

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang masalah**

Kemajuan di dunia ini terjadi begitu pesat dan global, hal tersebut terjadi bukan hanya di negara-negara maju tetapi negara berkembang mengalami kemajuan. Kita sebagai penduduk di negara berkembang yaitu Indonesia membutuhkan suatu cara untuk mengikuti perubahan tersebut, terutama di dunia pendidikan yaitu dengan memprioritaskan sumber daya manusia (SDM) yang baik dan memiliki pemikiran maju. Pendidikan merupakan sebuah proses dan sekaligus sistem yang bermuara dan berujung pada pencapaian suatu kualitas manusia tertentu yang dianggap dan diyakini sebagai yang ideal. Pendidikan dipandang sebagai hak rakyat yang lahir dan dikembangkan secara kongkrit sebagai perwujudan upaya mencerdaskan individu dalam bagian dari masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan jasmani sudah menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan dari program pendidikan secara keseluruhan, pendidikan jasmani yang diberikan sekolah mempunyai jangkauan yang sangat luas, selain siswa diharapkan memiliki pengetahuan dan keterampilan olahraga. Pendidikan jasmani juga mengarahkan siswa supaya tumbuh dan berkembang secara harmonis dan seimbang. Sesuai dengan apa yang diungkapkan oleh Mahendra (1998:4) bahwa, “Pendidikan jasmani pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang

memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional”.

Dalam pendidikan jasmani salah satu keterampilan cabang olahraga yang harus dipelajari oleh siswa adalah senam. Senam adalah suatu bentuk gerakan-gerakan tubuh yang direncanakan, disusun secara teratur dengan tujuan untuk memperbaiki sikap dan bentuk badan, membina mengembangkan keterampilan serta kepribadian yang selaras. Senam merupakan aktivitas yang melibatkan tubuh secara langsung dan setiap orang mampu melakukan aktivitas senam sehingga dapat menumbuhkan perkembangan bagi orang yang melakukannya. Senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak (PLPG, 2009:95). Maksud dari pengoptimalan dalam perkembangan anak bahwa dalam 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. Selain itu juga senam menyumbang besar pada perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lain, terutama dalam hal mengatur tubuh secara efektif dan efisien pada diri siswa.

Salah satu jenis senam yang diajarkan di sekolah pada umumnya adalah Senam lantai, Senam lantai (*floor exercise*) adalah satu bagian dari rumpun senam, sesuai dengan istilah lantai, maka gerakan-gerakan senam yang dilakukan di atas yang beralaskan matras atau permadani atau sering juga disebut dengan istilah latihan bebas, sebab pada waktu melakukan gerakan atau latihannya pesenam tidak boleh menggunakan alat atau suatu benda.

Pengajaran senam lantai sangat menuntut kerja fisik dan mental para guru. Para guru harus menyadari bahwa arti senam lantai dalam pendidikan jasmani disekolah tentu harus berbeda dengan senam lantai yang sering dipertandingkan di arena olahraga, oleh karena itu senam lantai merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam lantai sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani. Gerakannya merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh, disamping itu senam lantai juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar anak, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik. Adapun keterampilan dalam senam lantai terdiri dari 7 macam pola gerak dominan yaitu diantaranya posisi statis, tolakan, gerak berpindah, putaran, ayunan, layangan ketinggian dan pendaratan (Mahendra, 2006).

Secara fisik, manfaat melakukan senam lantai adalah untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak. Melalui kegiatannya siswa akan berkembang daya tahan otot, kekuatan (*power*), kelentukan (fleksibilitas), koordinasi, dan keseimbangan (Muhajir, 2007:71). Berdasarkan manfaat secara fisik melakukan senam lantai, maka fleksibilitas merupakan salah satu syarat yang diperlukan untuk menampilkan sesuatu keterampilan yang memerlukan ruang gerak sendi yang luas dan memudahkan dalam melakukan gerakan-gerakan cepat.

Orang yang mempunyai fleksibilitas tinggi adalah orang yang mempunyai ruang gerak sendi yang luas dan otot-otot yang elastis. Fleksibilitas dipengaruhi

oleh banyak faktor. Faktor-faktor tersebut adalah otot, tendo, dan ligamen, tipe dan struktur sendi, usia, jenis kelamin, suhu tubuh dan suhu otot (Bompa,1994 ; Bloomfield, dkk,1994).

