

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Belajar adalah kegiatan berproses dan merupakan unsur yang sangat fundamental dalam penyelenggaraan jenis dan jenjang pendidikan, hal ini berarti keberhasilan pencapaian tujuan pendidikan sangat tergantung pada keberhasilan proses belajar siswa di sekolah dan lingkungan sekitarnya. Pada keberhasilan proses belajar guru dan siswa berperan penting karena guru sebagai penyampai/pemberi materi belajar dan siswa sebagai yang menerima materi.

Belajar mengandung pengertian terjadinya perubahan dari persepsi dan perilaku, termasuk juga perbaikan perilaku. Seperti yang dikemukakan oleh Sudjana dalam Jihad & Haris (2012, hlm. 2) bahwa:

Belajar adalah suatu proses yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang, perubahan sebagai hasil proses belajar dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk seperti perubahan pengetahuan, pemahaman, sikap dan tingkah laku, keterampilan, kecakapan, kebiasaan, serta perubahan aspek-aspek yang ada pada individu yang belajar.

Jadi, keberhasilan dalam proses belajar itu dapat terlihat pada diri siswa ketika ada perubahan baik dari segi kognitif, afektif dan psikomotor seperti yang dikemukakan diatas. Aspek psikomotor jika pembelajaran mengandung keterampilan contoh keterampilan gerak. Aspek kognitif mencakup pengetahuan, pemahaman, kecakapan dan aspek afektif mencakup sikap dan tingkah laku.

Pembelajaran yang di dalamnya terdapat aspek kognitif, afektif dan psikomotor salah satunya adalah pembelajaran pendidikan jasmani. Menurut Mahendra (2012, hlm 3), pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani siswa tidak hanya diajarkan kognitif dan afektif saja tetapi juga psikomotor karena manusia dengan semakin rendahnya kebugaran jasmani maka semakin kian meningkat pula gejala penyakit *hipokinetik* (kurang gerak), dengan psikomotor juga dapat membantu terhadap

perkembangan aspek afektif dan kognitif. Pendidikan jasmani memperlakukan anak menjadi kesatuan yang utuh karena didalamnya terdapat 3 aspek tersebut yaitu kognitif, afektif dan psikomotor.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani banyak yang diajarkan seperti permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, bela diri, kebugaran jasmani, renang, senam dll. Salah satu pembelajaran dalam pendidikan jasmani yang akan diteliti oleh peneliti adalah pembelajaran senam.

Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan, baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Itulah pula sebabnya senam disebut sebagai olahraga dasar (Restianti, 2010, hlm 5). Dalam pembelajaran senam banyak sekali yang diajarkan seperti kelenturan, kekuatan, kecepatan, keseimbangan, agilitas dan ketepatan karena itulah senam merupakan olahraga dasar dari seluruh cabang olahraga yang ada.

Dalam pembelajaran olahraga senam ada beberapa jenis senam yang diajarkan di sekolah seperti senam lantai, kuda-kuda lompat, senam artistik, senam ritmik dan lain-lain. Secara lebih khusus peneliti akan memfokuskan ke pembelajaran senam lantai.

Senam lantai (*floor exercise*) adalah satu bagian dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah lantai, gerakan-gerakan senam yang dilakukan di atas yang beralasan matras atau permadani atau sering juga disebut dengan istilah latihan bebas, sebab pada waktu melakukan gerakan atau latihannya, pesenam tidak boleh menggunakan alat atau suatu benda (Restianti, 2010, hlm 10). Dalam pembelajaran senam lantai ada beberapa gerakan yang diajarkan seperti gerakan berguling, gerakan kayang, sikap lilin, gerakan guling lenting, gerakan berguling ke depan, gerakan berdiri tangan (*Hands Stand*) dan gerakan meroda (*Radschlag*). Peneliti akan memfokuskan untuk meneliti pembelajaran senam lantai gerakan meroda (*Radschlag*).

Gerakan meroda (*Radschlag*) adalah gerakan dengan tumpuan tangan yang dilakukan secara bergantian yang sangat singkat dengan posisi badan terbalik (kepala berada dibawah) (Wahyuni, Sutarmin, Pramono, 2010, hlm 89). Gerakan meroda (*Radschlag*) merupakan salah satu gerakan senam lantai yang cukup sulit karena dibutuhkan kordinasi dan kekuatan dari tangan dan kaki karena tangan

sebagai tumpuan khususnya pada posisi terbalik pada saat melakukan gerakan dan kaki pada saat pendaratan atau sikap akhir. Oleh karena itu untuk melakukan gerakan meroda sebelumnya harus menguasai gerakan *Hands Stand* (berdiri dengan tangan) yang baik sebab itu pondasi dari koordinasi dan kekuatan pada tangan juga kaki.

