

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang melibatkan aktivitas fisik dengan alat untuk mencapai tujuan pendidikan, dalam upaya meningkatkan kualitas gerakan dan mengembangkan aspek-aspek tertentu seperti aspek kognitif, aspek psikomotor, dan aspek afektif. Menurut Abduljabar (2016, hlm. 27) “pendidikan Jasmani dapat didefinisikan sebagai proses kependidikan yang memiliki tujuan untuk mengembangkan penampilan manusia melalui media aktivitas jasmani yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan”.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah terkadang tidak dianggap penting, karena banyak orang memandang mata pelajaran PJOK hanya untuk selingan/ hiburan saja bagi siswa yang sudah menerima banyak materi dari mata pelajaran lain di kelas. Padahal melalui PJOK dapat mengembangkan aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotor siswa. Pendidikan jasmani sebagai alat untuk mendidik menggunakan berbagai aktivitas, yang dalam kurikulum 2013 terdiri aktivitas pola gerak dasar, aktivitas kebugaran, aktivitas senam, aktivitas ritmik, dan aktivitas aquatik (Permendikbud, 2016).

Dalam pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani sebuah materi yang disampaikan kepada siswa harus bersifat PAIKEM (Pembelajaran Aktif Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan). Menurut Juliantine (2015, hlm.44) “PAIKEM merupakan pendekatan mengajar (*approach to teaching*) yang digunakan bersama metode tertentu dan berbagai media pengajaran yang disertai penataan lingkungan sedemikian rupa agar proses pembelajaran menjadi aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan”. Dengan demikian, para siswa merasa tertarik dan mudah menyerap pengetahuan dan keterampilan yang diberikan oleh guru.

Sesuai dengan singkatan PAIKEM, maka pembelajarannya berfokus pada siswa, makna, aktivitas, pengalaman, dan kemandirian siswa, serta konteks kehidupan dan lingkungan ini mengalami empat ciri yaitu: Mengalami,

komunikasi, interaksi, dan refleksi. Tujuan PAIKEM adalah membantu siswa mengembangkan kemampuan untuk berpikir tahap tinggi, berpikir kritis, dan berpikir kreatif.

Senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan 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.

Peter H. Werner (dalam Mahendra, 2003, hlm. 3) mengemukakan bahwa “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 pula pola-pola geraknya, karena gerak apapun yang digunakan, tujuan utamanya adalah peningkatan kualitas fisik serta penguasaan pengontrolannya”. Selanjutnya menurut Iman Hidayat (1995) dalam Mahendra, A (2001, hlm. 8) menjelaskan bahwa :

Senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental dan spiritual. Dalam cabang olahraga senam ada beberapa jenis yaitu: senam akrobatik, senam artistik, senam aerobik sport, senam ritmik sportif, senam trampolin, dan senam umum.

Yang dimaksud dengan pola gerak dominan adalah pola gerak yang mendasari terbentuknya suatu keterampilan sehingga perannya dianggap dominan. Istilah ini diturunkan dari terminologi formal Teori Motorik yang membagi gerak menjadi 3 tingkatan, yaitu gerak (*movement*), pola gerak (*movement pattern*) dan keterampilan (*skill*). Gerak diartikan sebagai perpindahan tubuh atau anggota tubuh secara nyata dari satu titik ke titik lain. Sedangkan pola gerak adalah sekelompok atau suatu seri aksi gerak yang memiliki fungsi luas yang ditampilkan dengan tuntutan ketepatan yang rendah (Singer, 1980).

Celine Marcelia Dwi Putri Ramadhan, 2019

PENGARUH PENDEKATAN PAIKEM DAN POLA GERAK DOMINAN TERHADAP HASIL BELAJAR SENAM

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

Pola gerak dominan adalah pendekatan pengajaran yang lebih ditekankan pada pengembangan PGD-nya daripada terhadap keterampilannya itu sendiri (Shembri, 1983). Artinya tuntutan dari hasil pembelajaran dengan pendekatan ini tidak harus sampai pada penguasaan keterampilan suatu cabang olahraga, tetapi cukup jika ditujukan pada pengembangan pola gerak-pola geraknya. Khusus dalam pembelajarn senam, pengertian pendekatan PGD mengarah pada upaya guru untuk mengembangkan polagerak-pola gerak yang sifatnya dominant di dalam senam. Ini juga berarti bahwa dalam cabang olahraga lainpun, pendekatan ini dapat juga diterapkan, sepanjang guru mampu mengidentifikasi pola gerak-pola gerak yang sifatnya dominan dalam cabang tersebut.

