

## **I. PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Proses hidup manusia adalah proses berkembang, manusia akan terus berkembang, berubah dipengaruhi oleh pengalaman sepanjang hayatnya. Perkembangan anak bersifat terpadu. Perkembangan yang satu berkaitan erat dan mempengaruhi aspek perkembangan yang lain. Pada usia sekolah dasar perkembangan fisik harus merupakan kepedulian guru. Pada usia sekolah dasar perkembangan fisik akan amat erat kaitannya dengan perkembangan kognitif. Melalui aktivitas fisik mereka mampu menghayati konsep-konsep yang belum dikenalnya.

Sekolah merupakan salah satu wadah yang berfungsi untuk mengembangkan dan meningkatkan pribadi anak yang beriman, cerdas, disiplin, terampil, bertanggung jawab serta sehat jasmani dan rohani. Oleh karena itu sekolah dijadikan sebagai salah satu lembaga pendidikan formal yang dalam penyelenggaraan pendidikannya dilakukan secara terorganisir, sistematis dan berkesinambungan dengan maksud agar tujuan pendidikan nasional itu sendiri dapat tercapai.

Disinilah pendidikan jasmani ikut andil dalam perkembangan seorang anak. Menurut pakar pendidikan jasmani Amerika Serikat, Nixon dan Jewett dalam

lutan (2008), pendidikan jasmani adalah satu tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenaan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas dasar kemauan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respon yang terkait langsung dengan mental, emosi dan social. Pendidikan jasmani adalah suatu proses yang dilakukan secara sadar sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila. Jadi, dapat disimpulkan bahwa gerak atau aktifitas fisik merupakan perhatian pokok dari guru pendidikan jasmani. Guru bertugas untuk membantu peserta didik bergerak secara optimal, meningkatkan kualitas unjuk kerja (performance) dan kemampuan belajar dan kesehatannya.

Pendidikan olahraga adalah proses pendidikan yang diarahkan pada pengenalan dan penguasaan keterampilan suatu cabang olahraga. Pendidikan olahraga adalah kegiatan yang peduli sekali dengan pengembangan lebih lanjut pengetahuan, sikap, nilai, dan keterampilan yang diperoleh melalui pendidikan jasmani. Tujuan utama pendidikan olahraga adalah sosialisasi ke dalam olahraga sehingga anak-anak muda mampu berpartisipasi dan menikmati kegiatan olahraga.

Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani seperti kekuatan dan daya tahan

otot dari seluruh bagian tubuh. Disamping itu senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga. Lebih penting lagi senam lebih dapat meningkatkan kebugaran secara efektif bagi siapapun yang melakukannya.

Ada beberapa macam jenis senam seperti, senam aerobic, senam pembentukan dan senam lantai. Loncat harimau merupakan salah satu jenis senam lantai yang dilakukan ke samping untuk empat hitungan, tangan dan kaki berputar seperti baling-baling. Loncat harimau merupakan salah satu unsur gerakan senam lantai (*floor exercise*), dimana terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang.

Loncat harimau merupakan bagian dari gerak dasar pada senam lantai. Loncat harimau ini merupakan pengembangan dari guling depan dengan menambahkan loncatan pada gerakan tersebut.

Berdasarkan kenyataan bahwa aspek-aspek yang menopang pencapaian keberhasilan perlu ditingkatkan secara optimal. Salah satu aspek yang perlu ditingkatkan dan dikembangkan adalah sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam gerak dasar loncat harimau, sehingga kemampuan penguasaan gerakan loncat harimau para siswa tersebut masih perlu ditingkatkan. Hal ini dapat dilihat dalam proses pembelajaran bahwa, para siswa dalam melakukan gerakan loncat harimau masih kurang baik. Hal ini disebabkan karena kurangnya pemahaman mengenai teknik loncat harimau

dan siswa masih merasakan takut pada saat akan memulai gerakan loncat harimau tersebut. Gerakan yang salah akan mengakibatkan gerakan loncat harimau menjadi tidak sempurna. Sehingga dalam melakukan teknik dasarnya juga masih kurang baik. Dan pada akhirnya tujuan pembelajaran pun tidak tercapai.

