

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Aktivitas dalam pendidikan jasmani dan olahraga merupakan fenomena yang kompleks, karena mencakup dimensi bio-sosio-kultural. Ditinjau dari aspek biologis isi kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga pada hakikatnya adalah pola gerak fisik manusia yang terwujud dalam struktur jasmaniah yang perlu dipahami sebagai pola perilaku gerak manusia. Dari aspek sosiologis dan budaya seorang guru Penjas dituntut pula memahami lingkungan belajar yang baik untuk mencapai tujuan pengajaran pendidikan jasmani yang efektif dan efisien. Untuk mencapai tujuan tersebut yang menjadi prioritas utama adalah perwujudan secara optimal peranan dan fungsi guru dalam mengelola kegiatan proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Pendidikan Jasmani merupakan salah satu pelajaran yang wajib diajarkan disetiap jenjang pendidikan, seperti halnya termasuk ditingkat Sekolah Menengah Atas (SMA). Melalui Pendidikan Jasmani diharapkan dapat merangsang perkembangan dan pertumbuhan jasmani siswa, merangsang perkembangan sikap, mental, sosial, emosi yang seimbang serta keterampilan

gerak siswa. Untuk mencapai tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani yang diharapkan, maka seorang guru Pendidikan Jasmani dituntut untuk dapat menyajikan materi pembelajaran Pendidikan Jasmani dengan baik dan menyenangkan, sehingga siswa merasa tertarik dengan pembelajaran yang dilakukan di sekolah.

Peranan dan fungsi guru Penjas yang baik akan terwujud apabila memiliki inisiatif, kreativitas, dan inovasi serta selektif dalam memilih dan menentukan jenis model pembelajaran yang cocok dan sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangansiswa yang sering diungkapkan dalam istilah Developmentally Appropriate Practice (DAP). Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran, jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah, siswa dituntut untuk dapat menguasai dan memahami keterampilan gerak dasar dari setiap materi cabang olahraga yang diajarkan. Untuk mencapai tujuan tersebut, seorang guru Pendidikan Jasmani harus memiliki inisiatif, kreatifitas dan kemampuan menggunakan ataupun menciptakan alat bantu pembelajaranyang sesuai dan sederhana sehingga menghasilkan suatu inovasi baru dalam proses pembelajaran yang dapat menjadikan siswa lebih bergairah dan semangat dalam proses pembelajaran. Guru Pendidikan Jasmani harus bertindak secara kreatif dalam menentukan model pembelajaran yang tepat, sehingga siswa menjadi lebih

inovatif, kreatif dan terampil serta siswa dapat dengan mudah memahami dan menguasai keterampilan gerak yang diajarkan dalam Pendidikan Jasmani.

Tujuan pendidikan jasmani meliputi : (1) mengembangkan pengetahuan dan keterampilan berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial, (2) mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas pendidikan jasmani, dan (3) mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan.

Untuk mencapai hal tersebut, tentunya materi-materi dalam Pendidikan Jasmani dari tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) hingga Sekolah Menengah Atas (SMA) telah diatur dalam program pembelajaran Pendidikan Jasmani. Seperti halnya materi pembelajaran Pendidikan Jasmani yang diajarkan di SMA, sesuai dengan program pembelajaran yang digunakan, materi pembelajaran Pendidikan Jasmani ditingkat SMA adalah permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, senam lantai, beladiri, kebugaran Pendidikan Jasmani, senam irama, pembelajaran aquatik atau renang serta tentang kesehatan dan lingkungan hidup.

Salah satu materi pendidikan jasmani adalah senam, senam mulai dikenal di Indonesia pada tahun 1912, ketika senam pertama kali masuk ke Indonesia pada jaman penjajahan belanda. Masuknya olahraga senam ini bersama dengan ditetapkannya pendidikan jasmani sebagai pelajaran wajib disekolah. Dengan

sendirinya senam sebagai bagian dari penjas kes juga diajarkan disekolah. Senam terdiri menjadi 3 (tiga) bagian, yaitu; senam artistik, senam rytmik, dan senam aerobik. Salah satunya adalah senam artistik, dimana gerakan-gerakan pada senam tersebut memerlukan teknik dan gerakan yang benar dan irama yang tepat, sehingga gaya yang digunakan dapat dilakukan secara aman, efisien, dan efektif. Dalam cabang olahraga senam, khususnya senam artistik terdapat beberapa gerakan. Salah satunya gerakan senam lantai yaitu handstand. Gerakan handstand ini adalah gerakan/teknik dasar dari senam lantai, sebelum melakukan gerakan lanjutan misalnya handstand roll, handstand kayang, handspring dan sebagainya, maka harus terlebih dahulu menguasai gerakan handstand tersebut. Gerakan handstand juga dapat dilakukan dengan menggunakan alat bantuan untuk mempermudah siswa untuk meningkatkan gerakan handstand, yaitu berupa bantuan teman, 2 buah tambang yang berukuran 15 meter yang diikat pada kedua tiang berukuran tinggi 2 meter, tambang diletakkan pada ketinggian yang berukuran $\pm 1,5$ meter dan jarak dari tiang satu ketiang satunya berjarak 10 meter, dan video berupa 1 CD yang berisikan seorang atlet senam melakukan teknik dan gerakan handstand serta suara saat melakukan tahapan-tahapan gerakan handstand, 1 LCD, dan Speaker kecil.

