

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan yang dilakukan di dalam maupun di luar sekolah yang berlangsung seumur hidup.

Suatu usaha untuk memberikan pendidikan bagi warga negara Indonesia adalah dengan melaksanakan pendidikan yang menggunakan sistem pendidikan nasional, dan pendidikan nasional merupakan upaya untuk membentuk manusia Indonesia seutuhnya dan menyukseskan pembangunan pendidikan nasional.

Hal ini tercantum dalam UU No.20 Tahun 2003, yang berbunyi: ” Tujuan Pendidikan nasional 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.

Pendidikan merupakan tulang punggung dalam suatu negara, sebab pendidikan menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas dan berdaya guna. Untuk menciptakan manusia yang berkualitas maka diperlukan suatu proses belajar yang ditempuh dalam dunia pendidikan. Pendidikan

merupakan kegiatan interaksi. Dalam kegiatan interaksi tersebut, pendidik atau guru bertugas mendidik peserta didik atau siswa. Di sini siswa mengalami proses yang disebut belajar. Belajar adalah suatu perubahan yang relatif permanen dalam suatu kecenderungan tingkah laku sebagai hasil dari praktik atau latihan (Nana Sujana. 1991: 5). Belajar merupakan proses internal yang kompleks. Proses internal tersebut adalah seluruh mental yang memiliki ranah-ranah, yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor.

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Menurut pakar Pendidikan Jasmani Amerika Serikat, Nixon dan Jewett dalam Arma Abdullah dan Agus Manadji (1994: 5) 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 sosial.

Berdasarkan pendapat di atas tujuan program pendidikan jasmani terhadap peserta didik adalah agar peserta didik dalam melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik,

pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosional. Keterampilan gerak fisik yang diperoleh melalui pendidikan jasmani bukan saja berguna untuk menguasai cabang olahraga tertentu, tetapi juga dalam melakukan tugas yang memerlukan gerak fisik dalam kehidupan sehari-hari.

Pendidikan jasmani dipelajari dari tingkat dasar sampai sekolah menengah, yang pelaksanaannya mengacu kepada Kurikulum Tingkat Satuan Pelajaran (KTSP). Kurikulum pada dasarnya merupakan suatu perencanaan menyeluruh yang mencakup kegiatan dan pengalaman yang perlu disediakan untuk memberikan kesempatan secara luas bagi siswa untuk belajar. Tujuan pendidikan jasmani adalah membantu siswa meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif, serta kemampuan gerak dasar dan berbagai aktivitas jasmani. Sesuai dengan pendapat Frost dalam Arma Abdullah dan Agus Manadji (1994: 6) Pendidikan Jasmani terdiri dari perubahan dan penyesuaian yang terjadi pada individu bila ia bergerak dan mempelajari gerak.

Dan untuk mencapai tujuan yang hendak dicapai maka pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus diberikan sebagaimana mestinya melalui proses pengajaran. Pengajaran adalah suatu usaha manusia yang bersifat kompleks sebab banyaknya nilai-nilai dan faktor-faktor manusia yang turut terlibat di dalamnya. Pencapaian tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di Sekolah Menengah Pertama sebaiknya mempertimbangkan tujuan pembelajaran, kemampuan siswa, metode, materi, sarana dan prasarana,

aktivitas serta kesenangan siswa. Unsur-unsur tersebut harus diperhatikan, agar proses pembelajaran akan berjalan dengan baik sehingga tujuan yang diharapkan dapat tercapai. Untuk mendapatkan hasil gerak yang sempurna dibutuhkan beberapa aspek fisik di antaranya adalah aspek power, kecepatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, kelincahan dan koordinasi gerak.

Salah satu materi dalam Pendidikan Jasmani yang ada di Sekolah Menengah Pertama adalah pelajaran senam. Senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang dipelajari di sekolah baik di tingkat dasar, menengah dan perguruan tinggi. Namun dalam kenyataannya senam lantai tidak berkembang di masyarakat, karena kurangnya minat dan minim sarana prasarana baik di sekolah sekolah maupun tempat umum.

Senam merupakan suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi secara sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Di samping itu, senam merupakan bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, power, kelenturan, kelincahan, koordinasi serta kontrol tubuh.

Senam mempunyai arti yang khusus, dalam olahraga senam menekankan pada ketangkasan dan koordinasi. Karena senam adalah olahraga individual, pesenam merupakan satu-satunya orang yang dapat mengatasi ketakutannya dalam mempelajari gerakan-gerakan akrobatik. Semua pesenam sebelumnya harus belajar mulai dari tingkat yang paling dasar. Dengan sering mengulangi

gerakan-gerakan, seorang pesenam juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik, yang meliputi power, daya tahan, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, kelincahan dan koordinasi.

Aktivitas senam meliputi; ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya di antaranya gerakan *tiger sprong*.