Oleh karena itu, jika guru ingin meningkatkan hasil belajar yang lebih baik pada loncat harimau, maka guru perlu mengadakan perbaikan dalam hal metode atau model pembelajaran yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar loncat harimau. Guru hendaknya menyediakan sarana dan prasarana atau dengan menggunakan model pembelajaran Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan (PAIKEM) dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan siswa sehingga pembelajaran akan lebih mudah, menarik dan menyenangkan dan pembelajaran semakin bervariasi dan kreatif.

PAIKEM adalah singkatan dari Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan. Dalam PAIKEM digunakan prinsip-prinsip pembelajaran berbasis kompetensi. Pembelajaran berbasis kompetensi adalah pembelajaran yang dilakukan dengan orientasi pencapaian kompetensi peserta didik. Sehingga muara akhir hasil pembelajaran adalah meningkatnya kompetensi peserta didik yang dapat diukur dalam pola sikap, pengetahuan, dan keterampilannya.

Tujuan PAIKEM adalah membantu siswa mengembangkan kemampuan berpikir tahap tinggi, berpikir kritis dan berpikir kreatif (critical dan creative

thinking). Berpikir kritis adalah suatu kecakapan nalar secara teratur, kecakapan sistematis dalam menilai, memecahkan masalah menarik keputusan, memberi keyakinan, menganalisis asumsi dan pencarian ilmiah. Berpikir kreatif adalah suatu kegiatan mental untuk meningkatkan kemurnian (*originality*), ketajaman pemahaman (*insight*) dalam mengembangkan sesuatu (*generating*). Kemampuan memecahkan masalah merupakan kemampuan berpikir tingkat tinggi. Dalam pembelajaran pemecahan masalah, siswa secara individual atau kelompok diberi tugas untuk memecahkan suatu masalah. Jika memungkinkan masalah diidentifikasi dan dipilih oleh siswa sendiri, dan diidentifikasi hendaknya yang penting dan mendesak untuk diselesaikan serta sering dilihat atau diamati oleh siswa sendiri, umpamanya masalah kemiskinan, kejahatan, kemacetan lalu lintas, pembusukan makanan, wabah penyakit, kegagalan panen, pemalsuan produk, atau soal-soal dalam setiap mata pelajaran yang membutuhkan analisis dan pemahaman tingkat tinggi.

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka penelitian ini mengambil judul ” Pembelajaran Loncat Harimau Dengan Pendekatan PAIKEM Pada Siswa Kelas XI TKJ 5 di SMK Widya Yahya Gadingrejo Pringsewu Tahun Pelajaran 2011/2012”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Masih kurangnya pemahaman kemampuan penguasaan gerak dasar loncat harimau pada siswa kelas XI TKJ 5 di SMK Widya Yahya.
2. Masih kurangnya kemampuan penguasaan teknik gerakan loncat harimau pada siswa kelas XI TKJ 5 di SMK Widya Yahya.
3. Siswa masih merasakan takut melakukan gerakan loncat harimau.
4. Sarana dan prasarana yang tidak memadai.
5. Kurang bervariasinya model pembelajaran yang diberikan untuk proses pembelajaran, khususnya pada materi senam lantai.
6. Belum digunakan model pembelajaran PAIKEM di SMK Widya Yahya dalam pembelajaran penjaskes.

### **C. Rumusan Masalah**

Masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah pembelajaran loncat harimau dapat ditingkatkan dengan menggunakan model pembelajaran PAIKEM?
2. Apakah pembelajaran loncat harimau dapat ditingkatkan dengan model pembelajaran PAIKEM dengan menggunakan media pembelajarannya berupa box yang terbuat dari kardus?
3. Apakah pembelajaran loncat harimau dapat ditingkatkan dengan model pembelajaran PAIKEM dengan menggunakan media pembelajarannya berupa kardus dan tali karet?
4. Apakah pembelajaran loncat harimau dapat ditingkatkan dengan model pembelajaran PAIKEM dengan menggunakan media pembelajarannya berupa tali karet ?

