia umumnya masih kurang dan relatif masih tertinggal dengan negara lain. Lebih dari (91.0%) sekolah menengah atas, 60.9% sekolah menengah pertama, 16.1% sekolah dasar memiliki ruangan loker dengan kamar mandi untuk siswa (Grunbaum et al., 2001). Melihat dari data tersebut sekolah di luar negeri memiliki fasilitas penunjang olahraga yang lengkap, termasuk didalamnya terdapat gymnasium yang dapat digunakan untuk aktivitas senam lantai. Kenyataan yang terjadi di lapangan fasilitas penunjang untuk aktivitas senam di sekolah terkadang masih kurang atau malah tidak ada bahkan untuk matras sekali pun masih kurang dengan jumlah siswa yang ada (Setiawan et al., 2020).

Hasil Observasi awal yang dilakukan kepada Ibu Nia Kurniasih, M.Pd sebagai guru PJOK SMAN 4 Cimahi, Sarana dan Prasarana yang ada di sekolah terkait dengan pembelajaran aktivitas senam lantai adalah sebagai berikut : (1) Lapangan upacara berukuran 20 meter x 12 meter; (2) lapangan basket 25 meter x 12 meter; (3) Matras berjumlah 13 buah dengan kondisi 2 buah matras robek dan sisanya berdebu. Dari hasil observasi tersebut SMA Negeri 4 Cimahi memiliki sarana dan prasarana yang cukup untuk melaksanakan aktivitas pembelajaran senam lantai, namun belum memiliki *sporthall* khusus untuk senam lantai.

Pada aspek siswa sebagai peserta didik yang ditemukan di lapangan pada pembelajaran aktivitas senam lantai adalah : (1) ketika pembelajaran berlangsung siswa datang terlambat ke lapangan. (2) sebagian besar siswa masih memiliki mindset bahwa senam lantai itu menakutkan dan rentan menyebabkan cedera pada tubuh yang menyebabkan banyak siswa yang ragu . (3) tingkat keseriusan siswa saat pembelajaran masih kurang menyebabkan instruksi guru tidak disimak sehingga gerakan yang dilakukan tidak maksimal. (4) siswa cenderung pesimis di awal sebelum melakukan gerakan senam lantai khususnya siswa perempuan. (5) siswa pasif pada saat pembelajaran dilihat ketika guru melemparkan sebuah pertanyaan siswa tidak ada yang berani menjawab. (6) siswa merasa kesulitan melakukan sebuah rangkaian gerak dalam aktivitas senam. Hal tersebut berdasarkan data pada hasil observasi penilaian awal yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa masih kurangnya nilai keterampilan senam siswa yang masih dibawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) dengan rata-rata nilai 6,6 (guling depan), 6,5 (guling belakang) dan 6,8 (lompat jongkok).

Pada aspek guru yang ditemukan dilapangan adalah guru seperti kehabisan inspirasi dan kurang ide segar untuk dapat mengembangkan suasana pembelajaran aktivitas senam lantai yang sesuai dan nyaman bagi peserta didik. Guru harus menyadari arti senam dalam pendidikan jasmani di sekolah tentu harus berbeda dengan senam olimpiade dalam hal ini konteks senam untuk kebutuhan prestasi (Mahendra, 2001). Oleh karena itu guru khususnya dalam kaitan ini guru pendidikan jasmani harus memiliki kompetensi yang baik dalam ilmu pedagogik untuk bisa menentukan pendekatan yang tepat ketika proses pembelajaran (Inan,

2021). Dalam hal ini guru masih menerapkan pola pendekatan senam prestasi dibandingkan mengajarkan dasar pola gerak kepada siswa.

Selanjutnya merujuk pada hasil observasi awal diatas maka dapat diidentifikasi masalah yang ditemukan khususnya pada aspek siswa dan guru dalam pembelajaran aktivitas senam di SMA Negeri 4 Cimahi adalah sebagai berikut :

1. Siswa merasa kesulitan dan takut ketika melaksanakan aktivitas senam.
2. Guru tidak memiliki variasi dalam pendekatan pembelajaran aktivitas senam.
3. Data yang menunjukkan kurangnya penguasaan keterampilan senam siswa yang masih dibawah KKM.

