

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, jangan hanya menganggapnya sebagai seorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Pendekatan holistik tubuh - jiwa ini termasuk pula penekanan pada ketiga domain kependidikan psikomotor, kognitif, dan afektif. Dengan meminjam ungkapan Robert Gensmer (Freeman,2001), penjas diistilahkan sebagai proses menciptakan “tubuh yang baik bagi tempat atau pikiran jiwa”. Artinya, dalam tubuh yang baik ‘diharapkan’ pula terdapat jiwa yang sehat yang telah dikemukakan oleh Agus Mahendra (2009,hlm19). Dan dalam pengertian Pendidikan Jasmani menurut Melograno (1966) dan AAHPERD yaitu :

Suatu proses pendidikan jasmani yang unik dan paling sempurna dibanding studi lainnya, karena melalui pendidikan jasmani seorang guru dapat mengembangkan kemampuan setiap peserta didik tidak hanya pada spek fiasik dan psikomotor semata, tetapi dapat dikembangkan pula aspek kognitif, afektif, dan social secara bersama-sama.

Pendidikan jasmani sebagai suatu usaha untuk meningkatkan kemampuan motorik yang dipelajari murid dalam keadaan bervariasi perlu dioptimalkan tanpa ragu-ragu, dengan memahami fungsi tubuh dalam bergerak serta asas-asas pertumbuhan dan perkembangannya dapat dimanulupasi dengan merealisasikan berbagai konsep ilmu yang relevan ke arah perbaikan kualitas gerak sesuai tujuan yang dikehendaki (Jacob, 2008).

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih dan dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat (Pemendiknas, 2006,hlm.702).

Dian Widi Laras,2014

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN LOMPAT JONGKOK MELALUI MODIFIKASI PETI LOMPAT PADA PEMBELAJARAN SENAM

(Penelitian Tindakan Kelas Pada Siswa Kelas V SDN TELAGA MURNI 01 Kec. Cikarang Barat)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani. Gerakannya merangsang komponen kebugaran jasmani, seperti : kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu, senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga berdasarkan hasil observasi penelitian Danang (2009, hlm. 8). Pengajaran senam di sekolah lebih sering dilaksanakan dengan pendekatan langsung, yang tujuannya menghasilkan penguasaan keterampilan senam yang sudah digariskan dalam kurikulum. Pendekatan ini oleh para ahli sering disebut sebagai pendekatan keterampilan inti. Persoalannya, ketika para guru hendak menerapkan pendekatan tersebut, mereka dihadapkan pada tidak tersedianya peralatan senam, seperti matras, bak lompat, dan tau papan tolak. Apalah lagi jika menyinggung alat lain seperti palang sejajar, palang tunggal dan kuda plana. Oleh karena itu, mempertahankan pendekatan lama amatlah tidak bijaksana, karena tidak kondusif bagi proses pembelajaran anak. Dalam kaitan itu, perlulah guru dibantu untuk mencari alternatif pendekatan mengajar senam yang dapat dilaksanakan di sekolah, meskipun peralatannya minim. Di samping itu, meskipun tidak semua gerakan senam dapat dilakukan, paling sedikit anak dibantu dibekali dengan komponen-komponen fisik dan motorik yang membantu mereka lebih sigap dan tangkas dalam menghadapi tugas-tugas kehidupan dalam Modul 2 Senam Dual Modes oleh Helmy Firmansyah (2012, hlm. 95).

Namun fakta dilapangan sekolah saat ini dirasa kurang dalam proses pembelajaran proses pembelajaran penjas, khususnya di Sekolah Negeri Telaga Murni 01 yang mana kurangnya minat siswa dalam mengikuti pembelajaran senam dalam pembelajaran keterampilan lompat jongkok, maka jadi bahan evaluasi penulis dan para guru penjas mengenai kekurangan apakah yang menjadi penyebab rendahnya partisipasi belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran senam. Maka guru penjas perlu mengevaluasi hasil pengajarannya dan mencari materi pembelajaran senam yang dapat menarik bagi siswa.

