

## I. PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani adalah fase dari program pendidikan keseluruhan yang memberikan kontribusi, terutama melalui pengalaman gerak, untuk pertumbuhan dan perkembangan secara utuh untuk tiap anak. Pendidikan Jasmani didefinisikan sebagai pendidikan dan melalui gerak dan harus dilaksanakan dengan cara-cara yang tepat agar memiliki makna bagi anak. Pendidikan Jasmani merupakan program pembelajaran yang memberikan perhatian yang proporsional dan memadai pada domain-domain pembelajaran, yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif.

Salah satu materi Pendidikan Jasmani adalah senam. Senam merupakan terjemahan dari kata *Gymnastiek* (bahasa Belanda) dan *Gymnastic* (bahasa Inggris), atau bahasa Yunani, yaitu *Gymnos* yang berarti telanjang atau setengah telanjang. Pada zaman Yunani kuno *Gymnastic* dilakukan dengan tidak memakai pakaian atau dengan badan telanjang. Hal ini dimaksudkan agar dapat melakukan gerakan-gerakan yang bebas dan sempurna. Senam dapat didefinisikan sebagai latihan jasmani yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis dan dilakukan secara sadar dengan tujuan untuk membentuk dan mengembangkan pribadi secara sadar dengan tujuan untuk membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis.

Olahraga senam merupakan olahraga dasar yang mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik, seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelenturan, dan ketepatan. Senam lantai merupakan salah satu bentuk senam ketangkasan yang dilakukan di matras dan

tidak menggunakan peralatan khusus. Salah satunya gerakan senam lantai yaitu guling lenting (*neckspring*).

Guling lenting adalah bentuk gerakan tubuh melenting kedepan atas yang di mulai dari dahi dilanjutkan melenting ke atas, kepala, bahu, pinggang, pinggul, dan kedua tungkai serta kedua lengan ikut melenting ke atas pula, sampai pada kedua kaki mendarat secara bersama-sama. Dalam melakukan guling lenting dibutuhkan kekuatan otot perut yang dapat melemparkan kedua kaki sekaligus sehingga seluruh badan terangkat atau terungkit keatas. Gerakan guling lenting merupakan aktivitas yang melatih kekuatan otot perut, tangan dan kaki serta melatih koordinasi gerakan kaki dan lentingan badan. Cara melakukan gerakan guling lenting sebagai berikut :

- 1) Berdiri tegak dengan kedua lengan lurus di samping badan, pandangan ke depan.
- 2) Langkah kaki kiri ke depan satu langkah, kemudian lutut tungkai kiri ditekuk, dan tungkai kanan lurus di belakang.
- 3) Angkat kedua tangan ke depan, bungkukan badan, letakan kedua telapak tangan pada matras.
- 4) Tekuk kedua siku ke samping, masukkan kepala diantara dua tangan, posisi kedua telapak tangan dan letak dahi segaris lurus.
- 5) Lemparkan kaki kanan keatas depan, di susul oleh lentingan tungkai kaki kiri, pinggul dan tubuh mengikuti lentingan ke atas, kedua lengan lurus ke atas depan.
- 6) Kedua kaki rapat dan mendarat di matras secara bersama-sama.
- 7) Kembali ke sikap awal.

Dalam prakteknya siswa kurang tertarik dan kurang minatnya mengikuti mata pelajaran senam lantai khususnya materi guling lenting. Selain itu kurangnya peralatan senam sering dibuat menjadi alasan seorang guru tidak mengajarkan pelajaran senam disekolah. Pola pelajaran yang kurang variatif dan cenderung membosankan membuat siswa menjadi malas dalam mempelajari pelajaran senam khususnya pada gerak dasar guling lenting. Kesulitan siswa dalam melakukan pelajaran senam khususnya gerak dasar guling lenting menyebabkan kendala pada mata pelajaran senam, selanjutnya pelajaran berjalan tidak efektif. Untuk itu perlu mengadakan perbaikan dalam metode atau model pembelajaran dengan menggunakan *circuit training* agar tercapai keberhasilan pembelajaran.

*Circuit training* adalah suatu jenis program latihan yang berinterval di mana latihan kekuatan digabungkan dengan latihan *aerobic*, yang juga menggabungkan manfaat dari kelenturan dan kekuatan fisik. "*Circuit*" di sini berarti beberapa kelompok olahraga atau pos yang berada di area dan harus diselesaikan dengan cepat. Tiap peserta harus menyelesaikan satu pos dahulu sebelum ke pos lainnya. Dari bentuk latihan tersebut, *circuit training* bertujuan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar guling lenting.