Dalam aktivitas senam pada pembelajaran PJOK perlu adanya pendekatan pengajaran yang tepat agar siswa dapat lebih mudah untuk mengembangkan aktivitas geraknya. Pendekatan yang dimaksud adalah pola pendekatan gerak dominan (PGD). Pola gerak dominan adalah pendekatan yang menitik beratkan pada pembekalan pola gerak yang mendasari terkuasainya keterampilan senam yang perannya dianggap dominan serta untuk modal awal penguasaan gerak lain yang lebih kompleks (Mahendra, 2001). Selanjutnya terdapat tujuh pola gerak dominan yaitu 1) pendaratan; 2) posisi statis; 3) gerak berpindah; 4) ayunan; 5) putaran; 6) lompatan; 7) layangan dan ketinggian (Mahendra, 2001).

Tujuan diterapkannya pola gerak dominan ini dalam aktivitas senam lantai adalah untuk membantu siswa agar dapat menguasai rangkaian gerak dengan lebih berfokus pada gerakan gerakan kunci dari gerakan yang paling mudah ke gerakan yang lebih kompleks. Sejalan dengan indentifikasi masalah diatas bahwa siswa merasa kesulitan ketika melakukan gerakan senam oleh karena itu pendekatan pola gerak dominan dirasa tepat oleh peneliti untuk diteliti apakah dapat membantu siswa dalam proses pembelajaran khususnya pembelajaran aktivitas senam di sekolah.

Dengan demikian penulis menerapkan pola pendekatan gerak dominan (PGD) dalam konteks pembelajaran PJOK aktivitas senam lantai guling depan ini, agar siswa dapat meningkatkan proses hasil belajar aktivitas senam lantai khususnya. Oleh karena ini penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul Penerapan Pendekatan Pola Gerak Dominan (PGD) Pada Pembelajaran Senam Terhadap Hasil Belajar Siswa.

1.2 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang ada pada latar belakang, penulis kiranya ingin membatasi masalah untuk menghindari salah tafsir dan kesalah pahaman. Maka dari itu betasan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel bebas : Penerapan pendekatan pembelajaran pola gerak dominan
2. Variabel terikat : Hasil belajar siswa yaitu keterampilan gerak dasar senam lantai guling depan, guling belakang dan lompat jongkok.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah penerapan pola gerak dominan dapat meningkatkan hasil belajar aktivitas senam lantai di SMA Negeri 4 Cimahi?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka penulis memiliki tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yakni, untuk mengetahui penerapan pendekatan pola gerak dominan pada pembelajaran aktivitas senam lantai di SMA Negeri 4 Cimahi.

1.5 Manfaat Penelitian

Sebuah penelitian diharapkan dapat memberi manfaat serta kontribusi yang berarti bagi pihak yang terlibat dalam dunia pendidikan, diantaranya :

1. Bagi Guru

Dengan dilaksanakannya penelitian tindakan kelas ini harapannya bisa menjadi sebuah ide segar bagi guru untuk mengembangkan proses pembelajaran dan meminimalisir permasalahan yang dialami oleh peserta didik maupun guru.

2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat meningkatkan keterampilannya pada aktivitas senam lantai menggunakan pendekatan pola gerak dominan.

3. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan untuk dapat memaksimalkan proses pembelajaran di sekolah yang bersangkutan.

4. Bagi Peneliti

Peneliti dapat menambah wawasan terkait pola pendekatan gerak dominan dalam aktivitas pembelajaran senam lantai di sekolah.

1.6 Struktur Organisasi

Tersusunnya sebuah penelitian dengan sistematis memerlukan struktur organisasi. Oleh karena itu penulis memaparkan sebagai berikut :

1. BAB I Pendahuluan

Bab ini memaparkan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi.

2. BAB II Kajian Pustaka/Landasan Teori

Bab ini memaparkan tentang hakikat belajar dan pembelajaran, hakikat senam, pendekatan pola gerak dominan, hakikat pembelajaran penjas

3. BAB III Metode Penelitian

Bab ini memaparkan tentang desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian dan analisis data.

4. BAB IV Temuan dan Pembahasan

Pada bab ini memuat dua hal utama, yakni : (1) Temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian, dan (2) Pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pernyataan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.

5. BAB V Simpulan dan Rekomendasi

Bab ini menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut