

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Materi pelajaran Pendidikan Jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang terdapat dalam kurikulum Sekolah Menengah Pertama. Pendidikan Jasmani merupakan mata pelajaran yang sifatnya wajib diajarkan di sekolah karena memiliki nilai-nilai positif didalamnya. Pelajaran Pendidikan Jasmani berorientasi pada pelaksanaan misi pendidikan melalui aktivitas jasmani dan pembiasaan hidup sehari-hari.

Pendidikan Jasmani adalah suatu aktivitas yang menggunakan fisik atau tubuh sebagai alat untuk mencapai tujuan melalui aktivitas jasmani. Tujuan yang ingin dicapai dalam Pendidikan Jasmani yaitu (a) pembentukan gerak, (b) pembentukan prestasi, (c) pembentukan sosial dan (d) pembentukan pertumbuhan.

Proses pembelajaran Pendidikan Jasmani yang lebih diutamakan adalah pemahaman tentang karakteristik pertumbuhan dan perkembangan yang merata dari aspek belajar yaitu aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Oleh karena itu program Pendidikan Jasmani haruslah menjadi suatu program yang memberikan perhatian yang cukup dan seimbang kepada ketiga aspek tersebut. Tercapainya suatu hasil belajar atau tujuan pembelajaran sangat

tergantung kepada proses pembelajaran yang dialami oleh siswa, karena belajar merupakan kegiatan yang sangat mendasar dan berproses tersusun secara sistematis.

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. Materi pokok Pendidikan Jasmani diklasifikasikan menjadi enam aspek, yaitu : teknik/keterampilan dasar permainan dan olahraga; aktivitas pengembangan; uji diri/ senam; aktivitas ritmik; aquatik (aktivitas air); dan pendidikan luar kelas (*out door*).

Materi Pendidikan Jasmani kelas VII Sekolah Menengah Pertama (SMP), untuk aspek uji diri termasuk di antaranya mempraktikkan gerak dasar senam berdasarkan konsep gerak yang benar serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Ini berarti siswa harus mampu mempraktikkan salah satu gerak dasar senam.

Senam merupakan aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan cabang olahraga lainnya.

Berlainan dengan cabang olahraga lain pada umumnya yang mengukur hasil aktivitasnya pada objek tertentu, senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu serta koordinasi dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen – komponen kemampuan motorik seperti : kekuatan, kecepatan, keseimbangan, dan kelentukan. Dengan koordinasi yang

sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistik yang menarik. Keterampilan senam yang akan dipelajari oleh anak pada tahap awal adalah seperti guling depan, guling belakang, baling-baling, handstand, *stut* atau back extention, sampai pada salto. Manfaat dari kegiatan senam ini akan menyumbang pada perkembangan fisik yang seimbang, dapat pula menyumbang pada pengayaan perbendaharaan gerak anak yang terlibat dalam senam. Selain manfaat secara fisik, ketika mengikuti program senam, anak juga dituntut untuk berfikir sendiri tentang pengembangan keterampilannya sehingga anak mampu mengontrol tubuhnya dengan keyakinan dan akhirnya membentuk konsep diri yang positif.

Pada jenjang SMP, anak akan mempelajari pengembangan keterampilan senam berbasis senam lantai seperti materi *stut* atau back extention. *Stut* merupakan gerakan variasi dari guling belakang, gerakan diawali dengan guling belakang yang diakhiri dengan sikap handstand sesaat sebelum kemudian turun kembali ke sikap berdiri tegak. Dalam melakukan keterampilan ini maka dibutuhkan unsur kondisi fisik seperti kekuatan, kelenturan, maupun daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh.

Berdasarkan hasil observasi di SMP Negeri 3 Padang Cermin pada materi pelajaran senam, sebagian besar siswa atau dari seluruh total jumlah siswa kelas VII yaitu 60 siswa kurang lebih 60% siswa masih belum dapat melakukan keterampilan gerak dasar *stut* dengan benar. Peneliti melihat kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan siswa ialah saat guling ke belakang siswa langsung menjatuhkan kedua kakinya lurus ke bawah

belakang seperti gerakan guling belakang. Padahal terdapat perbedaan yang jelas bahwa gerakan *stut* diakhiri dengan sikap handstand sebelum kemudian turun kembali ke sikap berdiri tegak.