Menurut pengamatan peneliti pada saat gerakan meroda (*Radschlag*) banyak siswa yang tidak mau melakukan gerakan tersebut, banyak hal yang membuat siswa merasa cemas untuk melakukannya karena gerakan meroda (*Radschlag*) merupakan gerakan yang membutuhkan koordinasi dan juga kekuatan. Jika salah satu koordinasi salah atau kurangnya kekuatan pada tangan itu bisa terjadi hal yang membahayakan untuk siswa.

Ketika siswa merasa cemas maka proses pembelajaran tidak akan berjalan. Hawari (2006, hlm 18) mengemukakan bahwa kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan dan kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan. Hal ini menjelaskan bahwa perasaan cemas itu dapat mengganggu dan dapat berdampak negatif ketika perasaan cemas itu timbul. Keterangan tersebut sesuai dengan temuan peneliti di lapangan bahwa ketika siswa merasakan kecemasan pada saat akan melakukan gerakan meroda (*Radschlag*) siswa tidak ingin melakukan karena perasaan tersebut dan hasilnya siswa tersebut tidak dapat maksimal dalam proses pembelajaran.

Atas dasar temuan-temuan tersebut, peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Tingkat Kecemasan terhadap Hasil Belajar Senam Lantai Gerakan Meroda (*Radschlag*) (penelitian eksperimen terhadap siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Lembang).”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti dapat merumuskan masalah seberapa besar pengaruh tingkat kecemasan terhadap hasil belajar senam lantai gerakan meroda (*Radschlag*)?

C. Tujuan Penelitian

Dengan diadakannya penelitian ini untuk mengetahui pengaruh tingkat kecemasan dalam proses pembelajaran terhadap hasil belajar senam lantai gerakan meroda (*Radschlag*).

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah :

1. Bagi Guru

Guru dapat mengetahui pengaruh tingkat kecemasan siswa dalam proses pembelajaran terhadap hasil belajar senam lantai gerakan meroda (*Radschlag*). Sehingga guru dapat menyesuaikan metode pembelajaran yang sesuai untuk pembelajaran tersebut.

2. Bagi Siswa

Siswa dapat mengetahui pengaruh tingkat kecemasan dalam proses pembelajaran terhadap hasil belajar senam lantai gerakan meroda (*Radschlag*). Sehingga siswa dapat mengontrol kecemasan pada saat pembelajaran tersebut.

3. Bagi Pembaca

Pembaca dapat menambah ilmu dan wawasan mengenai pengaruh tingkat kecemasan dalam proses pembelajaran terhadap hasil belajar senam lantai gerakan meroda (*Radschlag*).

E. Struktur Organisasi

Penelitian ini akan dituangkan dalam lima bab tulisan yang berisi segala hal yang berkaitan dengan penelitian ini. Lebih rincinya kelima bab tersebut adalah sebagai berikut.

1. BAB I (Pendahuluan)

Bab ini sebagai pengenalan yang berisi hal-hal yang mendasari penelitian ini. Dalam bab pendahuluan, terdapat beberapa sub judul yaitu: (1) latar belakang masalah yang berisi pemaparan latar belakang mengenai topik atau isu yang akan diteliti dengan dilengkapi hasil penelusuran literatur terkait teori, (2) rumusan masalah berisi mengenai masalah apa saja yang akan diteliti, dalam rumusan masalah ditulis dalam bentuk pertanyaan penelitian, (3) tujuan penelitian sesuai

dengan rumusan masalah yang disampaikan sebelumnya, (4) manfaat penelitian berisi tentang nilai lebih atau manfaat yang diberikan oleh hasil penelitian yang dilakukan baik secara umum maupun khusus, dan (5) struktur organisasi skripsi.

2. BAB II (Landasan Teoretis)

Bab ini berisi landasan teoretis dan kajian pustaka yang mendukung penelitian ini. Di bab ini juga dijelaskan teori-teori mengenai variabel-variabel yang akan diteliti berdasarkan sumber-sumber yang jelas.

3. BAB III (Metodologi Penelitian)

Bab ini mengarahkan pembaca untuk mengetahui bagaimana peneliti merancang alur penelitiannya mulai dari pendekatan penelitian yang digunakan, rancangan penelitian, sumber data penelitian, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, sampai teknik pengolahan data penelitian.

4. BAB IV (Temuan dan Pembahasan)

Bab ini mengandung informasi mengenai hasil temuan peneliti yang diambil dari hasil analisis data sesuai dengan urutan rumusan masalah. Dalam bab ini juga membahas temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang terdapat dalam rumusan masalah penelitian.

5. BAB V (Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi)

Bab ini mengandung simpulan secara menyeluruh mengenai penelitian ini. Simpulan ini juga termasuk hasil yang didapat dari penelitian ini. Implikasi dan rekomendasi yang ada pada bab ini ditujukan untuk para pelaku yang terlibat dalam kegiatan penelitian ini, baik secara langsung maupun tidak langsung.