BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, psikomotor, kognitif dan afektif setiap siswa.

Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia. Hasil yang diharapkan dalam pendidikan jasmani akan dicapai setelah waktu yang cukup lama. Karena itu, upaya pembinaan warga masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani dan olahraga membutuhkan kesabaran dan peningkatan kualitas disetiap kegiatan pembinaannya.

Dalam pengembangan keterampilan pada cabang-cabang olahraga, baik cabang olahraga voli, basket, sepakbola, tenis, bulu tangkis dll, hampir setiap olahraga di atas mempunyai kekhususan unsur kondisi fisik yang dominan, yang merupakan peningkatan dari komponen-komponen fisik dasar seperti daya tahan, kekuatan dan kelentukan. Ini berarti kelentukan merupakan salah satu komponen dasar dalam melatih kondisi fisik agar performa dalam cabang-cabang olahraga juga akan meningkat.

Fleksibilitas dapat didefinisikan sebagai kemampuan dari sebuah sendi dan otot, serta tali sendi di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan. Manfaat yang diperoleh dari latihan fleksibilitas adalah membantu otot untuk rileks, meningkatkan kesehatan, menghilangkan otot kejang dan mengurangi potensi cedera. Suharjana (2004: 70).

Seseorang yang memiliki kemampuan untuk menggerakkan sendi hingga mencapai ruang gerak maksimal, akan mudah untuk mempelajari keterampilan gerak. Fleksibilitas akan dibutuhkan orang dalam berbagai aktivitas, baik aktivitas sehari-hari maupun olahraga. Misalnya pada cabang bola voli kelentukan merupakan biomotor utama. Seorang yang memiliki tingkat fleksibilitas yang tinggi akan baik dalam melakukan smash dalam permainan voli. Begitu juga bagi seorang pemain sepakbola, kelentukan otot punggung, pinggang dan hamstring juga memberikan kontribusi dalam kemampuan menendang bola. Atlet senam, loncat indah dan berbagai dance membutuhkan fleksibilitas yang sangat baik agar ia dapat menekukkan tubuhnya, melakukan gerakan salto atau bergerak dengan lemah gemulai.

Pada saat peneliti melakukan proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 7 Kotabumi peneliti melihat hal-hal yang menyebabkan rendahnya kemampuan fleksibilitas siswa kelas VIII. Adapun hal-hal yang menyebabkan rendahnya fleksibilitas siswa adalah sebagai berikut : kurangnya pemahaman guru tentang pentingnya peregangan dalam proses pembentukan fleksibilitas, model peregangan tidak dilakukan dengan benar dan cenderung dilakukan oleh siswa dengan main-main dan tidak serius.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis di SMP Negeri 7 kotabumi 50% siswa mempunyai kriteria kurang hal ini dikarenakan saat guru memberikan materi latihan kebugaran jasmani dengan kegiatan latihan kelentukan otot punggung, pinggang, dan lainnya. Pelaksanaan pembelajaran tidak efektif dan efisien karena minimnya pemahaman guru pada bentuk latihan yang tepat dan sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan siswa SMP. Guru juga kurang kreatif dalam mengembangkan strategi mendayagunakan fasilitas dan menyasati kekurangan.

Karena kurangnya pemahaman guru terhadap bentuk latihan yang tepat dengan kemampuan siswa terhadap fleksibilitas mengakibatkan kurangnya tingkat fleksibilitas siswa sehingga berpengaruh terhadap semua jenis pembelajaran gerak dasar materi pendidikan jasmani antara lain basket, voli, bulu tangkis, senam, dan lain lain. Karen kurangnya tingkat fleksibilitas mengakibatkan siswa agak kesulitan dalam melakukan berbagai gerak dasar dalam materi pendidikan jasmani yang di ajarkan.

Kesulitan yang di alami siswa harus segera di atasi dengan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan fleksibilitas, bentuk latihan juga harus disesuaikan dengan kondisi siswa sehingga tidak membebani kondisi fisik siswa. Bentuk latihan yang sesuai dengan kondisi siswa SMP adalah bentuk latihan peregangan dinamis dan bentuk latihan statis, kedua latihan ini dirasa paling sesuai karena tidak terlalu membebani tubuh siswa.

Atas latar belakang ini lah, penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Perbandingan Model latihan Peregangan Statis dan Model latihan Peregangan Dinamis Terhadap Fleksibilitas Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 7 Kotabumi Tahun Ajaran 2011 - 2012. Dengan harapan siswa mengetahui cara meningkatkan fleksibilitas, dan manfaat yang diperoleh dari fleksibilitas yang berkembang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Minimnya pemahaman guru mengenai bentuk peregangan yang sesuai dengan perkembangan fisik siswa SMP.
2. Minimnya strategi dalam mendayagunakan fasilitas dan meniyasati kekurangan
3. Guru belum melakukan latihan peregangan statis dan latihan dinamis untuk meningkatkan fleksibilitas siswa.
4. Kurangnya tingkat fleksibilitas pada siswa
5. Kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar yang berhubungan dengan fleksibilitas.
6. Belum adanya satupun model peregangan yang teruji untuk meningkatkan fleksibilitas siswa SMP.

C. Batasan Masalah dan Ruang Lingkup Penelitian

Dari identifikasi masalah yang telah dikemukakan, agar tidak meluas maka ruang lingkup penelitian ini hanya terbatas pada masalah :

1. Pengaruh model latihan peregangan statis dan model peregangan dinamis terhadap fleksibilitas siswa kelas VIII SMP Negeri 7 kotabumi.
2. Tempat penelitian dilaksanakan di lapangan SMP Negeri 7 kotabumi, objek penelitian yang diamati latihan peregangan statis dan dinamis terhadap fleksibilitas, subjek yang diamati adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 7 kotabumi

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh yang signifikan model latihan peregangan statis terhadap fleksibilitas siswa kelas VIII B di SMP Negeri 7 Kotabumi Tahun Ajaran 2012 – 2013?
2. Apakah ada Pengaruh yang signifikan model latihan peregangan dinamis terhadap fleksibilitas siswa kelas VIII di SMP Negeri 7 Kotabumi Tahun Ajaran 2012 – 2013?
3. Apakah model latihan peregangan statis lebih baik dari model latihan peregangan dinamis terhadap fleksibilitas siswa kelas VIII di SMP Negeri 7 kotabumi tahun ajaran 2012-2013?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh model latihan peregangan statis terhadap fleksibilitas siswa kelas VIII di SMP Negeri 7 Kotabumi Tahun Ajaran 2012 – 2013.
2. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh model latihan peregangan dinamis terhadap fleksibilitas siswa kelas VIII di SMP Negeri 7 kotabumi tahun ajaran 2012 – 2013.
3. Untuk mengetahui model latihan mana yang lebih baik terhadap fleksibilitas siswa kelas VIII di SMP Negeri 7 kotabumi tahun ajaran 2012 – 2013.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi guru

Sebagai bahan pemikiran guru Penjaskes dalam usaha penyempurnaan dan pengembangan fleksibilitas siswa.

2. Bagi siswa

Dapat mengembangkan fleksibilitas siswa ketinggian yang lebih tinggi, sehingga dengan fleksibilitas yang baik memudahkan siswa untuk mempelajari keterampilan gerak.

3. Bagi peneliti

Peneliti dapat mengetahui pengaruh latihan peregangan statis terhadap fleksibilitas siswa kelas VIII di SMP Negeri 7 Kotabumi