#### **D. Batasan Masalah**

Oleh karena luasnya permasalahan dalam penelitian ini, maka permasalahan hanya dibatasi pada upaya meningkatkan model pembelajaran PAIKEM dengan pembelajaran loncat harimau pada siswa kelas XI TKJ 5 di SMK Widya Yahya Gadingrejo Pringsewu Tahun Pelajaran 2011/2012.

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

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

1. Ingin meningkatkan pembelajaran loncat harimau pada siswa kelas XI TKJ 5 di SMK Widya Yahya Gadingrejo sehingga tercapai keberhasilan pembelajaran.
2. Ingin memberikan model atau pendekatan yang tepat dan bervariasi untuk meningkatkan pembelajaran loncat harimau pada siswa kelas XI TKJ 5 di SMK Widya Yahya Gadingrejo Pringsewu.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Dengan penelitian ini penulis berharap antara lain :

1. Peneliti

Peneliti dapat mengetahui upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pembelajaran loncat harimau pada siswa. Dan juga memberikan pengalaman berharga untuk pembelajaran Pendidikan Jasmani di masa yang akan datang dengan menggunakan model pembelajaran PAIKEM.

2. Siswa

Sebagai pembelajaran untuk meningkatkan penguasaan gerak dasar loncat harimau pada cabang senam lantai.

3. Peneliti lainnya

Sebagai salah satu acuan dalam program dan pembelajaran dalam cabang senam lantai.

4. Bagi Sekolah

Sebagai pertimbangan dalam melakukan pembinaan lebih lanjut pada cabang olahraga senam lantai khususnya teknik dasar loncat harimau.

5. Bagi Program Studi Penjaskes

Sebagai salah satu bahan pengkajian dan analisis terhadap keterampilan gerakan loncat harimau pada senam lantai dan penggunaan model pembelajaran PAIKEM dalam perkuliahan.

## **G. Batasan Istilah**

1. Pembelajaran Menurut Sanjaya, (2007:123). pembelajaran adalah proses kegiatan guru secara terprogram dalam desain instruksional, untuk siswa belajar secara aktif, yang menekankan pada pengertian sumber belajar. Proses pembelajaran merupakan suatu usaha yang amat strategis untuk mencapai tujuan yang diharapkan.
2. Menurut Agus Mokholid dalam bukunya yang berjudul Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Olahraga (2007:59), Loncat Harimau adalah sikap berdiri tegak, mengambil awakan secukupnya, bertolak dengan kedua kaki

ke atas ke depan. Dan pada saat melayang sampai saat telapak tangan menyentuh matras usahakan sedikit demi sedikit kedua kaki, badan, dan kedua lengan segaris/ sejalur. Kemudian pada saat telapak tangan menyentuh matras, segera masukkan kepala diantara kedua tangan sehingga seluruh bidang bahu menyentuh matras, kemudian dilanjutkan dengan gerakan mengguling. Pada saat mengguling, dagu dan lutut ditarik ke depan, kemudian dilanjutkan dengan sikap posisi jongkok dan diakhiri dengan sikap berdiri tegak.

3. Pendekatan adalah titik tolak atau sudut pandang kita terhadap proses pembelajaran, yang merujuk pada pandangan tentang terjadinya suatu proses yang sifatnya masih sangat umum. Sanjaya, (2007:125).
6. PAIKEM adalah singkatan dari Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan. Aktif dimaksudkan bahwa dalam proses pembelajaran guru harus menciptakan suasana sedemikian rupa sehingga siswa aktif bertanya, mempertanyakan, dan mengemukakan gagasan. Kreatif dimaksudkan agar guru menciptakan kegiatan belajar yang beragam sehingga memenuhi berbagai tingkat kemampuan siswa. Menyenangkan adalah suasana belajar-mengajar yang menyenangkan sehingga siswa memusatkan perhatiannya secara penuh pada belajar sehingga waktu curah perhatiannya tinggi. Ramadhan (2008)