

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak, khususnya dalam materi senam lantai. Senam bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak.

Materi senam terdapat pada kurikulum Sekolah Menengah Atas dengan pokok bahasan Senam artistik. Senam artistik merupakan keterampilan yang pada umumnya menonjolkan fleksibilitas gerak dalam keseimbangan dengan gerak yang agak lambat. Senam artistik dicirikan dengan gerakan yang banyak memanfaatkan kelentukan dan membutuhkan unsur keseimbangan.

Di samping itu juga senam berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga.

Pada Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Sekolah Menengah Atas, materi pembelajaran senam artistik bertujuan agar siswa dapat mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak dasar back over. Kegiatan senam ini kurang diminati siswa SMA pada umumnya,

dikarenakan aktifitas senam yang dikembangkan erat kaitannya dengan keseimbangan, fisik, dan kelentukan gerak dasar. Untuk itu perlu diperhatikan bagaimana unsur – unsur latihan kelentukan dan keseimbangan agar siswa dapat melakukan back over dengan baik. Latihan keseimbangan dalam senam berlangsung secara bertahap, secara progresif dan berkesinambungan.

Senam mempunyai unsur koordinasi dan keseimbangan. Seseorang yang melakukan gerakan senam harus menekankan disiplin diri dan memaksa diri untuk melakukan gerakan – gerakan senam artistik sampai mencapai tingkat penguasaan yang memuaskan. Karena gerakan – gerakan senam merupakan gerakan artistik yang mempunyai tingkat kesulitan tersendiri, maka dalam pembelajaran senam banyak siswa yang memandang senam adalah suatu hal yang menyeramkan sehingga mereka tidak mau melakukan gerakan – gerakan senam .

Pada kegiatan pembelajaran senam di sekolah sasaran utamanya diarahkan untuk mencapai tujuan – tujuan kependidikan. Dan untuk mengembangkan keterampilan dalam back over, biasanya senam menitikberatkan pada kualitas fisik dan pola gerak yang menjadi dasar untuk menguasai senam. Back over harus dilakukan dengan gerakan lambat untuk mendemonstrasikan kelentukan dan keseimbangan. Sangat penting bahwa setiap segmen tubuh yang bergerak dalam urutan yang benar, terutama ketika memulai gerakan – gerakan dimulai dari lengan, diikuti kepala dan bagian tubuh bagian atas, kemudian bagian tubuh tengah. Disini kayang yang baik merupakan prasyarat untuk terkuasainya back over.

Thompson (1991) menyatakan bahwa, tingkat kemampuan seseorang untuk belajar suatu keterampilan gerak tergantung dari kematangan dan pengalaman, pembelajaran yang diterima, dan tingkat kesulitan gerak.

Berdasarkan pengamatan langsung, di dalam proses penguasaan senam back over pada siswa SMA Negeri 05 Bandar Lampung banyak yang mengalami kesulitan saat melakukan back over dikarenakan kelentukan dan keseimbangan yang dimiliki kurang baik. Untuk itu penulis ingin mengkaji permasalahan yang muncul tersebut dengan kajian ilmiah yaitu penelitian.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penulis perlu untuk melihat dan mengkaji persoalan ini dengan penelitian yang berjudul “ Hubungan antara kelentukan dan keseimbangan dengan kemampuan back over dalam senam pada siswa SMA Negeri 05 Bandar Lampung “.

B. Identifikasi Masalah :

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, terdapat masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Dalam melakukan senam back over, anak cenderung merasa kesulitan karena tidak mempunyai kelentukan dan keseimbangan yang baik.
2. Belum diketahuinya kemampuan dasar terhadap kemampuan back over pada keterampilan senam.
3. Rendahnya kemampuan kayang yang dimiliki oleh siswa pada keterampilan back over.

C. Pembatasan Masalah

Untuk membatasi agar penelitian ini tidak terlalu luas, maka perlu dilakukan pembatasan masalah, penulisan ini dibatasi hanya pada hubungan kelentukan dan keseimbangan dengan kemampuan back over pada siswa SMA Negeri 05 Bandar Lampung.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan antara kelentukan dengan kemampuan back over pada siswa SMA Negeri 05 Bandar Lampung ?
2. Apakah ada hubungan keseimbangan dengan kemampuan back over pada siswa SMA Negeri 05 Bandar Lampung ?
3. Apakah ada hubungan antara kelentukan dan keseimbangan dengan kemampuan back over pada siswa SMA Negeri 05 Bandar Lampung ?

E. Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan penelitian ini ialah :

1. Untuk mengetahui besarnya hubungan kelentukan dan keseimbangan dengan kemampuan back over pada siswa SMA Negeri 05 Bandar Lampung.
2. Untuk mengetahui besarnya hubungan keseimbangan dengan kemampuan back over pada siswa SMA Negeri 05 Bandar Lampung.

3. Untuk mengetahui besarnya hubungan antara kelentukan dan keseimbangan dengan kemampuan back over pada siswa SMA Negeri 05 Bandar Lampung.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Mahasiswa Penjaskes

Sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan pembelajaran mahasiswa dalam senam back over.

2. Bagi Peneliti

Sebagai salah satu sarana untuk mengkaji ulang mengenai peran ilmu dasar – dasar kepelatihan, dalam menunjang kemampuan back over

3. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan back over sehingga siswa dapat melakukan back over dengan baik.

4. Bagi Guru atau Tenaga Pendidik

Sebagai salah bahan masukan bagi para guru dalam mengembangkan dan prestasi belajar olahraga senam lantai.