

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran di sekolah yang memiliki peran sangat penting terhadap perkembangan perilaku siswa seperti aspek kognitif, afektif, dan khususnya adalah aspek psikomotorik. Mengenai hal ini Lutan (2000:15), menjelaskan bahwa: “Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani. Tujuan yang ingin dicapai bersifat menyeluruh, mencakup domain psikomotor, kognitif, dan afektif”.

Dari penjelasan di atas menegaskan bahwa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih diutamakan adalah pemahaman tentang karakteristik pertumbuhan dan perkembangan yang merata dari aspek belajar yaitu aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Oleh karena itu, program pendidikan jasmani haruslah menjadi suatu program yang memberikan perhatian yang cukup dan seimbang kepada ketiga aspek tersebut. Tercapainya suatu hasil belajar atau tujuan pembelajaran tergantung kepada proses pembelajaran yang dialami oleh siswa, karena belajar merupakan kegiatan yang sangat mendasar dan berproses tersusun secara sistematis.

Pendidikan jasmani dan olahraga selain mengutamakan penguasaan keterampilan dan kemampuan jasmani, juga berperan terhadap pengembangan sifat-sifat kejujuran, keberanian, jiwa sportivitas, disiplin, kerjasama, kompetitif dan percaya diri. Aspek-aspek tersebut akan di dapat dalam pembelajaran pendidikan jasmani diantaranya melalui proses pembelajaran senam.

Dalam kurikulum pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah, senam merupakan salah satu materi ajar yang harus di berikan kepada siswa. Pembelajaran senam yang diberikan di sekolah merupakan bagian dari senam kependidikan yang diarahkan untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan. Hal ini mengisyaratkan bahwa yang paling penting dari kegiatan tersebut adalah anaknya sendiri, bukan kegiatan, atau keterampilan gerakanya. Pembelajaran senam hanyalah alat, sedangkan yang menjadi tujuan adalah aspek pertumbuhan dan perkembangan anak.

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. Disamping 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.

Senam merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris yaitu *gymnastics*, atau Belanda *gymnastiek*. *Gymnastics* merupakan bahasa serapan dari bahasa Yunani *gymnos*, yang berarti telanjang. Mengenai hal ini Hidayat (dalam Mahendra 2007:7), mengemukakan bahwa: 'Kata *gymnastiek* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang'. Hal ini bisa terjadi karena teknologi pembuatan bahan pakaian belum semaju sekarang,

sehingga belum memungkinkan membuat pakaian yang bersifat lentur mengikuti gerak pemakainya.

Kata *gymnos* atau *gymnastics* pada saat itu mengandung arti yang demikian luas, tidak terbatas pada pengertian seperti yang dikenal pada dewasa ini. Kata tersebut merujuk pada kegiatan-kegiatan olahraga seperti gulat, atletik, serta bertinju. Sejalan dengan perkembangan zaman, kemudian arti yang dikandung kata *gymnastics* semakin menyempit dan disesuaikan dengan kebutuhan. Tidak mudah mendefinisikan kata senam, karena dalam kekhususan yang dikandungnya terdapat keluasan makna yang ingin dicakup, sesuai dengan perkembangan berbagai aliran dan jenis senam yang terjadi dewasa ini. Hidayat, (dalam Mahendra 2007: 8), mencoba mendefinisikan senam sebagai:

suatu latihan tubuh yang dipilih dan di konstruk dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai spiritual.

Sedangkan menurut Werner, (dalam Mahendra 2007:9), 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”.

Dari pengertian-pengertian di atas, menjelaskan bahwa senam merupakan suatu bentuk latihan tubuh yang dilakukan secara sistematis pada lantai atau pada alat yang dirancang dengan tujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, dan kontrol tubuh serta menanamkan nilai-nilai spiritual.