Tiger sprong atau lompat harimau merupakan suatu lanjutan gerak dari lompatan ke depan dengan tolakan kedua kaki, pada saat yang sama kedua lengan direntangkan ke depan siap untuk menopang badan yang jatuh "mendarat" di atas matras, dilanjutkan dengan guling ke depan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler senam di SMP N 25 Bandar Lampung, masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan *tiger sprong* dengan sempurna karena masih ada perasaan takut untuk melakukan lompatan yang jauh, selain itu faktor utamanya ialah masih kurangnya unsur kondisi fisik siswa meliputi power, kecepatan, dan kelentukan untuk melakukan gerakan tersebut. Dari 20 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler senam \pm 40% atau sebanyak 8 siswa yang mampu melakukan *tiger sprong* dengan hasil sempurna, sedangkan 60% atau 12 siswa hasil *tiger sprong* masih banyak kesalahan. Penulis melihat bahwa pada pelaksanaan gerak dasar *tiger sprong* dibutuhkan kondisi fisik yang memadai berupa power otot tungkai dan power otot lengan untuk memberikan tolakan dan tumpuan yang kuat agar dihasilkan rangkaian gerak *tiger sprong* yang sempurna.

Melihat kenyataan yang terjadi di lapangan tersebut maka penulis merasa sangat perlu untuk segera dilakukan sebuah penelitian untuk mengetahui apakah ada hubungan power otot tungkai dan power otot lengan terhadap hasil belajar *tiger sprong* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler senam SMP Negeri 25 Bandar Lampung.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Sebagian besar siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler senam di SMP Negeri 25 Bandar Lampung masih belum mampu melakukan gerak dasar *tiger sprong* dengan sempurna.
2. Masih kurangnya power otot tungkai dan power otot lengan pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler senam SMP Negeri 25 Bandar Lampung.
3. Belum diketahuinya hubungan power otot tungkai dan power otot lengan terhadap keberhasilan gerakan *tiger sprong*.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dipaparkan di atas maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti adalah memfokuskan pada masalah:

1. Sebagian besar siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler senam di SMP Negeri 25 Bandar Lampung masih belum mampu melakukan gerak dasar *tiger sprong* dengan sempurna.

2. Masih banyak siswa yang belum melakukan tolakan dengan saat meloncat awalan *tiger sprong*
3. Belum diketahuinya hubungan power otot tungkai dan power otot lengan terhadap keberhasilan gerakan *tiger sprong*

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Seberapa besar hubungan antara power otot tungkai dengan hasil belajar *tiger sprong* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler senam SMP Negeri 25 Bandar Lampung ?
2. Seberapa besar hubungan antara power otot lengan dengan hasil belajar *tiger sprong* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler senam SMP Negeri 25 Bandar Lampung ?
3. Seberapa besar hubungan power otot tungkai dan power otot lengan dengan hasil belajar *tiger sprong* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler senam SMP Negeri 25 Bandar Lampung ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian pada umumnya bertujuan untuk menemukan, mengembangkan atau menguji kebenaran suatu pengetahuan. Jadi berdasarkan pada latar belakang masalah, batasan masalah, identifikasi masalah, dan rumusan masalah maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui besarnya hubungan antara power otot tungkai dengan hasil belajar *tiger sprong* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler senam SMP Negeri 25 Bandar Lampung.
2. Untuk mengetahui besarnya hubungan antara power otot lengan dengan hasil belajar *tiger sprong* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler senam SMP Negeri 25 Bandar Lampung.
3. Untuk mengetahui besarnya hubungan antara power otot tungkai dan power otot lengan dengan hasil belajar *tiger sprong* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler senam SMP Negeri 25 Bandar Lampung.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah untuk :

1. Peneliti

Dapat mengetahui secara empiris hubungan antara power otot tungkai dan power otot lengan dengan hasil belajar *tiger sprong*.

2. Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi sekolah untuk lebih memperhatikan dan mendukung kegiatan ekstrakurikuler senam di SMP Negeri 25 Bandar Lampung demi peningkatan prestasi dan nama baik sekolah

3. Siswa

Siswa dapat mengetahui kekurangannya dalam melakukan *tiger sprong* dan berusaha memperbaiki kemampuannya.

4. Guru Penjas

Memberikan tambahan pengetahuan bagi para guru Penjas mengenai program latihan yang dapat dilakukan guna melatih unsur kondisi fisik yang menunjang peningkatan prestasi senam.

5. Pelatih

Memberikan tambahan cakrawala berpikir kepada para pembina dan pelatih olahraga prestasi untuk lebih memperhatikan *track record* secara individual kepada setiap atlet binaannya.

6. Program Studi

Dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian yang sejenis.

G. Ruang Lingkup

1. Subjek penelitian adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler senam di SMP Negeri 25 Bandar Lampung.
2. Objek yang diamati adalah hubungan power otot tungkai dan power otot lengan terhadap hasil belajar *tiger sprong*
3. Tempat penelitian dilakukan di SMP Negeri 25 Bandar Lampung.