

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Seiring dengan perkembangan jaman dengan terciptanya teknologi yang sangat canggih. Timbul berbagai masalah dengan terciptanya persaingan hidup di berbagai aspek dalam kehidupan masyarakat. Dimana salah satu permasalahan yang banyak timbul ada pada bidang pendidikan.

Menurut UU No. 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional, bahwa Pendidikan merupakan suatu usaha secara sadar yang terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari suatu proses pendidikan secara keseluruhan, adalah proses pendidikan melalui kegiatan fisik yang dipilih untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan organik, neuromuskuler, interperatif, sosial dan emosional. (Bucher, 1979). Pengertian diatas sejalan dengan sebuah kutipan yang menyatakan bahwa “Pendidikan jasmani menekankan aspek pendidikan yang bersifat menyeluruh, meliputi kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral”. (Hastuti, 2008). Tujuan dari pendidikan jasmani adanya sebuah perubahan yang dialami oleh siswa itu sendiri dimana perubahan pada afektif, kognitif maupun psikomotornya. Perubahan tersebut didapat apabila siswa mendapat sebuah pembelajaran disekolah dengan optimal.

Suharjana (2011) mengatakan bahwa

Pembelajaran senam merupakan salah satu materi pendidikan jasmani di sekolah yang banyak mengalami kendala. Kendala tersebut antara lain kemampuan gurunya yang belum maksimal serta sarana dan prasarana yang sangat terbatas. Masalah tersebut merupakan penyebab kurang efektifnya pembelajaran pendidikan jasmani khususnya senam di sekolah.

Pembelajaran senam merupakan salah satu materi pada mata pelajaran pjok yang memiliki karakteristik unik, sebab senam merupakan keterampilan (*skill*)

melakukan gerakan-gerakan yang menuntut kemampuan dan keluasan gerak, seperti kelenturan, kecepatan gerak (*speed motor*), kekuatan yang dipadukan dengan kecepatan (daya ledak atau *explosive power*), keseimbangan statis dan keseimbangan dinamisnya serta kemampuan aerobik dan an aerobik dalam melakukan rangkaian gerakan senam lantai. Dengan demikian melalui aktivitas senam akan sangat menunjang secara efektif dalam mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak (Hidayat,1996). Selanjutnya Purwanto (2009) menyatakan bahwa

Pembelajaran senam harus mendapatkan sentuhan didaktik dan metodik untuk mencapai tujuan pembelajaran itu. Siswa diharapkan memperoleh ungkapan yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani dan kebiasaan hidup sehat. Lebih dari itu pembelajaran senam harus dapat mengembangkan pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia. Pembelajaran senam atau uji diri merupakan media untuk mendorong perkembangan ketrampilan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual dan sosial) dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara pada pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Pola gerak dominan merupakan sebuah pola gerak yang mendasari terbentuknya suatu keterampilan sehingga perannya dianggap dominan. Istilah tersebut diturunkan dari terminologi formal Teori Motorik yang membagi gerak menjadi tiga tingkatan, yaitu gerak (*movement*), pola gerak (*movement pattern*) dan keterampilan (*skill*). Gerak diartikan sebagai perpindahan pada anggota tubuh secara nyata dari satu titik ke titik yang lain. Sedangkan pola gerak adalah sekelompok seri aksi gerak yang memiliki fungsi luas yang ditampilkan dengan tuntutan ketepatan yang rendah (Singer, 1980). Pendekatan pengajaran lebih ditekankan pada pengembangan pola gerak dominannya dari pada terhadap keterampilannya itu sendiri (Schembri, 1983). Keterampilan adalah kemampuan atau suatu aksi gerak yang mengantarkan pada suatu hasil dengan kepastian yang tinggi dan dengan pengeluaran energi dan waktu yang minimal (Guthrie dalam Schmidt and Wrisberg, 2000). Dari pengertian diatas kita dapat mengetahui bahwa keterampilan dicirikan oleh hasil yang tinggi pada tingkat ketepatannya, sedangkan posisi pola gerak tingkatannya lebih rendah. Dengan demikian kita dapat mengatakan bahwa pendekatan pola gerak dominan adalah pengejaran yang lebih ditekankan pada pengembangan PGD-nya dibandingkan keterampilannya itu sendiri (Schembri, 1983). Artinya tuntutan yang terdapat dari hasil pembelajaran dengan pendekatan ini tidak harus sampai pada penguasaan keterampilan suatu cabang olahraga, tetapi cukup dengan ditujukannya pada pengembangan pola geraknya.