Salah satu jenis senam yang dipelajari di sekolah yaitu senam lantai. Senam lantai adalah senam yang dilakukan di atas matras, unsur geraknya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu saat meloncat ke depan atau ke belakang. Guling depan dan guling belakang merupakan salah satu bagian dari rangkaian gerakan senam lantai. Selain itu guling depan dan guling belakang merupakan salah satu dasar dalam pembelajaran senam untuk pembelajaran senam yang lainnya. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya materi senam lantai, siswa SMA pasti sudah tidak asing lagi dengan materi senam lantai yang salah satu tugas gerak yang dipelajarinya adalah guling depan.

Guling depan merupakan suatu keterampilan berpindah tempat, sehingga proses pemindahan berat kedepan sangat penting, terutama pada awal gerakan di mana bahu bergerak di atas puncak titik tumpu.

Pengertian guling depan menurut Mahendra (2007:211), adalah:

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

Dari pengertian di atas menjelaskan bahwa gerakan guling depan merupakan gerakan yang dilakukan di atas matras dengan diawali dari kedua kaki, ke tangan, bahu, ke punggung, pantat, dan sampai diakhiri ke kaki. Jika guling depan diajarkan dengan teknik yang benar, itu akan mengembangkan orientasi ruang gerak pada diri anak, dan menjadi tahapan pembelajaran untuk keterampilan lainnya (dive *roll*, salto, dll.).

Selain guling depan, salah satu tugas gerak yang dipelajari dalam materi senam lantai adalah guling belakang. Guling belakang merupakan salah satu gerakan dalam senam lantai yang gerakanya merupakan kebalikan dari guling depan. Dalam hal ini, Mahendra (2007:220), menjelaskan tentang pengertian guling belakang yaitu:

Gerakan dengan urutan gerak yang merupakan kebalikan dari *roll* depan/guling depan. Dimulai dari kontak ke dua kaki, ke pantat, ke pinggang, ke punggung, lalu ke bahu (tidak ke kepala), ke tangan yang bertumpu, dan kembali ke kedua kaki. Selama bagian pertama gerakan ini, kedua tangan di simpan di atas bahu dengan kedua telapak tangan menghadap ke atas dan ibu jari dekat dengan telinga.

Dari pengertian di atas menjelaskan bahwa gerakan guling belakang dilakukan di atas matras diawali dengan posisi kontak kedua kaki dan pada bagian pertama gerakan posisi kedua tangan di simpan di atas bahu dengan kedua telapak tangan menghadap ke atas dan posisi ibu jari dekat dengan telinga, kemudian badan digulingkan ke belakang, ke pantat, ke pinggang, ke punggung, lalu ke bahu, kemudian ke tangan yang bertumpu, dan kembali ke kaki, atau ke posisi awal.

Kenyataan dilapangan pada saat penulis melakukan program latihan profesi (PLP) di SMAN 14 Bandung ketika memberikan pembelajaran dengan materi senam lantai, terlihat masih banyak siswa yang belum mampu melakukan gerakan senam lantai yang diantaranya gerakan guling depan dan guling belakang dengan sempurna. Dalam hal ini masih banyak siswa yang pada saat melakukan gerakan, yang diantaranya guling depan dan guling belakang, siswa melakukan gerakan dengan masih banyak kekurangan antara lain posisi sikap awal yang masih kurang

baik, pada saat mengguling tidak lurus (menyamping), dan posisi akhiran yang belum sempurna. Siswa masih banyak yang merasa ketakutan dan mengeluh kesulitan melakukan tugas gerak yang diperintahkan, sehingga motivasi untuk melakukan latihan gerak menjadi berkurang. Kejadian tersebut cenderung dikarenakan proses pembelajaran yang diberikan guru masih bersifat tradisional. Selain itu, tugas gerak yang harus dilakukan dianggap sulit karena siswa dituntut langsung untuk melakukan tugas gerak atau keterampilan gerak yang diberikan, sehingga siswa merasa kecewa karena ketidakberhasilan melakukan tugas gerak yang dilakukannya. Hal ini mengakibatkan siswa beranggapan bahwa pembelajaran senam merupakan pembelajaran yang kurang menyenangkan atau membosankan.