Berdasarkan uraian di atas maka jika guru ingin meningkatkan hasil belajar yang lebih baik pada senam lantai khususnya pada gerakan *stut*, maka guru perlu mengadakan perbaikan dalam hal metode atau model pembelajaran yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan senam lantai khususnya pada gerakan *stut*. Dan peneliti ingin mencoba menerapkan dua jenis metode pembelajaran yaitu metode pembelajaran kelompok dan perorangan untuk diketahui pengaruhnya terhadap perbaikan dan peningkatan keterampilan gerak dasar *stut*.

Metode pembelajaran kelompok atau dikenal *Cooperative learning* merupakan salah satu model pembelajaran yang menekankan proses kerjasama pembelajar untuk mencapai tujuan pembelajaran. Falsafah yang mendasari metode pembelajaran kelompok adalah falsafah *homo homini socius* yang menegaskan bahwa manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial. Kerjasama menjadi kebutuhan teramat penting bagi kelangsungan hidup. Tanpa kerjasama tidak ada individu, keluarga, masyarakat atau sekolah. Dengan demikian metode pembelajaran kelompok mengandung makna bahwa suatu kelas dipandang sebagai satu kesatuan (kelompok) tersendiri ataupun dibagi menjadi kelompok-kelompok kecil dan ada proses kerjasama antar anggota untuk mencapai tujuan pembelajaran. Metode pembelajaran kelompok dengan kegiatan pengaman merupakan pola

pembelajaran dimana anak-anak dibagi menjadi beberapa kelompok dengan kegiatan yang berbeda-beda. Anak-anak yang sudah menyelesaikan tugasnya dapat meneruskan kegiatan kelompok lain secara bergantian dan berurutan.

Sedangkan metode pembelajaran perorangan (individual) dilakukan oleh siswa secara mandiri. Kecepatan, kelambatan dan keberhasilan pembelajaran siswa sangat ditentukan oleh kemampuan individu yang bersangkutan.

Pembelajaran individual ini siswa dituntut dapat belajar secara mandiri, tanpa adanya kerjasama dengan orang lain. Pembelajaran perorangan (individu) berorientasi pada individu dan pengembangan diri. Pendekatan ini memfokuskan pada proses dimana individu membangun dan mengorganisasikan dirinya secara realitas bersifat unik.

Kedua jenis metode pembelajaran di atas diharapkan dapat meningkatkan dan memudahkan siswa dalam menguasai gerak dasar dalam senam lantai terutama gerak dasar *stut*. Dan atas latar belakang inilah, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Belajar Perorangan dan Kelompok Terhadap Peningkatan Keterampilan *Stut* Cabang Olahraga Senam Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Padang Cermin Kecamatan Padang Cermin Kabupaten Pesawaran Tahun Pelajaran 2013/2014”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Rendahnya hasil belajar siswa saat melakukan keterampilan *stut*.

2. Kurangnya siswa dalam mengetahui gerakan dasar *stut* yang benar.
3. Rendahnya keterampilan gerak dasar *stut* yang benar.
4. Kurangnya kelentukan tubuh yang maksimal, pada saat melakukan teknik dasar *stut* yang di lakukan oleh siswa.
5. Belum adanya penerapan metode pembelajaran perorangan dan kelompok pada siswa kelas VII SMPN 3 Padang Cermin pesawaran untuk meningkatkan pembelajaran dalam melakukan gerakan *stut*.