Sesuai dengan kutipan diatas, maka fleksibilitas memegang peranan penting bagi segala tingkatan usia dan jenis kelamin. Peningkatan fleksibilitas terbaik terjadi pada masa kanak-kanak, dan dengan bertambahnya usia makin menurun tingkat fleksibilitasnya selain itu juga ditinjau dari jenis kelamin, perempuan muda mempunyai tingkat fleksibilitas yang lebih baik daripada laki-laki. Hal ini sesuai dengan pendapat Sugiyono (1993:25), "Fleksibilitas berkembang cepat pada masa anak besar. Anak besar perempuan berusia 7 sampai 13 tahun dan anak besar laki-laki berusia 7 sampai 15". Sesuai pernyataan mengenai usia dan jenis kelamin dapat disimpulkan bahwa ternyata usia dan jenis kelamin berpengaruh terhadap fleksibilitas.

Menurut Nurhasan (1999:146) berpendapat bahwa:

Kelenturan atau fleksibilitas merupakan kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh dan bagian-bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang luas mungkin, tanpa mengalami, menimbulkan cedera pada persendian dan otot di sekitar persendian itu.

Dari pendapat diatas, dapat digambarkan bahwa seorang siswa yang mempunyai fleksibilitas yang baik akan lebih mudah dalam melakukan suatu gerakan secara benar, pengeluaran tenaganya pun akan lebih efektif dan gerakannya lebih lincah, hal ini dapat membantu siswa untuk mengembangkan prestasinya secara maksimal.

Sehingga fleksibilitas penting sekali dalam hampir semua cabang olah raga, terutama olah raga senam. Karena senam merupakan olahraga dasar yang mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik, seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan dan ketepatan.

Dari 7 macam pola dominan dalam senam lantai, posisi statis adalah posisi yang paling baik untuk pembentukan fleksibilitas. Secara mendasar, pola ini menggambarkan hubungan antara titik berat tubuh (*center of gravity*) dengan dasar tumpuan (*base of suport*). Sebagaimana diketahui, titik berat tubuh tidak berada di titik yang tetap, tetapi bergerak sesuai dengan perubahan konfigurasi tubuh.

Salah satu posisi statis yang memerlukan fleksibilitas tubuh tinggi adalah gerakan guling lenting (*neck kip*). Karena gerakan guling lenting (*neck kip*) adalah gerakan melentingkan badan ke depan atas dengan lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan. Tolakan tersebut dimulai dari sikap setengah guling ke belakang atau setengah guling ke depan dengan kedua kaki rapat dan lutut lurus. Gerakan ini membutuhkan kelenturan otot leher, otot bahu, dan otot pinggang. Gerakan guling lenting (*neck kip*) ini dipilih karena memudahkan siswa untuk melakukannya.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat diartikan secara tidak langsung pembentukan fleksibilitas tubuh sangat penting untuk pembelajaran senam lantai, yang menjadi arti penting bagi kelangsungan hidup manusia. Sehingga jelas bahwa fleksibilitas tubuh sangat penting untuk semua cabang olahraga, terutama

senam, yaitu senam lantai. Maka dari itu peneliti ingin mengetahui pengaruh fleksibilitas tubuh terhadap keterampilan senam lantai di SMP Pasundan 2 Cimahi.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang yang dikemukakan di atas, tersusun pertanyaan penelitian yaitu “Bagaimana pengaruh latihan fleksibilitas tubuh terhadap keterampilan senam lantai pada siswa SMP pasundan 2 Cimahi”?

### **C. Tujuan Penelitian**

Nasution (1988:24) mengemukakan bahwa: “Tiap penelitian harus mempunyai tujuan yang akan dicapai “. Tujuan harus bertalian erat dengan masalah yang akan dipilih serta dianalisa masalah-masalah itu. Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan fleksibilitas tubuh terhadap keterampilan senam lantai pada siswa di SMP Pasundan 2 Cimahi.