Untuk mengusung niat pengajaran senam yang menyenangkan, tentu perlu di implementasikan melalui pemilihan pendekatan pengajaran yang tepat. Dalam hal ini seorang guru dituntut untuk mampu menciptakan suasana pembelajaran yang kondusif, menyenangkan, sehingga tidak membosankan anak. Selain itu, seorang guru harus benar-benar dapat memilih suatu pendekatan pembelajaran yang cocok untuk di terapkan atau digunakan dalam proses belajar mengajarnya. Sejauh ini ada berbagai pendekatan yang dikenal dalam pengajaran dan pelatihan senam yang diantaranya adalah pendekatan pola gerak dominan (PGD). Menurut Mahendra (2000:59) menjelaskan bahwa: “Pola Gerak Dominan (PGD) adalah pola gerak yang mendasari terbentuknya keterampilan senam sehingga perannya dianggap dominan”. Pola Gerak Dominan inilah yang menjadi dinding bangunan (*building block*) untuk terbentuknya keterampilan-keterampilan yang lebih

kompleks, misalnya putaran dalam guling depan adalah pola gerak dominan (PGD) yang sama dengan putaran berhasilnya salto depan.

Sedangkan Young (1991: 20), dalam Atmaja (2007:46), mengatakan: *“DMP’s are the patterns which re-occur in Gymnastics. They are the building blocks for more complex skills, in easier terms they are the stepping stones to skill development.”* Menurutnya, PGD adalah pola-pola yang terbentuk dalam senam. Semua ini merupakan batu tembok bangunan untuk banyak keterampilan yang lebih kompleks, dalam istilah mudahnya adalah batu loncatan ke pengembangan keterampilan.

Dari penjelasan ahli di atas menegaskan bahwa Pola Gerak Dominan merupakan suatu pola gerak yang mendasari terbentuknya keterampilan senam sebelum berangkat pada pembelajaran penguasaan keterampilan yang berikutnya. Pola gerak dominan inilah yang menjadi dasar terbentuknya keterampilan-keterampilan senam yang lebih kompleks dan peranannya dianggap dominan. Dengan penggunaan pendekatan Pola Gerak Dominan senam, guru tinggal memilih sejumlah kecil kunci keterampilan yang mendasari keterampilan materi senam yang akan dipelajari siswa, kemudian baru berangkat pada penguasaan keterampilan yang berikutnya.

Seperti yang di ungkapkan Mahendra (2000:59), terdapat beberapa keuntungan jika guru menempuh pendekatan PGD, diantaranya adalah:

1. Guru dapat berkonsentrasi pada pola gerak kunci, sehingga mengurangi jumlah kegiatan atau keterampilan yang harus dikuasai murid. Variasi dan tingkat kesulitan kelak ditambahkan setelah “building block” dari setiap PGD dikuasai.
2. Pengajaran PGD dapat lebih disesuaikan dengan taraf pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga anak merasa tugas geraknya tidak terlalu

sulit, tetapi tetap menantang dan menyenangkan. 3. Pendekatan PGD menekankan terjalannya benang merah antara berbagai keterampilan. Jalinan ini mempermudah guru untuk menentukan teaching points yang bisa dipergunakan untuk banyak keterampilan. Dengan cara itu, anak belajar bahwa beberapa cara untuk melakukan keterampilan lebih efisien daripada cara lain, dan bahwa ada keadaan yang sama antara beberapa keterampilan. 4. Untuk setiap PGD yang dilakukan selalu terdapat persyaratan kemampuan fisik yang perlu dimiliki. Pendekatan PGD, dengan menekankan progresi dari yang sederhana ke yang lebih sulit, memungkinkan guru untuk memperhatikan persyaratan kemampuan fisik untuk setiap kegiatan. 5. Kerangka pendekatan PGD memungkinkan guru merencanakan program yang seimbang. Guru dapat memilih kegiatan-kegiatan yang tepat dari setiap PGD, atau membaginya menurut kebutuhan, misalnya 3 PGD dalam satu pelajaran, dan sisanya pada pelajaran berikutnya.

Dari penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan, bahwa pendekatan pola gerak dominan (PGD) memiliki banyak keuntungan dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani, dalam hal ini pembelajaran senam lantai terutama keuntungan-keuntungan untuk guru yang menempuh pendekatan tersebut.

