

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan yang tidak dapat dipisahkan. Oleh karena itu hal ini bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan seluruh ranah.

Sementara menurut Mahendra (2009, hlm. 3) menyatakan bahwa

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik untuk kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Sehubungan dengan itu perlu ditingkatkan pendidikan jasmani dan olahraga di lingkungan sekolah. Sebagai upaya memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.

Untuk mencapai sasaran tersebut pendidikan jasmani dan olahraga diberikan dalam bentuk formal yakni termasuk kedalam kurikulum pendidikan sehingga mampu memberikan sumbangan yang positif bagi pertumbuhan nilai-nilai pokok manusia yang merupakan kekuatan pendorong bagi terciptanya generasi muda sebagai tunas bangsa yang lebih baik, lebih bertanggung jawab, lebih kuat jiwa dan raga, lebih berkepribadian. Dengan demikian pendidikan jasmani merupakan unsur pembinaan bangsa dan pembangunan bangsa. Didalam kurikulum pendidikan jasmani dan olahraga juga terdapat beberapa macam materi pembelajaran dan cabang olahraga diantaranya senam.

Kompetensi yang harus dimiliki siswa setelah mengikuti pembelajarannya dalam kurikulum 2013 telah dirumuskan dalam bentuk rumusan kompetensi dasar pada kelas VII, yaitu :

- 1.1) Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang di anut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga di cerminkan dengan:
 - a. Pembiasaan perilaku berdo'a sebelum dan sesudah pelajaran.
 - b. Selalu berusaha maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
 - c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
- 2.2) Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- 3.5) Memahami konsep gabungan pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian keterampilan dasar senam lantai.
- 4.5) mempraktikkan gabungan pola gerak dominan menuju tehknik dasar senam lantai.

Senam adalah suatu cabang olahraga yang membutuhkan kelentukan dan koordinasi yang baik antara anggota tubuh. Senam terdiri dari 3 macam, yaitu : senam dasar, senam ketangkasan dan senam irama. Senam ketangkasan dapat dilakukan tanpa alat dan dengan alat. Senam ketangkasan yang dilakukan tanpa alat dinamakan senam lantai, sedangkan senam ketangkasan dengan menggunakan alat dinamakan senam alat. Di dalam senam lantai terdapat macam-macam bentuk gerakan, baik dilakukan dengan lentingan dan putaran badan, maupun bentuk keseimbangan. Sedangkan mudah dan sukarnya melakukan bentuk-bentuk gerakan tersebut tergantung dari besar kecilnya unsur-unsur yang terdapat dalam bentuk gerakannya, misalnya seperti : kelemasan, ketepatan, keseimbangan dan ketangkasan dari yang melakukannya. Senam lantai merupakan suatu cabang olahraga yang menggunakan kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), dan kekuatan (*power*). Disamping itu

cabang olahraga ini kurang populer dikalangan masyarakat, sehingga kurang begitu diminati pula oleh anak-anak sekolah dalam pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan disekolah.

Gerakan dalam senam lantai membutuhkan keberanian, kelentukan tubuh serta teknik yang benar, di samping itu olahraga ini sangat membosankan bagi anak sekolah khususnya SMP karena anak usia sekolah menengah pertama sangat menyukai olahraga yang mengandung permainan dibanding senam lantai. Sehubungan dengan itu ada beberapa senam lantai yang perlu di ajarkan di sekolah salah satunya roll depan. Dari pengalaman mengajar penjasorkes pada waktu ada tuags kuliah DMP senam, banyak siswa yang kurang menyukai materi senam lantai. Hal itu disebabkan karena mayoritas siswa tidak menguasai materi senam lantai roll depan. Selain mereka tidak bisa, kebanyakan dari siswa-siswa tersebut belum mengetahui langsung pergerakan yang benar dalam senam roll depan. Untuk itu guru perlu membangkitkan minat dan motivasi siswa, salah satunya dengan memberikan inovasi dalam pemberian pembelajaran seperti memberikan alat bantu yang dimodifikasi sendiri oleh guru tersebut dengan menggunakan tahapan-tahapan yang memperjelas gerakan sesungguhnya pada senam lantai roll depan dengan guru memberikan alat bantu yang di modifikasi sendiri pembelajaran ini diharapkan siswa dapat meningkatkan kemampuan roll depan.

Roll ke depan atau guling ke depan adalah berguling ke depan atas bagian belakang badan (Tengkuk, Punggung, Pinggang dan panggul bagian belakang).

Berikut cara melakukan roll depan menurut John dan Traetta (2008, hlm. 11)

Mulailah dengan jongkok, tangan diangkat lurus ke atas sehingga badan lurus dari pinggul hingga ujung jari tangan. Angkatlah pinggul dan pindahkan berat badan ke depan, letakan kedua tangan anda pada matras. Sentuhkan dagu ke dada, letakan bahu di atas matras sambil berguling. Jagalah agar badan tetap menekuk dengan kedua lutut tetap di dada dan akhirilah dengan sikap jongkok dengan kedua tangan lurus ke atas.