C. Batasan Masalah

Peneliti membatasi masalah penelitian pada upaya meningkatkan keterampilan *stut* pada cabang olahraga senam siswa setelah diberikan tindakan dengan metode pembelajaran kelompok dan perorangan. Dengan sampel penelitian adalah siswa kelas VII SMP Negeri 3 Padang Cermin Kecamatan Padang Cermin Kabupaten Pesawaran tahun pelajaran 2013/2014.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh metode pembelajaran perorangan terhadap keterampilan *stut* pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Padang Cermin Kecamatan Padang Cermin Kabupaten Pesawaran tahun pelajaran 2013/2014?
2. Apakah ada pengaruh metode pembelajaran kelompok terhadap keterampilan *stut* pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Padang Cermin

Kecamatan Padang Cermin Kabupaten Pesawaran tahun pelajaran
2013/2014?

3. Manakah dari kedua metode pembelajaran yaitu belajar kelompok dan perorangan yang lebih baik pengaruhnya dalam peningkatan keterampilan *stut*?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui pengaruh metode pembelajaran perorangan terhadap keterampilan *stut* pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Padang Cermin Kecamatan Padang Cermin Kabupaten Pesawaran tahun pelajaran 2013/2014.
2. Untuk mengetahui pengaruh metode pembelajaran kelompok terhadap keterampilan *stut* pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Padang Cermin Kecamatan Padang Cermin Kabupaten Pesawaran tahun pelajaran 2013/2014.
3. Untuk mengetahui mana metode pembelajaran yang lebih baik pengaruhnya dalam peningkatan keterampilan *stut* siswa kelas VII SMP Negeri 3 Padang Cermin Kecamatan Padang Cermin Kabupaten Pesawaran tahun pelajaran 2013/2014.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan adalah sebagai berikut :

1. Bagi siswa

Sebagai salah satu pembelajaran untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan senam lantai khususnya pada gerakan *stut*.

2. Bagi Guru

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan suatu referensi bagi guru Pendidikan Jasmani dalam melaksanakan proses pembelajaran serta dapat memberikan informasi secara ilmiah.

3. Bagi Sekolah

Sebagai bahan masukan dan referensi bagi pembina sekolah mengenai penggunaan metode pembelajaran kelompok untuk meningkatkan kemampuan *stut*.

4. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada peneliti lain yang ingin meneliti mengenai model pembelajaran penjas pada keterampilan senam lantai khususnya pada gerakan *stut* dengan permasalahannya dan sampel yang berbeda. Upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan senam lantai khususnya pada gerakan *stut* pada siswa. Sebagai solusi untuk mengembangkan inovasi dalam pembelajaran penjas.

G. Penjelasan Judul

Untuk menyamakan persepsi mengenai variabel-variabel yang diukur dalam penelitian ini, maka perlu dipaparkan penjelasan judul sebagai berikut :

1. Pengaruh

Pengaruh berarti daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda). Pengaruh yang dimaksud dalam penelitian ini adalah daya yang ditimbulkan dari belajar kelompok dan belajar perorangan terhadap peningkatan keterampilan stut dalam senam. (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2005: 664)

2. Belajar Kelompok

Menurut pembelajaran kelompok adalah pembelajaran yang secara sadar dan sengaja mengembangkan interaksi yang saling asuh antar siswa untuk menghindari ketersinggungan dan kesalahpahaman yang menimbulkan permusuhan. (Ibrahim, 2000)

3. Belajar Perorangan

Pembelajaran perorangan (individu) berorientasi pada individu dan pengembangan diri, dimana pendekatan ini memfokuskan pada proses dimana individu membangun dan mengorganisasikan dirinya secara realitas bersifat unik. (Hamzah B. Uno, 2008 : 16)

4. Keterampilan Stut

Keterampilan stut merupakan kemampuan siswa melakukan gerakan stut yang dimulai dari sikap duduk telunjur di matras dengan kedua kaki rapat dan tangan sejajar dengan telinga, mengangkat sekaligus kedua kaki ke belakang. Pada saat yang sama kedua tangan yang bertumpu di matras disisi telinga menolak badan ke atas, sikap akhir berdiri di atas tangan (handstand). (Agus Mahendra, 2001: 269)