Pendekatan pola gerak dominan senam mengklasifikasikan keterampilan yang digunakan dalam senam. Pola gerak dominan ini adalah gerakan dasar yang mengarah pada keterampilan yang lebih kompleks. Mengetahui keterampilan pola gerak dominan memudahkan guru untuk memberikan<sup>1</sup> :

1. Mengarahkan kegiatan yang sesuai untuk setiap keterampilan.
2. Persiapan fisik yang dibutuhkan oleh siswa.
3. Sebuah program yang sesuai dengan pertumbuhan dan tingkat keterampilan siswa.

Pola gerak dominan dalam senam merupakan dasar atau sebagai batu loncatan untuk semua keterampilan gerak yang ada pada senam yang lebih sulit, atau sebagai batu loncatan dalam mengembangkan semua keterampilan yang ada pada senam. Dengan menguasai pola gerak yang dominan didalam senam, diharapkan peserta didik memiliki dasar gerak yang kuat untuk mengembangkan gerakan senam yang sesungguhnya dengan tingkat kesulitan yang tinggi.

Berdasarkan tujuan tersebut kedudukan media pembelajaran dalam proses belajar-mengajar itu menjadi sangat penting sama pentingnya dengan guru itu sendiri. “Penggunaan alat bantu atau media pembelajaran diharapkan dapat mengoptimalkan proses pembelajaran di dalam kelas maupun diluar kelas. Media pembelajaran dapat memotivasi siswa untuk belajar dengan senang yang akhirnya dapat meningkatkan hasil belajarnya”. (Luh Putu Spyana Wati dan Kadek Yogi Parta Lesmana, 2016). Pertanyaan tersebut sejalan “Media adalah suatu alat bantu atau perantara yang dapat mewakili sesuatu yang akan disampaikan sehingga pesan tersebut akan menjadi lebih mudah diterima, dengan media hal yang akan disampaikan dapat disederhanakan dan diolah secara sederhana”. (Nurwahyuni, dkk. 2015)

Dalam pembelajaran senam khususnya senam lantai, sangat menuntut pada kerja fisik peserta didik serta mental. Dimana terdapat sebuah beban yang meningkat apabila adanya sebuah keterampilan baru yang kompleks yang diajarkan oleh guru. Dengan sebuah beban yang peserta didik rasakan, guru mempunyai kewajiban untuk memberikan sebuah bantuan secara terus menerus, dimana bantuan tersebut berupa sebuah dorongan ataupun angkatan pada tubuh siswa yang sedang melakukan rangkain gerakan pada senam. Disamping usaha guru dalam membantu, peserta didik pun wajib untuk berusaha melakukan gerakan senam secara berulang-ulang

---

<sup>1</sup> [www.activate.vic.edu](http://www.activate.vic.edu)

yang bermaksud untuk menguasai gerakan tersebut tanpa bantuan lagi. Semakin kompleks sebuah gerakan maka akan terdapat sebuah usaha yang lebih dalam melakukannya. Pembelajaran senam di sekolah bertujuan untuk memperkaya pengalaman gerak sebanyak-banyaknya serta meningkatkan kesegaran jasmani para peserta didik. Salah satu komponen yang diajarkan adalah guling depan. Pengertian guling depan menurut Mahendra (2001, hlm. 257) adalah :

Gerak berguling yang halus dengan menggunakan tubuh yang berbeda untuk kontak lantai, dimulai dari kedua kaki, kedua tangan, ke tengkuk, lalu ke bahu, ke punggung, pinggang, dan pantat sebelum akhirnya ke kaki kembali.

Dimana pendekatan pengajaran sangat mempengaruhi. Jika guru memilih sebuah pendekatan pengajaran formal dimana dipakai untuk sebuah olahraga senam prestasi, maka peserta didik banyak yang akan merasa tidak percaya diri karena tidak mampu bahkan dalam memotivasi dirinya sendiri. Untuk itu guru perlu menggunakan sebuah pendekatan pengajaran yang dapat memotivasi siswa bahwa dirinya mampu untuk melakukan tugas gerak tersebut pendekatan pengajaran tersebut seperti Pola Gerak Dominan (PGD).

