

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah upaya yang dikerjakan secara sadar oleh manusia untuk meningkatkan kualitas manusia untuk bersaing dalam membangun taraf hidup bangsa dan negara. Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup dengan kata lain dimulai dari sejak dini hingga akhir hayat. Pendidikan adalah semua kegiatan dan usaha dari generasi tua untuk mengalihkan pengetahuannya, pengalamannya, kecakapan keterampilannya kepada generasi muda baik sengaja maupun tidak sengaja.

Salah satu upaya untuk mewujudkan kualitas manusia tersebut adalah melalui Pendidikan Jasmani. Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani dan keterampilan berfikir psikis. Dalam pelaksanaannya, aktifitas jasmani dipakai sebagai wahana atau pengalaman belajar, dan melalui pengalaman itulah peserta didik tumbuh dan berkembang untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan.

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola

hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang.

Tujuan Pendidikan Jasmani meliputi : (1) mengembangkan pengetahuan dan keterampilan berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial, (2) mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai gerak dasar yang mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas Pendidikan Jasmani, dan (3) mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan. Berkaitan dengan implementasi Standar Nasional Pendidikan, sekolah diberi kewenangan untuk menyusun kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) lengkap dengan silabusnya namun tetap mengacu pada Standar Isi (SI) dan Standar Kompetensi Lulusan (SKL) yang ditetapkan oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP)

Kurikulum sebagai salah satu substansi pendidikan yang perlu didesentralisasikan dalam pengembangannya perlu mempertimbangkan beberapa hal antara lain : tuntutan kebutuhan siswa, keadaan dan kondisi sekolah, serta kondisi daerah. Kurikulum merupakan seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu.

Materi ajar Pendidikan Jasmani diklasifikasikan menjadi enam aspek yaitu : 1) Permainan dan olahraga, 2) Aktifitas pengembangan, 3) Uji diri atau senam, 4) Aktifitas ritmik, 5) Akuatik (renang), dan 6) Aktifitas luar sekolah. Muhajir (2007 : 32).

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani pada materi senam lantai yang berada di SMP Negeri 1 Natar, merupakan salah satu sarana kegiatan siswa dalam mengembangkan dan meningkatkan kegiatan olahraga khususnya keterampilan melakukan berbagai macam gerakan dalam senam lantai. Melakukan berbagai macam gerakan dalam senam lantai dapat meningkatkan kebugaran jasmani, meningkatkan kelenturan tubuh, meningkatkan kemampuan keterampilan gerak, berperilaku berdisiplin, jujur, bekerja sama, dan sportif, serta menanamkan nilai-nilai intelektual, sosial, emosional dan percaya diri.

Kemampuan gerak dasar yang dimiliki oleh manusia sangat berguna untuk meningkatkan kualitas hidup manusia, gerak dasar manusia terdiri dari:

- a. Kemampuan lokomotor atau kemampuan gerak untuk memindahkan tubuh dari suatu tempat ke tempat yang lain.
- b. Kemampuan nonlokomotor atau kemampuan gerak di tempat.
- c. Kemampuan gerak manipulatif yang melibatkan tangan, kaki, dan tubuh untuk melakukan suatu gerakan.

Berdasarkan observasi penulis selama melakukan Praktik Pengalaman Lapangan di SMP Negeri 1 Natar, penulis melihat adanya perbedaan respon siswa dalam melakukan aktivitas olahraga. Ketika siswa mengikuti materi pelajaran senam lantai dan permainan bola besar (seperti bola basket dan sepak bola), siswa sangat antusias ketika mengikuti olahraga permainan bola besar, sedangkan ketika mengikuti materi senam lantai antusias siswa rendah, bahkan sangat rendah. Penulis mengidentifikasi penyebab kurang tertariknya siswa dalam mengikuti materi pembelajaran senam lantai, khususnya pada materi senam lantai Split disebabkan cara mengajar guru yang monoton dan tidak adanya alat bantu

yang digunakan pada saat mengajar senam lantai. Cara mengajar yang bersifat monoton ini, seperti guru hanya menjelaskan atau mendeskripsikan tentang senam split, guru memberikan contoh satu atau dua kali tentang kelangsungan gerak dasar senam split dari awalan sampai akhiran, kemudian siswa melakukan gerakan dasar tersebut. Kesalahan yang dilakukan dievaluasi dan diperbaiki. Padahal materi senam yaitu senam lantai split bertujuan untuk memberikan kelentukan, perluasan gerak sendi panggul dan kelemasan otot panggul, otot depan, dan belakang paha yang sangat berguna untuk keoptimalan gerak anak sehari-harinya.

Atas latar belakang inilah, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) tentang "Upaya Meningkatkan Pembelajaran Senam Lantai Gerak Dasar Split Dengan Alat Bantu Pada Siswa VIII-B SMP Negeri I Natar Tahun Pelajaran 2010/2011".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka penulis mengidentifikasi masalah, sebagai berikut :

1. Belum adanya penggunaan alat bantu dalam pembelajaran senam lantai split pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Natar.
2. Masih banyak siswa yang belum menguasai gerak dasar split, dikarenakan otot-otot serta tulang bagian bawah masih sangat kaku.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas, untuk memudahkan penelitian perlu pembatasan yang berdasarkan tujuan dari penelitian ini, adapun batasan masalah tersebut adalah hanya ingin mengetahui

apakah ada peningkatan pembelajaran senam lantai split dengan menggunakan alat bantu tembok dan kayu, kayu yang dibagian tengahnya diberi palang kayu untuk memudahkan siswa dapat melakukan gerakan split. Dengan subjek penelitian siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Natar.

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dapat dirumuskan sebagai berikut :

“Apakah dengan menggunakan alat bantu dapat meningkatkan pembelajaran senam lantai split pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Natar ?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Meningkatkan pembelajaran gerak dasar split dengan alat bantu pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Natar.
2. Untuk memperbaiki sikap awal pada gerakan split pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Natar.
3. Untuk memperbaiki sikap pelaksanaan pada gerakan split pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Natar.
4. Untuk memperbaiki sikap akhir pada gerakan split pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Natar.
5. Mengetahui kesulitan dan hambatan-hambatan dalam melakukan gerakan senam lantai split pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Natar.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat :

1. Bagi Peneliti

Untuk mengetahui apakah ada peningkatan pembelajaran split pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Natar dengan menggunakan alat bantu.

2. Bagi siswa

Sebagai salah satu pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan senam lantai khususnya pada gerakan split.

3. Bagi guru Pendidikan Jasmani

Sebagai bahan rujukan untuk melatih kemampuan senam lantai khususnya pada gerakan split.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Adapun ruang lingkup penelitian ini adalah :

1. Tempat penelitian dilaksanakan di Aula kelas SMP Negeri 1 Natar.
2. Objek penelitian yang diamati adalah upaya peningkatan pembelajaran split dengan menggunakan alat bantu pada siswa kelas VIII B SMP Negeri 1 Natar.
3. Subjek penelitian yang diamati adalah siswa kelas VIII B di SMP Negeri 1 Natar yang berjumlah 30 siswa, yaitu 12 siswa putra dan 18 siswa putri.