

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga.

Menurut Mahendra (2009, hlm. 21) memaparkan: “Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan”.

Menurut Lutan (2001, hlm.15) menjelaskan bahwa “Pendidikan Jasmani merupakan serangkaian materi pelajaran yang memberikan kontribusi nyata dalam kehidupan sehari-hari dalam upaya meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta rohani peserta didik”.

Dari kedua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Dengan memahami dari kedua pendapat tersebut maka pendidikan jasmani harus lebih dikembangkan ke arah yang lebih optimal sehingga peserta didik akan lebih inovatif, terampil, kreatif, dan memiliki kesegaran jasmani dan kebiasaan hidup sehat serta memiliki pengetahuan dan pemahaman gerak manusia.

Melihat perkembangan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan dalam mengembangkan dan meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah, maka pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan selama ini masih dianggap belum memenuhi tujuan utama pembelajaran. Pada dasarnya pendidikan jasmani merupakan aktivitas fisik yang dilakukan melalui pembelajaran yang di arahkan dan mendorong kepada pendidik agar seluruh potensi peserta didik tumbuh dan berkembang untuk mencapai suatu tujuan secara utuh dan menyeluruh. Selain itu pengertian pendidikan jasmani secara modern adalah suatu proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik dan olahraga sebagai media atau alat pembelajaran. Menurut Saputra, dkk (2008, hlm. 4) bahwa “pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik sebagai media utama untuk mencapai tujuan”. Hal ini sama seperti yang diungkapkan Mahendra. (2003, hlm. 3) “pendidikan jasmani pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental. Serta emosional”.

Dari kutipan diatas jelas bahwa pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Ruang lingkup pendidikan jasmani Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Depdiknas (2008, hlm. 195) meliputi aspek permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri / senam, aktivitas ritmik, aktivitas air dan pendidikan luar kelas sesuai dengan karakteristik siswa. Guru penjas merupakan tenaga pendidik yang bertanggung jawab terhadap perkembangan peserta didik dengan mengupayakan seluruh potensinya baik ranah afektif, kognitif, maupun fisik dan psikomotorik.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani saat ini, salah satu masalah utama pendidikan jasmani di Indonesia adalah belum efektifnya pengajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah. Di setiap jenjang sekolah baik di sekolah dasar, sekolah lanjutan, upaya untuk meningkatkan kualitas proses pembelajaran pendidikan jasmani serta kualitas *output* pendidikan itu sendiri telah dilakukan dengan berbagai cara. Kaitannya dengan tujuan umum Pendidikan Nasional, pendidikan jasmani merupakan bagian penting yang mendukung pada tercapainya tujuan umum tersebut. Tujuan Pendidikan Jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga.

Upaya untuk meningkatkan kualitas proses pendidikan Jasmani di sekolah tidak berjalan sebagaimana yang diharapkan, hal ini terlihat dari siswa masih kesulitan dalam memahami konsep tentang bahan materi ajar yang akan di sampaikan dan guru-guru masih kesulitan dalam mengembangkan media pembelajaran, guru kurang memahami tentang berbagai metode pembelajaran, sehingga dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dilaksanakan dalam situasi dan kondisi yang monoton, guru hanya menggunakan metode ceramah dan metode tugas, karena mereka hanya mengejar bagaimana materi pelajaran tersebut dapat selesai, tanpa memikirkan bagaimana pembelajaran itu bermakna dan dapat diaplikasikan oleh siswa dalam kesehariannya.

Terkait dengan masih kurang pemahannya seorang guru pendidikan jasmani dalam memilih suatu metode pembelajaran yang akan digunakan dalam suatu bahan materi ajar yang akan diberikan agar tercapainya tujuan pembelajaran, penulis ingin mengetahui metode apa yang tepat untuk diaplikasikan dalam pembelajaran khususnya senam. Senam merupakan materi yang penting dipelajari dalam pembelajaran pendidikan jasmani, namun banyak siswa yang kurang dapat mempelajari materi itu dengan baik. Salah satu penyebabnya dimungkinkan karena siswa menganggap materi itu sulit, sehingga dibutuhkan peran guru untuk dapat menyampaikan materi dengan baik. Salah satu upayanya adalah melalui penerapan metode pembelajaran. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk

mendapat penekanan didalam proses pendidikan jasmani, terutama tuntutan fisik yang dipersyaratkannya, seperti kegiatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh, senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga, merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*, atau Belanda *Gymnastik*. *Gymnastics* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dari bahasa Yunani, *gymnos*, yang berarti telanjang. Menurut Hidayat dalam Mahendra (2007, hlm. 7) kata *gymnastiek* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang*. Hal ini bisa terjadi karena teknologi pembuatan bahan pakaian belum semaju sekarang. Hidayat dalam Mahendra (2007, hlm. 8) mendefinisikan senam yaitu :

Suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan keseragaman jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Sedangkan Warner dalam Mahendra (2007, hlm. 9) mengatakan: ‘senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh’. Jadi fokusnya adalah tubuh, bukan alatnya, bukan pola-pola geraknya, karena gerak apapun yang digunakan tujuan utamanya adalah peningkatan kualitas fisik serta penguasaan pengontrolannya.

Salah satu jenis senam yang dipelajari di sekolah yaitu senam lantai. Senam lantai adalah senam yang dilakukan diatas matras, unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu saat meloncat. *handstand* merupakan salah satu bagian dari rangkaian gerakan senam lantai. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya materi senam lantai, siswa SMA pasti sudah tidak asing lagi dengan materi senam lantai yang salah satu tugas gerak yang dipelajarinya adalah *handstand*.

Handstand merupakan teknik senam lantai yang cukup sulit jika dilakukan dan belum menguasai bertumpu dengan tangan sehingga siswa yang belum menguasai akan kesulitan dan siswa yang menguasai bertumpu dengan tangan

akan lebih mudah melakukan keterampilan *handstand*. Berdasarkan Kurikulum Standar Isi 2006 Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, bahwa salah satu Standar Kompetensi yang diajarkan di Sekolah Menengah Atas adalah mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Kemudian Kompetensi Dasar yang harus dimiliki siswa yaitu: (1) mempraktikkan rangkaian senam lantai dengan menggunakan bantuan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggung jawab, dan menghargai teman, (2) mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerjasama, dan tanggung jawab. Dari Kurikulum Standar Isi 2006 diatas maka peneliti mencoba untuk meneliti Sekolah Menengah Atas sebagai bahan penelitian.

Upaya untuk meningkatkan kemampuan bertumpu dengan tangan pada siswa menengah atas dibutuhkan cara mengajar yang tepat. Seorang guru dituntut memiliki kreativitas dalam mengajar *handstand* pada senam lantai, agar tujuan pembelajaran dapat tercapai. Seorang guru harus mampu menerapkan metode pembelajaran yang tepat. Ada beberapa macam metode yang digunakan, seperti metode bagian dan keseluruhan. Menurut Mahendra (2007, hlm. 275) menjelaskan bahwa metode bagian atau “part method” adalah suatu cara mengajar yang beranjak dari suatu bagian ke keseluruhan atau dari yang khusus ke yang umum. Sedangkan metode keseluruhan merupakan metode pengajaran yang diberikan secara menyeluruh. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Mahendra (2007, hlm. 273) mengutarakan “metode global atau keseluruhan atau whole method adalah suatu cara mengajar yang beranjak dari yang umum ke yang khusus”.