Oleh karena itu untuk mengatasi masalah-masalah tersebut para siswa harus berlatih secara baik dan teratur dengan bentuk latihan yang tepat. Gerak dasar guling lenting dengan model latihan *circuit training* tersebut merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar guling lenting. Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka penelitian ini mengambil judul " Pengaruh *Circuit Training* A Dan B Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Guling Lenting SMA Negeri 1 Bandar Sribhawono Tahun Pelajaran 2012/2013."

Dengan harapan melalui penelitian ini akan tercapai pembelajaran senam khususnya pada senam artistik gerakan guling lenting yang efektif sekaligus menyenangkan. Dan tujuan utama dalam mengajarkan pembelajaran gerak tersebut adalah pengembangan pembelajaran untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga, serta membantu dirinya bertindak efektif dan efisien dalam pelaksanaan tugas sehari-harinya.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah penulis kemukakan, maka permasalahan yang timbul dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Masih kurangnya kemampuan gerak dasar guling lenting (*neckspring*) pada siswa SMAN 1 Bandar Sribhawono.
2. Kurang minatnyasiswa mengikuti dan mempelajari mata pelajaran Pendidikan Jasmani khususnya materi senam lantai guling lenting (*neckspring*).
3. Pembelajarangerak dasar guling lenting (*neckspring*) belum berjalan efektif di SMAN 1 Bandar Sribhawono.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, untuk memudahkan penelitian perlu pembatasan yang berdasarkan tujuan dari penelitian ini, adapun pembatasan masalah tersebut adalah

1. Populasi adalah siswa kelas X SMA Negeri 1 Bandar Sribhawono tahun pelajaran 2012/2013, kemudian diambil secara acak (20%) sebanyak 32 siswa.

2. *Treatment* yang akan diberikan terdiri dari dua jenis *circuit training* yang berbeda; 1) *circuit training* dengan 6 pos latihan sirkuit A dan 2) *circuit training* dengan 6 pos latihan sirkuit B.
3. Variabel yang akan ditingkatkan adalah keterampilan gerak dasar guling lenting (*neckspring*).

#### **D. Rumusan Masalah**

Sesuai latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh *circuit training* dengan 6 pos latihan sirkuit A terhadap keterampilan gerak dasar guling lenting (*neckspring*) pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Bandar Sribhawono?
2. Apakah ada pengaruh *circuit training* dengan 6 pos latihan sirkuit B terhadap keterampilan gerak dasar guling lenting (*neckspring*) pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Bandar Sribhawono?
3. Manakah yang lebih memiliki pengaruh atau efektif untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar guling lenting (*neckspring*) pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Bandar Sribhawono?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui pengaruh *circuit training* dengan 6 pos latihan sirkuit A terhadap keterampilan gerak dasar guling lenting (*neckspring*) pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Bandar Sribhawono.
2. Untuk mengetahui pengaruh *circuit training* dengan 6 pos latihan sirkuit B terhadap keterampilan gerak dasar guling lenting (*neckspring*) pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Bandar Sribhawono.
3. Untuk mengetahui jenispos *circuit training* yang memberikan pengaruh lebih baik dalam upaya meningkatkan keterampilan gerak dasar guling lenting (*neckspring*) pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Bandar Sribhawono.

## **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pihak-pihak dibawah ini, antara lain:

### **1. Bagi Peneliti**

Sebagai sarana pembelajaran bagi peneliti dalam mempraktikkan ilmu yang telah dipelajari selama perkuliahan serta dapat mengetahui bagaimana meningkatkan keterampilan gerak dasar guling lenting (*neckspring*) dengan latihan *circuit training* dan juga memberikan pengalaman berharga untuk pembelajaran Pendidikan Jasmani di masa yang akan datang.

### **2. Bagi Siswa**

Dengan adanya penelitian ini diharapkan siswa dapat termotivasi untuk belajar Pendidikan Jasmani dan meningkatkan keterampilan senam khususnya gerak dasar guling lenting (*neckspring*).

### 3. Bagi Guru

Dapat memberikan masukan dan sumbangan pemikiran yang dapat memotivasi untuk dapat belajar Pendidikan Jasmani.

### 4. Bagi Pelatih

Sebagai bahan evaluasi serta rujukan dalam meningkatkan kegiatan pembinaan prestasi di sekolah.