### **D. Manfaat Penelitian**

Telah penulis kemukakan sebelumnya uraian mengenai latar belakang, rumusan masalah dan tujuan penelitian yang hendak dicapai dalam penelitian ini, maka penulis mengharapkan manfaat atau kegunaan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sebagai bahan informasi tentang pengaruh fleksibilitas tubuh terhadap keterampilan senam lantai
2. Dapat dijadikan sebagai masukan dan pedoman guru penjaskes SMP Pasundan 2 Cimahi tentang pentingnya fleksibilitas tubuh terhadap keterampilan senam lantai
3. Bagi peneliti dapat menambah wawasan dan pengalaman baru untuk lebih meningkatkan semangat penelitian yang lainnya dan sebagai bahan untuk mempelajari ilmu yang lainnya.

#### **E. Batasan Penelitian**

Pembatasan penelitian sangat diperlukan dalam penelitian agar masalah yang akan diteliti lebih terarah dan dimaksudkan untuk memperjelas masalah – masalah apa saja yang akan menjadi batasan dalam penelitian. Selain itu juga batasan penelitian diperlukan agar permasalahan berada dalam jangkauan kemampuan penulis dalam melaksanakan penelitian. Maka permasalahan penelitian dibatasi sebagai berikut, dalam hal ini penulis melakukan penelitian dengan variabel:

1. Meneliti tentang pengaruh fleksibilitas tubuh terhadap keterampilan senam lantai.
2. Lokasi dalam Penelitian ini adalah sekolah menengah pertama (SMP) Pasundan 2 Cimahi.
3. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa dan siswi kelas IX di SMP Pasundan 2 Cimahi yang berjumlah 4 kelas dengan jumlah murid 150 orang.

Untuk itu penulis akan mengambil sampel, yaitu dengan teknik *random sampling*.

#### **F. Batasan Istilah**

Untuk memperjelas masalah yang akan dikaji dan agar tidak terjadi salah paham terhadap istilah-istilah dalam penelitian ini, maka penulis akan memberikan penjelasan mengenai beberapa istilah menurut para ahli. Adapun istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut:

1. Pengaruh menurut Arikunto (2002:139) “Adalah suatu bentuk penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya pengaruh antar dua variabel atau lebih”.
2. Fleksibilitas tubuh menurut Sajoto, (1995:2) adalah “Keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya, untuk melakukan aktifitas dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot dan ligamen disekitar persendian tubuh.
3. Keterampilan menurut Mahendra (1998:17) bahwa, “Keterampilan adalah kemampuan untuk membuat hasil akhir dengan kepastian yang maksimum dan pengeluaran energi dan waktu yang minimum”.
4. Senam lantai dalam buku bahan ajar pendidikan dan latihan profesi guru (2009:118) menyatakan bahwa, ”Senam lantai merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak melalui gerakan yang dilakukan di lantai”.



### **G. Anggapan dasar**

Anggapan dasar diperlukan penulis sebagai pegangan dalam proses penelitian dan sebagai titik tolak dari semua proses yang akan dikerjakan. Surakhmad dalam Arikunto (2002:58) menyatakan bahwa yang dimaksud dengan anggapan dasar atau postulat adalah “Sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik”. Hal ini berarti bahwa setiap penyelidik dapat merumuskan postulat yang berbeda”.

Adapun anggapan dasar yang dipakai sebagai titik tolak landasan berpikir dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui sejauh mana pengaruh fleksibilitas tubuh terhadap keterampilan senam lantai yang diharapkan dapat menunjukkan keberhasilan dalam pendidikan jasmani yang nantinya dapat bermanfaat bagi perkembangan dunia pendidikan. Sebagaimana diungkapkan dalam buku bahan ajar pendidikan dan latihan profesi guru (2009: 102) bahwa ”Pembelajaran olahraga senam pada intinya diarahkan untuk mencapai tujuan-tujuan dalam pendidikan dengan hasil yang telah ditentukan”.

Dengan demikian sejalan dengan adanya kepentingan pada pendidikan jasmani yaitu keberhasilan dalam keterampilan senam lantai siswa kelas IX di SMP Pasundan 2 Cimahi, maka dari itu dengan penelitian ini akan tergambar pengaruh fleksibilitas tubuh terhadap keterampilan senam lantai SMP Pasundan 2 Cimahi.