Dari penjelasan diatas maka penulis tertarik untuk meneliti tentang metode manakah yang lebih cocok diterapkan dalam pembelajaran senam lantai bertumpu dengan tangan (*Handstand*) di SMA khususnya di SMA NEGERI 2 CIANJUR, sehingga dapat membuat siswa menguasai keterampilan senam lantai bertumpu dengan tangan, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul, “Perbedaan pengaruh Metode Bagian dan Metode Keseluruhan Terhadap Hasil Belajar Bertumpu Dengan Tangan (*Handstand*) di SMA Negeri 2 Cianjur”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah terdapat permasalahan yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Masih kurangnya keterampilan siswa dalam pembelajaran senam lantai terutama pembelajaran *handstand* di kelas XI SMAN 2 Cianjur.
2. Pemilihan metode pembelajaran yang akan digunakan seorang guru untuk pembelajaran *handstand* di kelas XI SMAN 2 Cianjur.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut di atas, penulis merumuskan masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh metode bagian terhadap hasil pembelajaran *handstand* pada siswa kelas XI di SMAN 2 Cianjur?
2. Bagaimana pengaruh metode keseluruhan terhadap hasil pembelajaran *handstand* pada siswa kelas XI di SMAN 2 Cianjur?
3. Adakah perbedaan pengaruh antara metode bagian dengan metode keseluruhan terhadap hasil pembelajaran *handstand* pada siswa kelas XI di SMAN 2 Cianjur?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dengan masalah yang di kemukakan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh metode bagian terhadap hasil pembelajaran *handstand* pada siswa kelas XI di SMAN 2 Cianjur.
2. Untuk mengetahui pengaruh metode keseluruhan terhadap hasil pembelajaran *handstand* pada siswa kelas XI di SMAN 2 Cianjur.
3. Untuk mengetahui metode pembelajaran apa yang lebih efektif antara metode bagian dengan metode keseluruhan terhadap hasil pembelajaran *handstand* pada siswa kelas XI di SMAN 2 Cianjur.

E. Manfaat Penelitian

Berkaitan dengan permasalahan dan tujuan penelitian tersebut diatas, diharapkan penelitian ini memberi manfaat anatara lain:

1. Dapat meningkatkan keterampilan *handstand* siswa yang dijadikan sampel penelitian.
2. Sebagai masukan untuk dijadikan pedoman guru Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah Atas SMA Negeri 2 Cianjur pentingnya metode pembelajaran yang tepat dan disesuaikan dengan kondisi dan perkembangan siswa, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimum.
3. Bagi peneliti dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam bidang penelitian ilmiah untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.

F. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yaitu mencobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan atau treatment. Di samping itu penulis ingin mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang diselidiki atau diamati.

Mengenai metode eksperimen Arikunto (2002, hlm. 3) mengatakan bahwa : “Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab-akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor yang bisa mengganggu”.

Metode eksperimen merupakan rangkaian kegiatan percobaan dengan tujuan untuk menyelidiki suatu hal atau masalah sehingga diperoleh hasil. Jadi dalam metode eksperimen harus ada faktor yang dicobakan, dalam hal ini faktor yang dicobakan dan merupakan variabel bebas adalah metode bagian dan metode keseluruhan untuk diketahui perbandingannya terhadap hasil belajar *handstand* pada olahraga senam, sedangkan variabel terikat adalah hasil belajar bertumpu dengan tangan (*handstand*).

G. Populasi dan Sampel

Mengenai populasi oleh Sudjana (2002, hlm. 6) dijelaskan sebagai berikut: “Populasi adalah totalitas semua nilai mungkin, baik hasil menghitung maupun pengukuran kuantitatif atau kualitatif daripada karakteristik tertentu mengenai sekumpulan objek yang lengkap dan jelas.” Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Cianjur sebanyak 28 orang.

Dalam suatu penelitian, populasi bisa merupakan kumpulan individu atau objek dengan sifat-sifat umumnya. Sebagian yang diambil dari populasi disebut sampel penelitian. Arikunto (2002, hlm. 109) mengatakan bahwa, “Jika kita hanya akan meneliti sebagian dari populasi maka penelitian tersebut disebut penelitian sampel.” Sedangkan tentang jumlah sampel penelitian, penulis berpedoman kepada Arikunto (2002, hlm. 112) sebagai berikut: “Untuk sekedar ancer-ancer maka apabila subyek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih.” Berdasarkan pada penjelasan tersebut, maka untuk jumlah sampel penelitian ini ditetapkan oleh penulis sebesar 10% atau sebanyak 28 orang, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi. Hal ini dilakukan karena jumlah populasi lebih dari 100 orang. Pengambilan sampel dilakukan melalui *simple random sampling* (seadanya). Sudjana (2002, hlm. 167) menjelaskan, “Pengambilan sebagian dari populasi berdasarkan seadanya data atau kemudahannya mendapatkan data tanpa perhitungan kerepresentatifannya, dapat digolongkan kedalam *sampling seadanya*.”