Ada pula beberapa permasalahan umum yang sering di jumpai dalam pelaksanaan pembelajaran penjas berlangsung antara lain terbatasnya sarana

dan prasarana, rendahnya kualitas pengajaran, kurangnya minat peserta didik serta kurangnya relevan model pembelajaran dengan perkembangan fisik dan mental peserta didik.

Seperti yang terjadi pada pembelajaran pendidikan jasmani di SMP berfokus pada bahan ajar yang standar dan itu biasanya untuk orang dewasa padahal anak lebih membutuhkan bahan ajar yang sesuai kapasitas peserta didik. Oleh karena itu, anak kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran aktivitas penjas, dan tidak sedikit anak yang mengalami cedera setelah melakukan gerakan roll depan seperti yang terjadi pada peserta didik di SMPN 4 Palimanan Kabupaten Cirebon yang khususnya kelas VII terlihat kurang antusias dan merasa takut saat mengikuti pembelajaran senam lantai, pada saat mempraktekan gerakan roll depan.

Disinilah masalah yang harus dipecahkan oleh guru, agar bisa merubah anggapan tersebut menjadi sesuatu yang lebih menarik bagi siswa dalam mengikuti pembelajaran senam lantai khususnya roll depan menjadikan pembelajaran lebih efektif, dan juga untuk meningkatkan kemampuan peserta didik lebih baik.

Untuk tercapainya tujuan pembelajaran senam lantai yang diinginkan, perlu diterapkan pembelajaran yang tepat, sehingga proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik, menyenangkan, dan efektif agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara maksimal. Guru penjas dapat menambah atau mengurangi tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara memodifikasi alat bantu yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan roll depan.

Modifikasi alat bantu merupakan alat yang di dapat atau dibuat sendiri untuk mempermudah siswa atau memperlancar siswa dalam pembelajaran penjas. Pada umumnya sarana dan prasarana di sekolah menggunakan peralatan standar yang biasa digunakan untuk orang dewasa dan jumlahnya sangat minim, sehingga akan mengakibatkan aktivitas pembelajaran sangat terbatas. Sedangkan yang diperlukan oleh siswa pada saat mengikuti pembelajaran penjas adalah intensitas keterlibatan siswa dalam aktivitas yang

dilakukan , baik secara fisik, sosial maupun emosional dan peralatan yang sesuai kapasitas peserta didik.

Sementara menurut Bahagia dan mujianto (2009, hlm. 27) mengatakan bahwa

Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktifitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya kurang terampil menjadi lebih terampil.

Melihat permasalahan yang telah dijelaskan di atas, salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengikuti pembelajaran senam lantai roll depan, yaitu dengan implementasi modifikasi alat bantu dalam pembelajaran senam roll depan. Peneliti ingin mengenalkan dengan menerapkan modifikasi alat bantu dalam pembelajaran senam roll depan agar siswa lebih semangat dan antusias saat belajar, dengan begitu bisa meningkatkan kemampuan siswa lebih maksimal. Untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah di tentukan sebelumnya dapat tercapai harus diperhatikan juga waktu yang digunakan selama proses belajar mengajar.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul: “Implementasi modifikasi alat bantu pembelajaran senam untuk meningkatkan kemampuan roll depan (PTK) pada kelas VII SMPN 4 Palimanan Kabupaten Cirebon.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka permasalahan pembelajaran penjas khususnya di SMPN 4 Palimanan Kabupaten Cirebon dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Sarana dan prasarana kurang memadai.
2. Adanya ketidaksesuaian antara pembelajaran dengan RPP

3. Kurangnya motivasi dan partisipasi dari siswa untuk mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani.
4. Lapangan yang digunakan tidak memenuhi persyaratan keamanan.
5. Kurangnya penggunaan peralatan modifikasi atau alat bantu dalam pembelajaran penjas.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dipaparkan di atas, mengacu pada judul penelitian yaitu: “Implementasi modifikasi alat bantu pembelajaran senam untuk meningkatkan kemampuan roll depan (PTK) pada kelas VII SMPN 4 Palimanan Kabupaten Cirebon”, penulis merumuskan masalah umum penelitian sebagai berikut: “Bagaimana implementasi modifikasi alat bantu pembelajaran senam untuk meningkatkan kemampuan roll depan pada siswa kelas VII SMPN 4 Palimanan Kabupaten Cirebon?”.

D. Tujuan Penelitian

Penelitian Tindakan kelas ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan Roll depan siswa kelas VII SMPN 4 Palimanan Kabupaten Cirebon untuk mengetahui bagaimana implementasi modifikasi alat bantu pembelajaran senam.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih dan memperkaya ilmu pengetahuan dan diharapkan juga dapat menjadi referensi para Pembina olahraga dalam membekali siswa siswinya keterampilan sebagai bekal menuju olahraga spesialisasinya di masa yang akan datang.