PGD inilah yang menjadi dinding bangunan (*building block*) untuk terbentuknya keterampilan-keterampilan yang lebih kompleks. Misalnya *putaran* dalam roll depan adalah PGD yang sama dengan putaran untuk berhasilnya salto depan. Oleh karenanya, guru tinggal memilih sejumlah kecil kunci keterampilan yang mendasari keterampilan senam, melatih/mengajarkannya kepada anak, kemudian baru berangkat pada penguasaan keterampilan yang berikutnya. Ada macam-macam PGD yaitu: pendaratan (*landing*), posisi statis (*static position*), gerak berpindah tempat (*locomotion*), ayunan (*swing*), putaran (*rotation*), tolakan (*spring*), layangan dan ketinggian.

Pembelajaran senam lantai dan senam irama merupakan salah satu pembelajaran PJOK yang terdapat dalam kurikulum pendidikan di sekolah. Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak, gerakan-gerakan yang sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh, seperti yang dikemukakan oleh Suharjana (2006, hlm. 227) “ senam merupakan alat pendidikan yang bertujuan memperkaya pengalaman gerak sebanyak-banyaknya serta meningkatkan kesegaran jasmani para peserta didik”. Disamping itu senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga. Lebih penting lagi senam dapat meningkatkan kesegaran secara efektif bagi siapapun yang melakukannya.

Menurut pengalaman penulis saat melaksanakan Program Pengalaman Lapangan (PPL) di SMPN 40 Bandung permasalahan utama yang terdapat pada pembelajaran senam diantaranya adalah : (a) guru tidak mampu memanfaatkan sarana dan prasarana menunjang kegiatan belajar mengajar senam lantai, (b) guru yang kurang kreatif dalam memberikan materi yang diajarkan, (c) motivasi dan partisipasi belajar siswa berkurang, (d) muncul rasa takut, malas, dan jenuh para siswa dalam mempelajari gerak dasar teknik senam lantai. Sebaiknya pembelajaran yang diberikan lebih mengarah kepada dasar-dasar keterampilan gerak, bisa saja dimodifikasi dalam bentuk permainan untuk meningkatkan partisipasi belajar siswa. Dari masalah di atas maka penulis tertarik untuk meneliti Pengaruh Pendekatan PAIKEM dan Pola Gerak Dominan Terhadap Hasil Belajar Senam.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Apakah ada pengaruh pendekatan PAIKEM dan pola gerak dominan terhadap hasil belajar senam?

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui apakah ada pengaruh pendekatan PAIKEM dan pola gerak dominan terhadap hasil belajar senam.

1.4 Manfaat Penelitian

- 1) Secara Teoritis
 - a. Memberikan informasi kepada pembaca mengenai Pengaruh Pendekatan PAIKEM dan Pola Gerak Dominan Terhadap Hasil Belajar Senam.
 - b. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk acuan penelitian-penelitian selanjutnya, terutama tentang pengaruh pendekatan PAIKEM dan pola gerak dominan terhadap hasil belajar senam.
 - c. Dapat memberikan sumbangan perkembangan pengetahuan bagi orang lain.
- 2) Secara Praktis

- a. Memberikan masukan kepada guru Pendidikan Jasmani untuk menerapkan pendekatan PAIKEM dan Pola Gerak Dominan terhadap hasil belajar senam.
- b. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan dapat menjadikan semangat dalam pembelajaran, baik disekolah ataupun diluar sekolah untuk meningkatkan minatnya dalam upaya menunjang prestasi belajar.
- c. Bagi pihak sekolah, penelitian ini dapat memberikan inspirasi dan kreatifitas materi pembelajaran senam lantai guna menunjang prestasi siswa.
- d. Bagi guru, pendidikan jasmani penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi dalam pengembangan pendekatan PAIKEM dan Pola Gerak Dominan terhadap hasil belajar senam.
- e. Bagi mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan dapat dijadikan bahan untuk menambah wawasan dalam bidang pengembangan materi pembelajaran senam lantai dengan pendekatan PAIKEM dan Pola Gerak Dominan dan dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

1.5 Struktur Organisasi

Bagan 1.1 Stuktur Organisasi Skripsi