Jatmika (2005) menyatakan bahwa :

Kegiatan pembelajaran jasmani yang benar, aman dan nyaman sangatlah bergantung pada berbagai aspek. Pertama, guru merupakan unsur sentral dari rangkaian proses pembelajaran dikendalikan walaupun, hal ini akan bertentangan dengan kurikulum dan metode yang akan digunakan. Guru merencanakan pembelajaran mulai dari mempersiapkan materi hingga evaluasi akhir dari proses pembelajaran tersebut.

Berdasarkan pengamatan di lapangan, diketahui bahwa siswa-siswi di SMPN 9 Bandung pada saat melakukan pembelajaran senam tidak berani untuk sekedar mencoba, sehingga mereka sangat enggan dalam mengikuti pembelajaran senam. Menyadari dari beberapa kekurangan yang menjadikannya proses belajar mengajar tidak berjalan dengan efektif maka penulis dengan berlandaskan penjelasan diatas ingin menerapkan sebuah pendekatan yang berbeda seperti Pendekatan Pola Gerak Dominan yang bermaksud untuk mengatasi keterbatasan dalam pembelajaran senam tersebut dengan mencoba pendekatan yang dikembangkan oleh para ahli. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis tertarik untuk meneliti dengan mengambil judul **“Implementasi Pendekatan Pola Gerak Dominan dalam Pembelajaran Senam Lantai (PTK di SMP N 9 Bandung).**

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan, maka rumusan permasalahan yang diajukan dalam skripsi ini adalah :

1. Apakah implementasi pendekatan pola gerak dominan dapat meningkatkan keterampilan guling depan dalam pembelajaran senam lantai (Penelitian Tindakan Kelas pada Kelas VII di SMP Negeri 9 Bandung) ?
2. Apakah dengan implementasi pendekatan pola gerak dominan dapat memberikan pengaruh terhadap partisipasi siswa dalam pembelajaran senam lantai (Penelitian Tindakan Kelas pada Kelas VII di SMP Negeri 9 Bandung) ?

## **1.3 Batasan Masalah**

Untuk membatasi ruang lingkup penelitian penulis membatasi masalah sebagai berikut :

1. Permasalahan yang berkenan dalam penelitian ini adalah keberhasilan pada proses pembelajaran siswa, khususnya pembelajaran senam lantai guling depan dengan menggunakan pendekatan pola gerak dominan.
2. Penelitian ini terfokus pada keterampilan guling depan dalam pembelajaran senam lantai dengan implementasi pendekatan pola gerak dominan yang diantaranya, putaran, pendaratan, gerakan berpindah, posisi statis.
3. Sasaran pada penelitian ini adalah siswa kelas VII 5 dengan jumlah siswa 35 orang.
4. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah dengan cara observasi, Catatan Lapangan, Tes dan Dokumentasi Foto.

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Setelah merumuskan masalah tentunya penulis mempunyai tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini, yaitu :

1. Untuk mengetahui apakah implementasi pendekatan pola gerak dominan dalam pembelajaran senam lantai dapat meningkatkan keterampilan guling depan siswa di SMP Negeri 9 Kota Bandung
2. Untuk mengetahui apakah implementasi pendekatan pola gerak dominan mempengaruhi partisipasi siswa dalam pembelajaran senam lantai

## **1.5 Manfaat Penelitian**

Manfaat hasil penelitian ini adalah dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Bagi Guru

Dengan dilaksanakannya penelitian tindakan kelas ini, guru diharapkan dapat berperan sebagai fasilitator untuk meningkatkan kualitas pembelajaran guna memperbaiki serta meningkatkan proses dan hasil belajar dikelas, sehingga permasalahan yang ada dapat diminimalisir.

2. Bagi Siswa

Diharapkan siswa dapat meningkatkan keterampilan guling depan melalui pendekatan pola gerak dominan.

3. Bagi Sekolah

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi maupun masukan untuk memperbaiki proses pembelajaran.