Dalam penelitian ini, peneliti ingin mencoba menggunakan modifikasi peti lompat dalam meningkatkan keterampilan lompat jongkok. Peti lompat pada hakikatnya merupakan suatu perkakas senam yang membantu siswa dalam meningkatkan keterampilan lompatan, pendaratan, layangan maupun tumpuan. Dan dengan

Dian Widi Laras, 2014

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN LOMPAT JONGKOK MELALUI MODIFIKASI PETI LOMPAT PADA PEMBELAJARAN SENAM

(Penelitian Tindakan Kelas Pada Siswa Kelas V SDN TELAGA MURNI 01 Kec. Cikarang Barat)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

menggunakan peralatan ini peneliti mengharapkan siswa lebih berani dalam mengikuti pembelajaran senam.

Kegiatan lompatan dalam senam memiliki peranan yang sangat penting, karena berhubungan dengan gerak pendahuluan dari keterampilan umumnya. Artinya, hampir semua gerakan dalam senam, terutama dilantai dan dikuda lompat, selalu didahului oleh gerak melompat atau menolak. Keberhasilan gerakan yang dilakukan, biasanya banyak ditentukan oleh bagaimana lompatan atau tolakan dilakukan. Tidak heran, lompatan dianggap sebagai salah satu pola gerak dominan dalam senam.

Peti lompat merupakan perkakas senam yang sangat membantu dalam pembentukan dan pengembangan karakter siswa berani, percaya diri serta tangkas. Namun saat ini jarang sekali sekolah dasar yang memiliki perkakas peti lompat untuk pembelajaran senam, Oleh sebab itu peneliti disini menemukan ide untuk membuat perkakas modifikasi peti lompat dengan tinggi peti 25 cm sampai dengan 75 cm yang dibagi 3 peti dengan setiap petinya mempunyai tinggi 25 cm yang nantinya akan disatukan/ditumpuk semua dengan tinggi 75 cm, diharapkan dengan modifikasi peti ini keterampilan lompat jongkok siswa meningkat dalam mengikuti proses pembelajaran senam, dan diharapkan dapat memicu kreativitas guru dalam menciptakan suasana belajar yang menyenangkan untuk siswa di sekolah dasar khususnya dalam pembelajaran senam dengan peti lompat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang di kemukakan peneliti mengidentifikasi beberapa masalah yang terjadi dalam pembelajaran itu :

1. Rendahnya keterampilan lompat jongkok pada peti lompat saat pembelajaran sehingga minat siswa dalam pembelajaran berkurang.
2. Rendahnya minat siswa dalam mengikuti pembelajaran senam dikarenakan alat yang digunakan cenderung berbahaya untuk siswa.
3. Siswa mengalami kejenuhan pada saat pemberian materi yang mengakibatkan siswa tidak memperhatikan penjelasan materi dari pengajar.
4. Tingkat keterampilan siswa dalam keterampilan lompat jongkok masih rendah.

Dian Widi Laras, 2014

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN LOMPAT JONGKOK MELALUI MODIFIKASI PETI LOMPAT PADA PEMBELAJARAN SENAM

(Penelitian Tindakan Kelas Pada Siswa Kelas V SDN TELAGA MURNI 01 Kec. Cikarang Barat)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

5. Kurangnya kreativitas guru dalam memberikan materi kepada siswa sehingga pembelajaran senamnya cenderung monoton dan membuat jenuh siswa.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah di kemukakan di atas maka rumusan masalah dari peneliti ini adalah apakah melalui modifikasi peti lompat dapat meningkatkan keterampilan lompat jongkok siswa kelas V di SDN Telaga Murni 01 Kec. Cikarang Barat?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penerapan keterampilan lompat jongkok melalui modifikasi peti lompat dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam pembelajaran senam di SDN Telaga Murni 01 Kec. Cikarang Barat?

E. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini, diharapkan mempunyai manfaat yang baik, baik bagi penulis maupun bagi pembaca. Adapun manfaat dari penelitian ini antara lain :

1. Manfaat Teoritis

Bagi seorang guru pendidikan jasmani hasil penelitian ini untuk menyempurnakan pelaksanaan proses pembelajaran keterampilan lompat jongkok melalui modifikasi peti lompat pada pembelajaran senam di sekolah. Penelitian tindakan kelas ini berguna untuk menyajikan salah satu alternatif yang baik bagi upaya mengatasi masalah – masalah yang dihadapi siswa berkenaan dengan rendahnya minat belajar keterampilan lompat jongkok melalui modifikasi peti lompat pada pembelajaran senam.

