

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang diberikan di sekolah-sekolah yang sama kedudukan dan pentingnya dengan mata pelajaran yang lainnya. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar untuk mengembangkan peserta didik ke arah yang lebih optimal. Melalui pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan peserta didik dapat mengungkapkan kesan, kreasi dan inovasi, dalam gerak yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan, sekaligus turut membangun fungsi fisik dan psikis lainnya. Mahendra (2012, hlm. 3) mengemukakan bahwa,

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, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Untuk mencapai tujuan dari pembelajaran pendidikan jasmani dapat melalui berbagai aktivitas jasmani sesuai dengan ruang lingkup pendidikan jasmani yang meliputi aspek permainan dan olahraga seperti olahraga tradisional, permainan, keterampilan lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif serta aktivitas lainnya. Aktivitas pengembangan meliputi mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh.

Aktivitas senam meliputi ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai. Aktivitas ritmik meliputi beberapa aktivitas seperti gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya, lalu aktivitas akuatik meliputi permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya. Pendidikan luar

sekolah meliputi aktivitas piknik, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung, dan yang terakhir ada kesehatan yang meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga, merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastic*, atau Belanda *Gymnastiek*, kata *Gymnastic* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan dari bahasa Yunani, *gymnos*, yang berarti telanjang. Pengelompokan senam yang dilakukan oleh FIG (*Federation Internationale de Gymnastique*) yang di-Indonesiakan menjadi Federasi Senam Internasional. Menurut FIG, senam dibagi menjadi enam kelompok yaitu: senam artistik (*artistic gymnastics*), senam ritmik sportif (*sportive rhythmic gymnastics*), senam akrobatik (*acrobatic gymnastics*), senam aerobik sport (*sports aerobics*), senam trampolin (*trampolinning*), senam umum (*general gymnastics*). (Mahendra, 2003. hlm. 9)

Senam dalam pendidikan jasmani merupakan aktivitas yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan dalam senam sangat sesuai untuk merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Menurut Mahendra (2001, hlm. 1) senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan suatu cabang olahraga.

Menurut pengamatan yang terjadi di lapangan sebagian siswa bersikap acuh tak acuh terhadap pembelajaran sehingga minat belajar siswa berkurang dan pembelajaran menjadi kurang maksimal, gejala ini menjadi permasalahan yang dipandang peneliti perlu segera diatasi karena berpengaruh besar ketika proses belajar mengajar pada pembelajaran senam ketangkasan sehingga hasil belajar menjadi fokus utama dalam penelitian tindakan kelas ini.

Belajar dan mengajar merupakan konsep yang tidak bisa dipisahkan. Belajar merujuk pada apa yang harus dilakukan seseorang sebagai subyek dalam belajar, sedangkan mengajar merujuk pada apa yang seharusnya dilakukan seseorang guru sebagai pengajar, dasar belajar dan mengajar merupakan suatu prinsip dasar fundamental yang harus dipahami para guru dalam rangka melaksanakan proses belajar mengajar di ruang lingkup pendidikan. Dengan didasari memahami mengenai konsep dasar belajar mengajar diharapkan tercapainya suatu tujuan dari proses belajar mengajar yang berkualitas dan pada akhirnya dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil belajar merupakan kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman belajarnya (Sudjana, 2004 hlm. 22). Menurut Horwart Kingsley dalam Sudjana ( 2004, hlm. 22) membagi tiga macam hasil belajar mengajar : (1). Keterampilan dan kebiasaan, (2). Pengetahuan dan pengarahan, (3). Sikap dan cita-cita, tentunya hasil belajar merupakan bagian penting dalam proses belajar mengajar salah satunya dalam pembelajaran senam.

Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak, gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani dalam perkembangan komponen kebugaran jasmani, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh, disamping itu senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga. (Mahendra, 2001. Hlm. 1)

Salah satu hambatan yang sering ditemui oleh guru penjas dalam mengajarkan senam di sekolah, yakni gambaran bahwa senam itu begitu sulit serta memerlukan peralatan khusus yang serba lengkap, untuk mencapai tujuan pengajaran senam yang bersifat mendidik dan menyenangkan perlu dikembangkan pendekatan pengajaran yang tepat. Sejauh ini, ada beberapa pendekatan yang dikenal dalam pembelajaran senam, misalnya, pendekatan melalui (1) pengelompokan keterampilan formal, (2) pendekatan tahap pertumbuhan dan perkembangan anak, serta (3) pendekatan pola gerak dominan (PGD).

Yang dimaksud dengan *pendekatan pola gerak dominan* adalah pendekatan yang menekankan pembekalan pola gerak yang mendasari terkuasainya keterampilan senam, karena itu, perannya dianggap dominan, PGD inilah yang menjadi landasan bangunan untuk menguasai keterampilan-keterampilan yang lebih kompleks.

. Dalam pengelolaan proses belajar pendidikan jasmani pada prinsipnya anak riang gembira, banyak bergerak, semangat dan bergairah begitupun dengan pembelajaran senam ketangkasan, untuk mencapai hal tersebut perlu adanya penggunaan metode mengajar yang tepat sesuai dengan materi pelajaran, situasi dan waktu pelajaran seperti memaksimalkan proses pembelajaran dengan aktivitas bermain agar anak lebih bersemangat, namun tidak serta merta pendidikan jasmani hanya untuk bermain-main.