Dalam kaitannya dengan pencapaian keberhasilan proses belajar mengajar pendidikan jasmani, penulis sekaligus peneliti ingin menerapkan salah satu pendekatan dalam proses pembelajaran senam lantai terhadap siswa kelas X-A di SMAN 14 Bandung, yakni dengan pendekatan pola gerak dominan (PGD). Pendekatan ini guru tidak langsung mengajarkan teknik dasar keterampilan senam, tetapi diberikan dulu PGD yang mendasari keterampilan tersebut, dan guru hanya tinggal memilih sejumlah kecil kunci keterampilan yang mendasari keterampilan materi senam lantai yang akan di pelajari siswa.

Berdasarkan semua uraian latar belakang, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tindakan kelas yang akan dilakukan terhadap siswa kelas X-A di SMAN 14 Bandung. Penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki proses

pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pembelajaran senam lantai keterampilan guling depan dan guling belakang. Pada penelitian tindakan kelas ini penulis menuangkannya dalam sebuah judul: **Implementasi Pola Gerak Dominan terhadap keterampilan guling depan dan guling belakang dalam Proses Belajar Mengajar Senam.**

B. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan uraian latar belakang masalah tersebut, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yang ada sesuai dengan masalah yang penulis lihat dan alami di lapangan yaitu, secara umum masih kurangnya tingkat keterampilan siswa melakukan gerakan guling depan dan guling belakang, dan adanya gejala siswa kurang termotivasi untuk mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani, sehingga keberhasilan yang ingin dicapai oleh guru terhambat. Adapun beberapa indikator yang menyebabkan tidak berhasilnya proses pembelajaran senam lantai di SMAN 14 Bandung antara lain (1). Gaya mengajar yang dilakukan guru masih bersifat tradisional (2). Tugas gerak dilakukan tidak maksimal (3). Siswa banyak yang merasa takut melakukan tugas gerak yang diberikan (4). Pemberian materi pembelajaran yang dirasakan siswa terkesan membosankan.

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut jelas kiranya, pendekatan pengajaran yang monoton dan kurangnya guru melakukan inovasi dalam memberikan materi yang membuat siswa takut untuk melakukan tugas gerak yang mereka anggap sulit menjadi suatu kendala terhadap pencapaian tujuan belajar. Hal ini menjadi masalah pokok tidak tercapainya tujuan pembelajaran yang

diharapkan, sehingga kondisi ini menyebabkan kurang optimalnya proses pembelajaran pendidikan jasmani sebagai medium pendidikan dalam rangka pengembangan pribadi anak seutuhnya, khususnya di Sekolah Menengah Atas Negeri 14 Bandung.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah implementasi pola gerak dominan (PGD) dalam proses pembelajaran senam dapat meningkatkan keterampilan guling depan dan guling belakang siswa kelas X-A di SMAN 14 Bandung?

D. Cara Pemecahan Masalah

Mengacu pada rumusan masalah tentang kurangnya tingkat keterampilan siswa kelas X-A SMAN 14 Bandung melakukan gerakan guling depan dan guling belakang dalam proses belajar mengajar senam, akan dipecahkan melalui pembelajaran senam lantai dengan penerapan pendekatan pola gerak dominan. Pola gerak dominan merupakan pola gerak yang mendasari terbentuknya keterampilan senam, dan sebagai dinding bangunan (*building block*) untuk terbentuknya keterampilan-keterampilan yang lebih kompleks, dan putaran merupakan salah satu pola gerak dominan untuk keterampilan guling depan dan guling belakang. Proses pelaksanaannya melalui penelitian tindakan kelas (*class action research*). Penelitian tindakan kelas pada prinsipnya adalah penelitian yang di laksanakan dalam setting kelas yang dilakukan oleh guru sebagai pelaku pembelajarannya. Dalam hal ini yang di maksud dengan kelas, bukan hanya

ruangan kelas saja, tetapi tempat terjadinya proses belajar mengajar terjadi, misalkan aula, laboratorium, dan lapangan untuk pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga.