2. Manfaat Praktis

Dian Widi Laras, 2014

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN LOMPAT JONGKOK MELALUI MODIFIKASI PETI LOMPAT PADA PEMBELAJARAN SENAM

(Penelitian Tindakan Kelas Pada Siswa Kelas V SDN TELAGA MURNI 01 Kec. Cikarang Barat)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan kontribusi yang berguna bagi semua pihak terutama kepada yang bergelut dalam dunia pendidikan, diantaranya :

a. Bagi Guru

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan pembelajaran bagi guru untuk lebih kreatif dan inovatif dalam proses pendidikan jasmani. Selain itu hasil penelitian ini diharapkan menjadi umpan balik bagi guru dalam menyusun pembelajaran yang lebih bervariasi.

b. Bagi Siswa

Siswa diharapkan memperoleh pengalaman dan pengetahuan yang bermakna sehingga mampu meningkatkan pengetahuan materi belajar siswa terhadap mata pelajaran pendidikan jasmani. Serta diharapkan penelitian tindakan kelas ini dapat dijadikan motivasi untuk terus meningkatkan partisipasi siswa dalam mengikuti pelajaran penjas disekolah.

c. Bagi peneliti

Peneliti dapat mengetahui salah satu alternatif pembelajaran mata pelajaran pendidikan jasmani dalam pembelajaran senam, yaitu dengan menggunakan keterampilan lompat jongkok melalui modifikasi peti lompat pada pembelajaran senam di SDN Telaga Murni 01 Kec. Cikarang Barat.

F. Batasan Penelitian

Untuk membatasi penelitian ini agar lebih spesifik, maka penulisan membatasi masalahnya sebagai berikut :

1. Penelitian difokuskan pada keterampilan lompat jongkok.
2. Media yang digunakan menggunakan alat peti lompat.
3. Pendekatan yang digunakan menggunakan pendekatan pola gerak dominan.

Dian Widi Laras, 2014

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN LOMPAT JONGKOK MELALUI MODIFIKASI PETI LOMPAT PADA PEMBELAJARAN SENAM

(Penelitian Tindakan Kelas Pada Siswa Kelas V SDN TELAGA MURNI 01 Kec. Cikarang Barat)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

4. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas.
5. Subyek penelitian ini adalah Siswa kelas V SDN Telaga Murni 01 Kec. Cikarang Barat.

G. Definisi Operasional

Agar tidak terdapat kesalah pahaman dan menghindari penafsiran yang salah dalam penelitian ini, maka penulis perlu menjelaskan mengenai istilah-istilah yang penting. Adapun istilah yang digunakan dalam penelitian di antaranya :

1. Menurut Menke G.Frank (1960,hlm. 45) Senam merupakan gerakan-gerakan yang luas/banyak atau menyeluruh dari latihan-latihan yang dapat membangun dan membentuk otot-otot tubuh seperti : pergelangan tangan, punggung lengan dan lain sebagainya. Senam atau latihan tersebut termasuk juga : unsur-unsur jungkir balik, lompatan, memanjat, dan keseimbangan.
2. Menurut Aip Syaripuddin (1982,hlm. 27) lompat jongkok adalah gerakan melompat dengan menggunakan tumpuan satu kaki yang dilakukan dengan menggunakan alat/media semisal peti lompat atau meja lompat.
3. Menurut Sumbara Hambili (2013,hlm. 34) “Modifikasi secara umum diartikan sebagai usaha untuk mengubah atau menyesuaikan. Namun secara khusus modifikasi adalah suatu upaya yang dilakukan untuk menciptakan dan menampilkan sesuatu hal yang baru, unik, dan menarik”.
4. Menurut Barrow (1971,1983) “Pendidikan Jasmani merupakan konteks pengalaman menyeluruh dan berkait dengan hal seumur hidup setiap individu”.
5. Menurut Dauer (1995) “Pendidikan jasmani merupakan sebagian daripada program pendidikan yang menyeluruh, yang memberi sumbangan pada dasarnya melalui pengalaman-pengalaman pergerakan kepada perkembangan dan pembangunan keseluruhan anak-anak”.

Dian Widi Laras,2014

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN LOMPAT JONGKOK MELALUI MODIFIKASI PETI LOMPAT PADA PEMBELAJARAN SENAM

(Penelitian Tindakan Kelas Pada Siswa Kelas V SDN TELAGA MURNI 01 Kec. Cikarang Barat)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu