

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Sekolah merupakan tempat formal untuk menimba ilmu. Pendidikan yang diajarkan di sekolah pun merupakan pendidikan formal. Para siswa yang belajar di sekolah tersebut mendapatkan pendidikan yang sama atas pengajaran yang diberikan oleh tenaga pendidik. Dalam sekolah sebenarnya mempunyai tugas atau fungsi yang pokok yaitu mengembangkan bakat sesuai dengan minat dan kemampuannya di bidang yang diminati oleh siswa itu sendiri.

Pendidikan formal yang didapat salah satunya adalah pembelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan Jasmani memang tidak dapat dipisahkan dari dunia pendidikan. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan penalaran, penghayatan nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, sosial), dan pembiasaan hidup sehat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Lebih lanjut dikatakan oleh Harold M Barrow (dalam Freeman 2001, hlm. 1) berpendapat bahwa pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai:

“Pendidikan tentang dan melalui gerak insani, ketika tujuan kependidikan dicapai melalui media aktivitas otot-otot, termasuk: olahraga(sport), permainan, senam, dan latihan (exercise)”. Hasil yang ingin dicapai individu yang terdidik secara fisik. Nilai ini menjadi salah satu bagian nilai individu yang terdidik, dan bermakna hanya ketika berhubungan dengan sisi kehidupan individu.

Pada dasarnya pembelajaran penjas sendiri memiliki beberapa aspek yang yang menjadi penilaian tersendiri dari proses pembelajaran tersebut. Tiga aspek yang dinilai dalam pembelajaran penjas yaitu aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Adapun tujuan dari pendidikan jasmani ialah meningkatkan kualitas manusia atau membentuk kepribadian bangsa Indonesia menjadi akhlakul karimah. Dari pembelajaran penjas itu sendiri siswa diharapkan mampu mencapai tujuan dari pembelajaran penjas itu sendiri. Seperti yang disebutkan dalam salah satu jurnal “The Purpose of physical education (PE) is to ensure comprehensive and harmonious development of children by developing and consolidating their motor abilities as well as helping them to gain the skills and experience useful in sport and everyday activities” ( Granacher et al.,2011; Piek at al., 2006; NASPE, 2005).

Sehubungan dengan tujuan dari tujuan pendidikan jasmani tersebut sebaiknya pemilihan materi untuk pendidikan jasmani tersebut harus dilaksanakan dengan baik dan sesuai dengan kebutuhan para peserta didik. Terlihat jelas bahwa kebanyakan di sekolah siswa biasanya jam belajar hanya dilakukan didalam kelas yang memiliki kecenderungan siswa bosan terhadap pelajaran dan suasana yang hanya begitu saja namun pendidikan jasmani pun memiliki peran yang sangat penting dimana ketika pembelajaran pendidikan jasmani dimana aspek afektif dan kognitif siswa pun dapat terlihat sama seperti di dalam kelas, namun yang terpenting aspek psikomotor yang akan lebih terlihat menonjol ketika pembelajaran pendidikan jasmani.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani umumnya selalu berpacu dan fokus pada kurikulum yang berlaku pada saat tahun pelajaran tersebut. Proses pembelajaran pun merujuk pada beberapa aspek yang dapat membuat peserta didik berhasil atau dapat mengikuti pelajaran tersebut, selain kurikulum faktor yang tidak kalah pentingnya dalam meningkatkan partisipasi peserta didik dalam mengikuti pelajaran yaitu faktor murid, media, guru, metode, sarana prasarana dan strategi mengajar. Dari banyak faktor yang telah dipaparkan strategi mengajar merupakan

hal yang harus benar-benar diperhatikan ketika mengajar karena faktor inilah yang sangat berpengaruh terhadap partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Ketika pembelajaran belum dimulai pun banyak siswa yang mengeluh dengan berbagai alasan seperti biasanya siswa SMA mulai bosan dengan pelajaran pendidikan jasmani yang hanya itu-itu saja. Biasanya guru hanya memberikan materi yang langsung merujuk pada materi dan proses belajar siswa yang berujung pada tes yang dilakukan guru tersebut namun terkadang pula guru pendidikan jasmani ketika melakukan tes hanya ingin melihat siswa langsung bisa pada cabang olahraga yang diteskan tanpa melihat upaya ataupun proses dari siswa tersebut. Dalam upaya meningkatkan aktivitas pengembangan kemampuan gerak siswa, maka guru pendidikan jasmani perlu merancang bentuk-bentuk pembelajaran yang menarik bagi peserta didik. Pada pembelajaran pendidikan jasmani tersebut guru sekilas mengabaikan proses awal dalam pembelajaran pendidikan jasmani yaitu pemanasan. Pemanasan dilakukan sebagai langkah awal untuk merangsang anak agar mau melakukan aktivitas sebagaimana yang diperintahkan oleh gurunya. Pemanasan pun dilakukan sebagai permulaan guru sebagai indikator awal guru mengetahui sejauh mana siswa tertarik untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.

Dari hasil observasi di lapangan Pemanasan yang sering diberikan oleh guru pendidikan jasmani masih dengan cara yang sama seperti yang hanya menyuruh peserta didik dengan berlari saja namun adapula guru pendidikan jasmani yang menyuruh siswa melakukan pemanasan dengan cara melalui permainan-permainan.

Dalam kegiatan belajar mengajar Pemanasan atau *warming up* (dalam Irwansyah 2006, hlm 56) menyatakan bahwa :

Pemanasan (*warming up*) adalah aktivitas yang berisi gerakan-gerakan yang mendukung aktivitas inti dari olahraga yang akan dilakukan berikutnya dan diharapkan akan memberikan penyesuaian pada tubuh dari keadaan istirahat sebelum melakukan aktivitas olahraga.

Dalam pemanasan yang biasa dilakukan yaitu biasanya pemanasan statis dan dinamis. Pemanasan statis dan dinamis yaitu pemanasan statis merupakan suatu cara meregangkan sekelompok otot tertentu dan dipertahankan untuk beberapa saat, antara rentangan waktu 10-40 detik. Pada umumnya pemanasan statis dilakukan dalam waktu 20-30 detik (dalam buku Bempa, 1999; Foss dan Keteyian, 1998). Sedangkan pemanasan dinamis adalah peregangan sekelompok otot dengan menggerak-gerakan anggota tubuh secara ritmis dengan gerakan memutar atau memantul-mantulkan anggota tubuh sedemikian rupa sehingga otot-otot terenggangkan. Dalam pemanasan ini guru memerintahkan siswa untuk pemanasan terlebih dahulu sebagai langkah awal seorang pendidik. Pemanasan yang dilakukan oleh setiap pendidik berbeda satu dengan yang lainnya, biasanya tergantung pada penerapan yang biasa dilakukan oleh pendidik. Biasanya dari kebiasaan pemanasan yang sudah ada pendidik hanya menyuruh peserta didiknya melakukan pemanasan statis dan dinamis terlebih dahulu dilanjut dengan pemanasan yang dilakukan secara fisik seperti lari zigzag, sprint bahkan siswa disuruh untuk jogging sebanyak apa yang diperintahkan oleh gurunya. Persepsi guru yang ada saat ini pun bila akan mengajar mata pelajaran pendidikan jasmani itu haruslah didahului dengan pemanasan yang dilakukan secara fisik agar anak-anak menjadi lentuk agar tidak terjadi cedera yang berlebih.

Sementara itu siswa juga yang mulai merasa bosan dengan materi pemanasan yang diberikan oleh guru yang hanya mengandalkan fisik saja belumlah membuat siswa merasa senang dan ingin mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani biasanya mereka terlihat kelelahan terlebih dahulu sebelum masuk pada materi inti yang akan diberikan oleh guru. Untuk menghindari hal tersebut diperlukan pengajaran dalam bentuk sederhana agar anak merasa senang dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Salah satunya adalah dengan cara pemanasan dalam bentuk bermain. Menurut Smith (dalam Hartati dkk, 2012, Hlm. 30) menyatakan bahwa bermain merupakan “dorongan yang timbul langsung dari dalam diri individu, bagi anak merupakan pekerjaan sedangkan bagi orang dewasa lebih dimaknai sebagai hobi”. Bermain bagi anak bukan hanya

sekedar bermain, namun bermain adalah bentuk dari proses pembelajaran sehingga bermain merupakan unsur yang sangat penting dalam proses pendidikan. Salah satu bermain yang biasanya dilakukan siswa pun bervariasi mulai dari bermain modern ataupun bermain permainan tradisional. Permainan tradisional dalam halnya permainan yang dilakukan anak-anak, sehingga apabila diterapkan pada pembelajaran pendidikan jasmani akan mudah dipahami anak-anak. Selain anak bisa mendapatkan kesenangan namun secara tidak langsung sebenarnya berpengaruh juga terhadap kegiatan pemanasan yang mana bertujuan untuk meregangkan otot agar tidak terjadi cedera yang berlebih.

Permainan tradisional merupakan permainan yang dimainkan anak-anak pada zaman dahulu dan kebanyakan permainan ini dimainkan secara berkelompok. Menurut Mahendra (2003, hlm. 3) mengungkapkan bahwa: “Permainan tradisional adalah bentuk kegiatan permainan dan atau olahraga yang berkembang dari suatu kebiasaan masyarakat tertentu”. Pada perkembangan selanjutnya permainan tradisional sering dijadikan sebagai jenis permainan yang memiliki ciri kedaerahan asli serta disesuaikan dengan tradisi budaya setempat.

Permainan yang diterapkan sebagai pemanasan seperti kucing-kucingan, boyboyan, gobak sodor dan sebagainya. Bermain memang tidak dapat dipisahkan dari dunia anak karena mulai dari bermain guru bisa melihat potensi-potensi yang dimiliki oleh siswa. Permainan tradisional tersebut mampu membawa siswa pada keadaan senang dan ceria terhadap pembelajaran pendidikan jasmani, sehingga permainan tradisional diharapkan mampu merubah pola pembelajaran pendidikan jasmani dari yang membosankan menjadi menyenangkan selain itu pula melalui permainan tradisional diharapkan mampu menarik antusias siswa dan mampu mengembangkan pola gerak siswa.

Melalui pemanasan yang dapat menarik siswa dapat mengikuti mata pelajaran yang ada pada kurikulum di sekolah. Salah satunya adalah pembelajaran senam. Senam menurut Wuryati Soekarno (1986:4) mengatakan, “Senam merupakan latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara

keseluruhan dengan harmonis”. Senam terdiri dari beberapa macam, menurut FIG senam terdiri dari senam artistik ( artistic gymnastic), Senam ritmik sportif (sportif rhythmic gymnastics), Senam akrobatik (acrobatic gymnastics), Senam aerobik sport (sports aerobic), Senam trampoline (trampolinning) dan Senam umum (general gymnastics). Dari keseluruhan berbagai macam senam yang telah dipaparkan secara umum senam yang biasanya berlaku di kurikulum sekolah pada pembelajaran pendidikan jasmani adalah senam artistik dimana salah satu bagian dari senam artistik adalah senam lantai.

Menurut Wuryati Soekarno (1986: 110) “senam dengan istilah lantai, merupakan gerakan atau bentuk latihan yang dilakukan di atas lantai dengan beralaskan permadani atau sebangsanya sebagai alat yang dipergunakan”. Senam lantai merupakan salah satu materi pembelajaran dari pelajaran pendidikan jasmani yang biasanya terdapat di dalam kurikulum sekolah. Senam lantai merupakan materi yang melatih untuk mengetahui tingkat kelentukan peserta didik. Diantara beberapa materi yang terdapat dalam senam lantai diantaranya adalah lompat jongkok dan lompat kangkang. Gerakan lompat jongkok yang diambil dari Mahendra ( 2012 , hlm. 306 ) ,awalan yang cepat dengan tolakan yang kuat, segera bersamaan dengan tangan menolak dengan posisi kaki yang jongkok ketika di atas kuda lompat. Sedangkan gerakan lompat kangkang dimulai dari awalan pendek lompat ke atas kuda , ketika tangan kontak ke kuda-kuda tendang tinggi ke belakang badan sedikit melenting. Gerakan yang dilakukan seperti itu cenderung sulit ataupun malas dilakukan siswa, terutama siswa perempuan.

Selain pada pembelajaran senam lantai yang cenderung membosankan, pelajaran senam irama pun cenderung membosankan. Para siswa menganggap pembelajaran senam membuat mereka lelah meskipun ada sebagian siswa yang menganggap senam membuat mereka menjadi lebih ceria, namun itu juga tergantung pada aktifitas yang dilakukan saat senam.

Pada umumnya peserta didik ketika masuk dalam materi pembelajaran senam cenderung bosan bahkan menganggap bahwa materi pembelajaran senam sangatlah banyak, bosan yang dialami siswa biasanya dimulai dari ketika awal dari

pembelajaran senam lantai yang biasanya telah terlebih dahulu atau bahkan materi yang hanya itu-itu saja tidak bervariasi.

Menurut pengamatan penulis di SMAN 1 Baleendah penggunaan pemanasan secara konvensional, cenderung membuat siswa lebih lelah. Pemanasan konvensional yang dilakukan mulai dari pemanasan statis dan pemanasan dinamis dan dilanjutkan dengan pemanasan lain seperti jogging mengelilingi lapangan sekolah sesuai dengan jumlah keliling yang diperintahkan oleh guru, lari zigzag bahkan hingga permainan-permainan yang membuat lelah fisik seperti permainan yang dilakukan pada saat akan memulai pembelajaran seperti pada pembelajaran senam lantai. Dampak dari pemanasan dengan cara konvensional terlihat oleh penulis siswa mengalami kelelahan terlebih dahulu sehingga ketika masuk pada materi inti seperti pada pembelajaran senam lantai ketika masuk pada materi lompat jongkok dan lompat kangkang siswa cenderung malas dan merasa sukar untuk melakukannya. Padahal maksud dari guru memberikan pemanasan secara konvensional yaitu agar tubuh siswa terlatih, tidak cedera dan untuk melatih kelenturan tubuh siswa itu sendiri. Namun karena siswa sudah merasa lelah karena pemanasan yang diberikan terlalu berlebihan maka banyak siswa yang tidak mau mengikuti pembelajaran inti yaitu pada materi lompat jongkok dan lompat kangkang.

Namun ketika siswa diberikan pemanasan melalui bermain salah satunya melalui permainan tradisional yang diberikan oleh guru, terlihat ada sedikit perbedaan. Siswa cenderung lebih aktif dan ceria dan mau berpartisipasi ketika akan mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Setelah pemanasan melalui permainan pun peserta didik masih berkonsentrasi karena perasaan senang dan ceria mulai dari pemanasan yang dilakukan sebelumnya, bahkan peserta didik cenderung lebih aktif dari biasanya. Meskipun permainan yang diberikan pada siswa cenderung memuat siswa pun sama merasa lelah. Dari permainan-permainan yang dilakukan ketika pemanasan membuat siswa cenderung lebih berminat dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani salah satunya pada pembelajaran senam lantai yaitu lompat jongkok dan lompat kangkang. Ketika guru memberikan instruksi pun siswa cenderung lebih mau mendengarkan dan mau melakukan apa

Exfit Marlia, 2019

**PERBANDINGAN PENERAPAN PEMANASAN MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL DENGAN PEMANASAN SECARA KONVENSIONAL TERHADAP HASIL BELAJAR SENAM LANTAI KELAS X DI SMA NEGERI 1 BALEENDAH**

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

yang diinstruksikan oleh gurunya. Siswa merasa lebih mampu melakukannya meskipun sudah lelah namun tertutupi oleh perasaan gembira mereka.

Sesuai dengan pemaparan di atas mengenai permasalahan yang ada dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani ketika awal proses pembelajaran pendidikan jasmani dapat berpengaruh terhadap salah satu pembelajaran pendidikan jasmani yaitu senam lantai. Diharapkan dari penelitian ini dapat membuat suatu pembelajaran yang membuat siswa lebih tertarik mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dengan cara memodifikasi atau mengubah cara mengajar dalam pendidikan jasman terutama dalam pembelajaran senam.

Maka berdasarkan penjelasan diatas penulis tertarik untuk mengetahui perbandingan penerapan pemanasan melalui permainan tradisional dengan pemanasan secara konvensional terhadap hasil belajar senam kelas X SMAN 1 Baleendah.

## **1.2 Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan sebelumnya penulis benar-benar merasa tertarik untuk meneliti lebih lanjut. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Apakah pemanasan melalui permainan tradisional memberikan pengaruh pengaruh lebih tinggi dan signifikan dibandingkan dengan pemanasan secara konvensional terhadap hasil belajar senam kelas X di SMAN 1 Baleendah ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Dalam penelitian ini tujuan yang ingin dicapai penulis adalah untuk mengetahui :

Untuk mengetahui pemanasan melalui permainan tradisional memiliki pengaruh yang lebih baik dibandingkan melalui pemanasan secara konvensional terhadap hasil belajar senam kelas X di SMAN 1 Baleendah.

Untuk Mengetahui perbedaan penerapan pemanasan melalui pemanasan melalui permainan tradisional dengan pemanasan secara konvensional terhadap hasil belajar senam kelas X di SMAN 1 Baleendah?

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

Jika tujuan penelitian ini tercapai, maka manfaat yang didapat dari penelitian ini diantaranya:

##### 1. Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi sumbangan pemikiran untuk bahan pengajaran dan pembelajaran serta memberikan gambaran mengenai perbandingan penerapan pemanasan melalui permainan tradisional dengan pemanasan secara konvensional terhadap hasil senam kelas X di SMAN 1 Baleendah.

##### 2. Praktis,

Hasil penulisan ini dapat dijadikan acuan dan bahan masukan bagi guru-guru penjas dalam mengemas aktivitas pemanasan melalui permainan tradisional dan pemanasan secara konvensional yang sesuai serta memahami dampaknya terhadap mata pelajaran dalam pendidikan jasmani khususnya pada hasil belajar senam.

#### **1.5 Struktur Organisasi Skripsi**

Untuk mempermudah dalam membahas dan menyusun selanjutnya, maka berikut rencana penulis untuk membuat kerangka penulisan yang akan diuraikan berdasarkan sistematika penulisan sebagai berikut:

Exfit Marlia, 2019

*PERBANDINGAN PENERAPAN PEMANASAN MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL DENGAN PEMANASAN SECARA KONVENSIONAL TERHADAP HASIL BELAJAR SENAM LANTAI KELAS X DI SMA NEGERI 1 BALEENDAH*

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

**BAB I. Latar belakang penelitian**, dalam Bab ini membahas mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan batasan masalah.

**BAB II. Kajian pustaka**, kerangka pemikiran, dan Hipotesis penelitian, dalam penelitian serta diuraikan mengenai kerangka pemikiran penelitian dan hipotesis penelitian.

**BAB III. Metode Penelitian dan Pembahasan**, dalam Bab ini menemukan metodologi penelitian yang dilakukan oleh penulis yang meliputi metode penelitian, populasi, sampel, pengumpulan data, pengolahan data, dan analisis data.

**BAB IV. Hasil Penelitian dan pembahasan**, dalam Bab ini mengemukakan mengenai deskripsi dan hasil penelitian yang meliputi gambaran umum objek penelitian, gambaran variabel yang diamati, analisis data, dan pengujian hipotesis serta pembahasannya.

**BAB V. Kesimpulan, Implikasi dan Rekomendasi**, dalam Bab ini mengemukakan kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan dan mengemukakan implikasi dan rekomendasi yang berhubungan dengan objek penelitian untuk dijadikan referensi bagi pihak yang berkepentingan.