E. Tujuan Penelitian

Dalam setiap penelitian yang dilakukan, pasti terdapat tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti, dan berdasarkan latar belakang dan rumusan yang telah diuraikan di atas, maka penulis menetapkan tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui apakah implementasi pola gerak dominan dalam proses pembelajaran senam dapat meningkatkan keterampilan guling depan dan guling belakang.

E. Manfaat Penelitian

Suatu penelitian diharapkan memiliki sebuah manfaat. Maka penulis mengharapkan manfaat atau kegunaan dari penelitian ini. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Guru:

Dengan dilaksanakannya penelitian tindakan kelas ini, diharapkan guru demi sedikit mengetahui strategi pembelajaran dan penerapan pendekatan pengajaran yang cocok digunakan yang dapat memperbaiki dan meningkatkan proses dan hasil pembelajaran di kelas, sehingga permasalahan-permasalahan yang dihadapi baik oleh siswa maupun guru dapat diminimalisir.

2. Bagi Siswa:

Hasil penelitian ini diharapkan sangat bermanfaat bagi siswa yang bermasalah dalam pembelajaran senam lantai khususnya guling depan dan guling belakang, kesulitan dan ketakutan siswa pada saat pembelajaran terminimalisir, sehingga keterampilan siswa melakukan gerakan guling depan dan guling belakang lebih baik.

3. Bagi Sekolah:

Hasil penelitian ini akan memberikan sumbangan yang baik pada sekolah bersangkutan khususnya dalam rangka perbaikan pembelajaran, dan sekolah lain umumnya.

F. Batasan Penelitian

Untuk menghindari salah penafsiran yang terlalu luas, maka batasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Permasalahan dalam penelitian ini berkenaan dengan keberhasilan pembelajaran, khususnya pembelajaran keterampilan senam lantai guling depan dan guling belakang dengan penggunaan pendekatan pola gerak dominan.
2. Penelitian terfokus pada keterampilan guling depan dan guling belakang dalam pembelajaran senam lantai dengan penerapan pendekatan pola gerak dominan yang diantaranya, putaran, pendaratan, gerak berpindah, posisi statis dan tolakan.
3. Sasaran penelitian ini adalah siswa kelas X-A SMAN 14 Bandung dengan jumlah siswa sebanyak 40 orang.

4. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah dengan cara Observasi, Catatan lapangan, Tes, dan Rekaman foto.

G. Penjelasan Istilah

Untuk menghindari kekeliruan dalam penafsiran terhadap beberapa istilah yang digunakan, penulis menjelaskan beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Implementasi adalah proses untuk memastikan terlaksananya suatu kebijakan dan tercapainya kebijakan tersebut.
2. Mahendra (2000:59) menjelaskan bahwa: "Pola Gerak Dominan (PGD) adalah pola gerak yang mendasari terbentuknya keterampilan senam sehingga perannya dianggap dominan.
3. Keterampilan adalah kecakapan untuk menyelesaikan tugas. (<http://www.kamusbesar.com/40764/keterampilan>).
4. Guling depan menurut Mahendra (2007:211), adalah Gerak berguling yang halus dengan menggunakan tubuh yang berbeda untuk kontak dengan lantai, dimulai dari kedua kaki, ke kedua tangan, ke tengkuk, lalu ke bahu, ke punggung, pinggang, dan pantat, sebelum akhirnya ke kaki kembali.
5. Guling belakang menurut Mahendra (2007:220), adalah gerak dengan urutan gerak yang merupakan kebalikan dari guling depan. Dimulai dari kontak kedua kaki, ke pantat, ke pinggang, ke punggung, ke bahu (tidak ke kepala), ke tangan yang bertumpu, dan kembali ke kedua kaki.
6. Proses Belajar Mengajar menurut Usman (1990:1) adalah Suatu proses yang mengandung serangkaian perbuatan guru dan siswa atas dasar hubungan

timbang balik yang berlangsung dalam situasi edukatif untuk mencapai tujuan tertentu.

7. Senam menurut Werner (dalam Mahendra 2007:9), adalah bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi serta kontrol tubuh.

