

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan nasional itu sendiri berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Tujuan pendidikan nasional yang diharapkan dapat tercapai jika pendidikan diselenggarakan sebagai satu kesatuan yang sistemik dengan memberdayakan semua komponen dalam penyelenggaraan dan pengendalian mutu layanan pendidikan. Pendidikan juga harus diselenggarakan dengan memberi keteladanan, membangun kemauan, dan mengembangkan kreativitas peserta didik dalam proses pembelajaran, oleh karena itulah proses pendidikan adalah berlangsung sepanjang hayat. Hal ini berarti pembinaan peserta didik dilakukan secara bertahap dan berkesinambungan, dimulai dari jenjang

pendidikan dasar, pendidikan menengah, sampai dengan pendidikan tinggi. Pada setiap jenjang pendidikan tersebut disusun suatu kurikulum yang mengacu pada standar nasional pendidikan. Dalam kurikulum pendidikan dasar dan menengah wajib memuat mengenai pendidikan agama; pendidikan kewarganegaraan; bahasa; matematika; ilmu pengetahuan alam; ilmu pengetahuan sosial; seni dan budaya; pendidikan jasmani dan olahraga; keterampilan/kejuruan; dan muatan lokal, sedangkan dalam kurikulum pendidikan tinggi wajib memuat tentang pendidikan agama; pendidikan kewarganegaraan; dan juga bahasa. Tujuan pengembangan kurikulum dengan memuat berbagai aspek pendidikan di dalamnya adalah untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional.

Demikian halnya dengan Pendidikan Jasmani sebagai bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bahwa mencerdaskan kehidupan bangsa dapat melalui instrumen dibidang keolahragaan. Olahraga dapat menjadi salah satu kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial agar terwujud masyarakat yang maju, adil, makmur, sejahtera, dan demokratis berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945. Sesuai dengan tujuan Pendidikan Jasmani itu sendiri yaitu mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Pendidikan Jasmani merupakan wahana pengembangan motorik, pengetahuan, dan penghayatan nilai-nilai moral serta membiasakan hidup sehat yang bermuara pada pengembangan jiwa pribadi peserta didik secara utuh. Berbagai

manfaat yang diperoleh dari proses pembelajaran Pendidikan Jasmani seperti disiplin, sportivitas, dan mampu berperilaku hidup sehat dalam kehidupan di sekolah maupun di masyarakat. Maka dari itu Pendidikan Jasmani merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia. Hasil yang diharapkan itu akan dicapai setelah masa yang cukup lama, karena itu upaya pembinaan warga masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani dan olahraga membutuhkan kesabaran dan keikhlasan untuk berkorban.

Dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia seutuhnya, yaitu untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani maka Pendidikan Jasmani harus dilaksanakan secara teratur dan berkelanjutan. Proses yang teratur dan berkelanjutan tersebut harus dimulai pada usia dini, dimulai sejak anak berada di bangku Sekolah TK, Sekolah Dasar, Sekolah Menengah sampai dengan Perguruan Tinggi. Pembinaan olahraga tersebut dimulai dari proses pembentukan sikap dan pembangkitan motivasi yang dapat diperoleh melalui Pendidikan Jasmani. Materi-materi yang dipelajari dalam setiap jenjang pendidikan tersebut akan mencakup tentang teknik/keterampilan dasar permainan dan olahraga; aktivitas pengembangan; uji diri/ senam; aktivitas ritmik; aquatik (aktivitas air); dan pendidikan luar kelas (*out door*).

Materi-materi Pendidikan Jasmani diajarkan pada siswa sesuai dengan alokasi waktu yang telah ditentukan dalam silabus dengan jumlah waktu yang berbeda pada setiap materi pembelajaran Pendidikan Jasmani. Distribusi alokasi waktu mata pelajaran Pendidikan Jasmani SMA adalah satu kali dalam satu minggu

dengan lama waktu 2 x 45 menit. Setiap materi pembelajaran ditentukan alokasi waktu sesuai dengan pencapaian satu kompetensi dasar yang bersangkutan. Oleh karena itu, waktu untuk mencapai suatu kompetensi dasar dapat diperhitungkan dalam satu atau beberapa kali pertemuan tergantung pada karakteristik kompetensi dasar yang ditetapkan dalam silabus dengan memperhatikan bagaimana minggu efektif per semester sehingga dapat ditentukan berapa jumlah kompetensi yang harus dicapai per semester.

Dalam materi senam dirumuskan indikator penilaiannya adalah siswa dapat melakukan beberapa senam ketangkasan tanpa menggunakan alat seperti guling depan, guling belakang, lenting tangan, meroda, dan guling lenting dengan koordinasi yang baik. Dengan indikator tersebut dapat dipertimbangkan bahwa alokasi waktu yang disediakan untuk materi senam adalah 4 x 45 menit dalam satu semester berdasarkan silabus Pendidikan Jasmani sekolah menengah atas (SMA).

Berdasarkan distribusi alokasi waktu yang diberikan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani dapat disimpulkan bahwa terbatasnya alokasi waktu yang tersedia akan menyebabkan pencapaian tujuan melalui aktivitas jasmani atau kondisi fisik tidak dapat dilaksanakan secara maksimal. Untuk itu peranan Pendidikan Jasmani di sini sangat penting untuk menciptakan pola hidup sehat dengan latihan atau pemanfaatan waktu luang melalui olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Demikian halnya dengan materi uji diri/senam yang akan diteliti oleh penulis, bahwa melatih senam akan memberikan manfaat dalam membentuk dan mengembangkan otot tubuh,

mengembangkan kualitas fisik, membentuk keindahan tubuh dan juga memelihara kebugaran jasmani.

Materi uji diri/senam merupakan suatu bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mendapatkan tujuan tertentu, seperti daya tahan, kekuatan, kelentukan dan koordinasi. Secara umum senam dibagi menjadi enam macam, yaitu senam artistik (arsistic gymnastics), senam ritmik sportif (sportive rythmic gymnastics), senam akrobatik (acrobatic gymnastics), senam aerobik sport (sport gymnastics), senam trampolin (trampolinning gymnastics), dan senam umum (general gymnastics). Macam-macam senam tersebut membutuhkan keterampilan dasar senam yang harus dipelajari sejak seorang siswa duduk di bangku sekolah dasar. Dengan menguasai senam dasar tersebut akan menunjang dalam pencapaian keterampilan senam yang lebih kompleks.

Salah satu keterampilan senam yang harus diajarkan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani adalah mempraktikkan keterampilan senam lantai serta nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab. Gerakan-gerakan dasar dalam senam lantai yang dipelajari pada semester kedua ini dan diharapkan dapat dilakukan dengan gerakan yang benar adalah teknik guling depan, guling belakang, kayang dan teknik meroda/baling-baling. Dalam pelaksanaan gerakan senam lantai ini siswa akan memperoleh pengalaman pendidikan gerak dengan berkembangnya daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, koordinasi, maupun keseimbangan.

Teknik meroda atau baling-baling merupakan salah satu unsur gerakan dalam senam lantai yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu antara setiap bagian

anggota tubuh sehingga terbentuk rangkaian gerak artistik yang menarik. Gerakan baling-baling dilakukan dari berdiri tegak posisi badan menyilang, kedua kaki dibuka lebar sedangkan kedua tangan direntangkan sedikit ke atas untuk ancang-ancang kemudian jatuhkan badan ke samping, dengan begitu tangan dan kaki akan berputar seperti baling-baling. Tujuan pembelajaran baling-baling ini adalah agar para siswa menguasai keterampilan dasar baling-baling dalam senam lantai dengan baik dan benar melalui pengamatan dan latihan sehingga dapat meningkatkan pengalaman gerak, mengembangkan bakat dan minat siswa terhadap olahraga senam.

Dalam melakukan gerakan baling-baling siswa dituntut untuk memiliki komponen kondisi fisik yang baik agar dapat melakukan teknik meroda atau baling-baling dengan benar dan juga efisien sehingga resiko cedera dapat dihindari. Adapun unsur-unsur kondisi fisik tersebut meliputi: 1). Kekuatan, 2). Daya ledak (power), 3). Kecepatan, 4). Kelenturan, 5). Daya tahan otot, dan 6). Daya tahan kardio-respiratori. Sesuai dengan karakteristik senam lantai khususnya pada gerakan baling-baling maka unsur fisik yang dominan adalah komponen keseimbangan dan kekuatan lengan. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh ketika ditempatkan diberbagai posisi, baik dalam keadaan statik atau dinamik, serta menggunakan aktivitas otot yang minimal. Hubungan keseimbangan dengan kemampuan baling-baling adalah untuk menempatkan tubuh agar dapat memutar atau membuat gerakan baling-baling pada satu garis lurus, artinya ia melakukan putaran ke satu arah atau lurus ke samping. Dalam gerakan baling-baling juga diperlukan kekuatan pada otot lengan untuk menopang tubuh ke atas dan menahan berat tubuh selama gerakan baling-baling. Jika kekuatan otot lengan

rendah maka siswa tidak akan mampu menopang tubuhnya saat gerakan baling-baling sehingga siswa akan jatuh atau tidak dapat mengarahkan kaki dan lengan untuk membuat putaran baling-baling yang sempurna. Perpaduan dari kedua unsur kondisi fisik ini yaitu keseimbangan dan kekuatan otot lengan akan menghasilkan koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras sehingga terbentuk rangkaian gerak baling-baling yang sempurna.

Berdasarkan hasil observasi penulis pada siswa kelas XI SMA Arjuna Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2009/2010, menurut data yang didapat dari guru mata pelajaran Penjaskes pada semester dua ini bahwa sebagian besar siswa tidak mampu melakukan gerakan baling-baling. Ini berarti kegiatan pembelajaran gerak dasar baling-baling belum mencapai ketuntasan belajar secara optimal. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi belum terkuasainya teknik dasar baling-baling tersebut, diantaranya adalah faktor kondisi fisik siswa yang kurang baik salah satunya adalah faktor keseimbangan dan kekuatan otot lengan.

Berdasarkan pengamatan pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung, masih kurangnya penguasaan pada teknik dasar baling-baling terlihat pada kekuatan otot lengan siswa yang masih kurang sehingga siswa sering terjatuh karena tidak mampu menopang tubuh saat gerakan baling-baling. Kesalahan-kesalahan yang dilakukan siswa pada gerakan baling-baling seperti melakukan gerakan berputar, kaki siswa bengkok sehingga putaran baling-baling tidak sempurna. Kesalahan juga terjadi saat tahap mendarat, gerakan yang seharusnya adalah mendarat satu kaki kemudian kaki satunya menyusul sedangkan siswa kebanyakan mendarat dengan dua kaki bersamaan. Selain

hal-hal yang disebutkan di atas, siswa juga masih banyak yang tidak bisa menjaga keseimbangan tubuh dengan optimal sehingga putaran tidak lurus atau tidak berputar pada satu garis.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “ Hubungan Keseimbangan dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Baling–Baling Pada Siswa Kelas XI SMA Ariuna Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2009/2010” .

B. Identifikasi Masalah

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

1. Sebagian besar siswa kelas IX di SMA Arjuna Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2009/2010 tidak mampu melakukan gerakan baling-baling.
2. Masih banyak siswa saat melakukan gerakan baling-baling, tangan tidak mampu menopang tubuh sehingga siswa sering terjatuh.
3. Masih banyak siswa membengkokkan kakinya saat melakukan gerakan sehingga putaran baling-baling tidak sempurna.
4. Masih banyak siswa yang mendarat dengan dua kaki bersamaan.
5. Masih banyak siswa yang tidak bisa menjaga keseimbangan tubuh sehingga putaran tidak lurus dan mudah terjatuh.
6. Belum diketahuinya hubungan keseimbangan tubuh dan kekuatan otot lengan dengan gerakan baling-baling.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penulis membatasi masalah sebagai berikut:

1. Masih banyak siswa saat melakukan gerakan baling-baling, tangan tidak mampu menopang tubuh sehingga siswa sering terjatuh.
2. Masih banyak siswa yang tidak bisa menjaga keseimbangan tubuh sehingga putaran tidak lurus dan mudah terjatuh.
3. Belum diketahuinya hubungan keseimbangan tubuh dan kekuatan otot lengan dengan gerakan baling-baling.

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan keterampilan gerak dasar baling-baling pada siswa kelas XI SMA Arjuna Bandar Lampung tahun pelajaran 2009/2010?
2. Apakah ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan keterampilan gerak dasar baling-baling pada siswa kelas XI SMA Arjuna Bandar Lampung tahun pelajaran 2009/2010?
3. Apakah ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan kekuatan lengan terhadap keterampilan gerak dasar baling-baling pada siswa kelas XI SMA Arjuna Bandar Lampung tahun pelajaran 2009/2010?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini mempunyai tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan keseimbangan dengan keterampilan gerak dasar baling–baling pada siswa kelas XI SMA Arjuna Bandar Lampung tahun pelajaran 2009/2010.
2. Untuk mengetahui hubungan kekuatan lengan dengan keterampilan gerak dasar baling–baling pada siswa kelas XI SMA Arjuna Bandar Lampung tahun pelajaran 2009/2010.
3. Untuk mengetahui hubungan antara keseimbangan, dan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan gerak dasar baling-baling pada siswa kelas XI SMA Arjuna Bandar Lampung tahun pelajaran 2009/2010.

F. Manfaat Penelitian

Dengan penelitian ini penulis berharap antara lain :

1. Bagi siswa

Untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar baling-baling dengan tepat, kemudian menunjang dalam pencapaian kemampuan gerak pada usia dewasa.

2. Bagi guru

Memberikan sumbangan pemikiran yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga anak dapat mengoptimalkan segenap kemampuannya dan tercapailah keberhasilan pembelajaran.

3. Bagi peneliti

Peneliti dapat mengetahui hal-hal apa mempengaruhi ketidak berhasilan dalam melakukan keterampilan gerak dasar baling-baling. Dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar baling-baling tersebut dengan latihan yang cocok.