2. Manfaat Praktis

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

a. Bagi Siswa

Dengan adanya penelitian ini, semoga dapat membantu siswa untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam pembelajaran roll depan pada senam lantai.

b. Bagi Guru

Sebagai subjek pembelajaran maka dengan hasil pembelajaran ini diharapkan akan memberikan masukan kepada guru dalam kaitannya dengan pelaksanaan pembelajaran, guru dapat mengetahui strategi pembelajaran yang sesuai, termasuk dalam memilih model dan media yang di gunakan dalam pembelajaran. Sehingga tujuan dalam pembelajaran dapat tercapai secara maksimal dan efektif.

c. Bagi Sekolah

Dengan adanya penelitian ini, dapat memberikan masukan bagi sekolah dalam mengambil kebijakan untuk mengambil keputusan dalam menentukan model, pendekatan, media dan strategi yang tepat untuk meningkatkan mutu dan keberhasilan dalam pembelajaran. Sehingga Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan bagi lembaga pendidikan yang diteliti, dalam artian dapat digunakan sebagai pedoman penyempurnaan terhadap kegiatan pendidikan pada lembaga yang diteliti.

d. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan penelitian serta dapat dijadikan acuan dalam melaksanakan penelitian selanjutnya baik penelitian yang sejenis maupun hal lainnya yang merupakan pengembangan penelitian ini.

e. Bagi FPOK UPI

Bagi lembaga FPOK UPI, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi buku perpustakaan, sehingga menambah jumlah

sumber acuan bagi mahasiswa dalam memperluas wawasan keilmuannya.

F. Batasan Penelitian

Untuk menghindari segala sesuatu yang mengakibatkan timbulnya penafsiran yang terlalu luas dan untuk memperoleh gambaran yang jelas agar ada batasan penelitian, baik yang menyangkut objek studi, cakupan studi, maupun kedalaman studinya, maka yang menjadi objek kajian dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Masalah dalam penelitian ini adalah mengenai upaya meningkatkan kemampuan siswa kelas VII SMPN 4 Palimanan Kabupaten Cirebon menggunakan penerapan modifikasi alat bantu pembelajaran senam roll depan.
2. Keterampilan gerak dasar senam.
3. Modifikasi alat bantu pembelajaran khususnya modifikasi alat bantu untuk meningkatkan kemampuan siswa.
4. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas VII SMPN 4 Palimanan Kabupaten Cirebon tahun ajaran 2016-2017.
5. Lokasi dari penelitian ini adalah SMPN 4 Palimanan Kabupaten Cirebon.

G. Definisi Operasional

Untuk memperjelas dan menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka akan dijabarkan definisi operasional sebagai berikut:

1. Senam. Menurut Mahendra (2010, hlm. 7) senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan fisik anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mendapat penekanan di dalam program pendidikan jasmani, terutama karena tuntutan fisik yang dipersyaratkannya, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu, senam juga menyumbang besar pada

perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lain, terutama dalam hal bagaimana mengatur tubuh secara efektif dan efisien.

2. Cara melakukan roll depan. Menurut John dan Traetta (2008, hlm. 11) mulailah dengan jongkok, tangan diangkat lurus ke atas sehingga badan lurus dari pinggul hingga ujung jari tangan. Angkatlah pinggul dan pindahkan berat badan ke depan, letakan kedua tangan anda pada matras. Sentuhkan dagu ke dada, letakan dahu di atas matras sambil berguling. Jagalah agar badan tetap menekuk dengan kedua lutut tetap di dada dan akhirilah dengan sikap jongkok dengan kedua tangan lurus ke atas.
3. Modifikasi. Menurut Bahagia dan Mujianto (2009, hlm. 25) modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh para guru penjas agar proses pembelajaran penjas dapat mencerminkan DAP.

H. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur penulisan skripsi ini meliputi BAB dan Sub BAB, agar tidak keluar dari struktur batasan organisasi ini, maka dibuat struktur organisasi BAB pertama sampai BAB terakhir, sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN, dalam BAB I ini menjelaskan mengenai latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan masalah, definisi operasional, dan struktur organisasi skripsi.

BAB II KAJIAN PUSTAKA, dalam BAB II ini menjelaskan mengenai pendidikan jasmani, Pengertian Senam, Hakikat senam lantai, Karakteristik gerak dasar senam, macam-macam pola gerak dominan senam, pengertian Roll depan, bentuk permainan dalam guling depan, Media, Modified rubber strap mukti, dan Spesifikasi alat.

BAB III METODE PENELITIAN, dalam BAB III ini menjelaskan mengenai metode penelitian, lokasi, subjek dan waktu penelitian, instrument penelitian, tehnik pengumpulan dat, tehnik analisis data, setting penelitian,

fokus penelitian, instrument penelitian, prosedur penelitian, data penelitian, dan teknik analisis data.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN dalam BAB IV ini menjelaskan mengenai hasil pengolahan data, analisis data dan pembahasan mengenai hasil penelitian dari implementasi modifikasi alat bantu pembelajaran senam untuk meningkatkan kemampuan roll depan (PTK) pada kelas VII di SMPN 4 Palimanan Kabupaten Cirebon.

BAB V SIMPULAN, REKOMENDASI, DAN SARAN dalam BAB V ini menjelaskan mengenai simpulan, rekomendasi, dan saran dari hasil pengolahan data serta analisis data dari BAB sebelumnya.