Bermain merupakan aktivitas yang dapat dilakukan oleh semua orang termasuk anak-anak, bentuk permainan yang banyak dilakukan anak-anak dengan menggunakan beberapa peraturan yang sederhana, mudah dimengerti, mudah dilaksanakan dan memiliki manfaat dalam mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan anak.

Bermain dapat menimbulkan rasa senang dan bahagia, rasa senang pada anak didik merupakan modal utama untuk menimbulkan situasi yang kondusif, menarik, sekaligus dapat meningkatkan keterampilan penjas siswa. Rasa senang itu akan makin bermakna bila yang bermain atau semua yang bermain melakukan permainan dengan sungguh-sungguh, dalam hal ini Hendrayana (2003, hlm. 2) mengatakan:

Bermain dapat diartikan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar, sukarela tanpa paksaan, dan tak sungguh dalam batas waktu, tempat dan ikatan peraturan. Namun bersamaan dengan ciri itu, bermain menuntut ikhtiar yang sungguh-sungguh dari pemainannya.

Permainan seperti yang dikemukakan oleh Katzenbogner dan Medler dalam Hendrayana (2003, hlm. 4) “tidak saja berisikan unsur bermain yang mengandung kesenangan, tetapi juga memiliki unsur keseriusan, disiplin, dan kompetisi.” Penerapannya dalam pendidikan jasmani tetap harus mengandung

unsur keseriusan, dan disiplin serta kompetisi, namun tanpa kehilangan unsur bermainnya.

Permainan juga dapat memberikan suasana pembelajaran menjadi aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan. Hal tersebut dapat dilakukan dengan menerapkan materi-materi pembelajaran yang dapat merangsang siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran yang diberikan oleh guru, pembelajaran permainan akan berjalan jika peraturannya mudah untuk dimengerti, alatnya mudah untuk digunakan, dan siswa merasa senang dengan melakukan permainan yang membuat mereka aktif.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis berkeinginan untuk mengadakan penelitian “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Senam Ketangkasan Melalui Aktivitas Permainan”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang serta pengamatan yang peneliti lihat di lapangan pada saat pembelajaran pendidikan jasmani di SD Cisit 2 Bandung, ada beberapa permasalahan yang muncul pada saat kegiatan belajar mengajar pembelajaran penjas, yaitu:

1. Kurang antusiasnya siswa dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani dalam materi senam ketangkasan.
2. Tingkat penguasaan keterampilan siswa dalam keterampilan aktivitas senam ketangkasan yang masih rendah.
3. Hasil belajar siswa khususnya pada pembelajaran senam ketangkasan masih kurang dari standar kriteria ketuntasan minimal (KKM).

## **C. Rumusan Masalah**

1. Sampai sejauh mana aktivitas permainan dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran senam ketangkasan?

## **D. Tujuan Penelitian**

Sandi Kurniawan, 2016

*UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SENAM KETANGKASAN MELALUI AKTIVITAS PERMAINAN*

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

Tujuan penelitian pada penelitian tindakan kelas ini yaitu untuk meningkatkan hasil belajar siswa khususnya pembelajaran senam ketangkasan, selain itu penelitian ini juga untuk memaksimalkan kegiatan belajar mengajar penjas melalui aktivitas permainan pada siswa kelas V SDN Cisit 2.

### **E. Manfaat Penelitian**

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

#### a. Bagi Guru

Penelitian ini diharapkan menjadi acuan bagi guru untuk lebih kreatif dan inovatif, selain itu, hasil penelitian ini diharapkan menjadi umpan balik bagi guru dalam menyusun bahan pembelajaran yang lebih variatif dan diharapkan dapat bermanfaat untuk menyempurnakan pelaksanaan pembelajaran senam ketangkasan di sekolah.

#### b. Bagi Siswa

Siswa diharapkan memperoleh pengalaman dan pengetahuan yang lebih menarik sehingga mampu meningkatkan pengetahuan pemahaman materi belajar siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani, serta diharapkan penelitian tindakan kelas ini dapat meningkatkan hasil belajar senam ketangkasan.

#### c. Bagi Peneliti

Peneliti dapat menggali alternatif pembelajaran mata pembelajaran pendidikan jasmani, yaitu dengan menggunakan aktivitas permainan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan siswa setelah mengikuti pelaksanaan pembelajaran.

#### d. Bagi Sekolah (SD)

Memupuk dan meningkatkan keterlibatan, kegairahan, ketertarikan, kenyamanan, kesenangan dalam diri siswa untuk mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani, di samping itu hasil belajar siswa pun dapat meningkat khususnya pembelajaran senam ketangkasan.

#### **F. Pembatasan / Ruang Lingkup Penelitian**

Pembatasan masalah penelitian ini terbatas pada masalah yang di teliti saja, yaitu tindakan penerapan aktivitas permainan terhadap hasil belajar senam ketangkasan siswa di SDN Cisitu 2, pendekatan yang dilakukan adalah penerapan aktivitas permainan berdasarkan literatur yang sesuai dengan masalahnya. Adapun ruang lingkup penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Pendekatan pembelajaran yang penulis maksud adalah pendekatan pola gerak dominan melalui penerapan aktivitas permainan pembelajaran senam ketangkasan.
2. Populasi atau objek dalam penelitian ini adalah kelas V SDN Cisitu 2.
3. -Variabel input dalam penelitian ini adalah pembelajaran senam ketangkasan  
-Variabel proses yang di teliti adalah penerapan aktivitas permainan.  
-Variabel output yang di teliti adalah peningkatan hasil belajar siswa