Untuk melakukan gerak dasar handstand yang baik dibutuhkan beberapa aspek-aspek fisik diantaranya adalah kekuatan daya tahan otot, keseimbangan, dan model pembelajaran. Pada umumnya sebelum siswa melakukan gerakan handstand, terlebih dahulu siswa dapat melakukan gerakan atau latihan yang bertujuan untuk meningkatkan gerakan handstand. Contohnya: melatih kekuatan otot pada lengan, perut, punggung, keseimbangan serta model pembelajaran

handstand, yaitu dengan cara latihan push-up, sit-up, back-up, keseimbangan tubuh dengan cara jalan jinjit, berdiri dengan kaki satu diatas beam, dan kop stand. Teknik gerakan handstand meliputi beberapa tahapan yaitu, posisi salah satu kaki didepan dengan posisi badan tegap (lurus keatas), kedua tangan berada diatas samping telinga, lalu tangan dijatuhkan menyentuh matras, kaki yang berada dibelakang mengikut sambil dilemparkan keatas, lalu kaki yang berada didepan sedikit ditekuk supaya ada dorongan saat kaki dilempar keatas, lalu kaki yang berada didepan mengikuti kaki satunya, kemudian posisi kedua kaki berada diatas dengan posisi rapat dan ujung kaki point (lancip), posisi badan tidak melenting lurus keatas, dan kepala masuk kedalam, maka posisi tubuh lurus keatas dengan posisi terbalik.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan penulis di SMA Negeri 15 Bandar Lampung penulis memperoleh informasi bahwa hasil belajar Pendidikan Jasmani siswa kelas X di SMA Negeri 15 Bandar Lampung tahun ajaran 2011/2012 yang berjumlah 4 kelas, kelas X.2 adalah kelas yang tergolong rendah dalam penguasaan keterampilan gerak dasar handstand pada senam lantai. Kemudian setelah dilakukan observasi dan pengamatan serta penilaian secara objektif oleh penulis pada hasil belajar gerak dasar handstand pada materi pokok senam lantai di kelas X.2 siswa masih banyak yang belum bisa melakukan gerak dasar handstand sesuai dengan kriteria KKM disekolah, yaitu dengan nilai ≥ 67 . Siswa SMA Negeri 15 Bandar Lampung khususnya pada kelas X.2 masih banyak siswa yang otot tangan nya tidak kuat, dan keseimbangan pada tubuhnya masih lemah. Sehingga siswa belum dapat melakukan gerakan handstand itu dengan baik dan benar, terutama pada sikap

melempar kaki keatas, sikap tubuh berbentuk vertikal, dan pada saat mendarat maka dari itu siswa diwajibkan untuk melatih kekuatan otot khususnya lengan, perut, dan punggung, serta keseimbangan tubuh. Hal tersebut merupakan suatu pertanda bahwa pembelajaran Pendidikan Jasmani materi senam lantai pada gerak dasar handstand di kelas X.2 tersebut belum mencapai ketuntasan belajar yang optimal dan belum ada siswa yang lulus dengan kriteria KKM.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi, siswa kelas X.2 yang tergolong rendah itu dikarenakan siswa masih banyak yang belum dapat melakukan gerakan handstand dengan baik dan benar, terutama pada sikap melempar kaki keatas, sikap tubuh berbentuk vertikal, dan pada saat mendarat, karena kurangnya kekuatan otot pada tangan dan keseimbangan pada tubuh yang masih lemah. Perlu ditelusuri mengenai faktor yang menyebabkan rendahnya hasil belajar gerak dasar handstand siswa kelas X.2 di sekolah tersebut. Penulis mengidentifikasi penyebab rendahnya hasil pembelajaran senam lantai pada gerak dasar handstand disebabkan oleh pembelajaran yang bersifat tradisional, yaitu gerakan yang menggunakan kekuatan seluruh tubuh, koordinasi antara tangan, badan, dan kaki, serta keseimbangan dan ketepatan saat posisi vertikal.

Dapat diketahui bahwa dalam menyampaikan materi yang diajarkan selama ini masih bersifat konvensional dan dalam proses pembelajarannya guru di sekolah hanya menyampaikannya lewat materi secara lisan dan mempraktikkan 1 sampai 2 kali, dikarenakan kurangnya alat pembelajaran di sekolah yaitu matras. Dengan cara mengajar yang masih bersifat konvensional dengan menggunakan alat pembelajaran yang terbatas, penulis melihat bahwa siswa terlihat bersifat pasif

saat proses pembelajaran berlangsung, karena mereka tidak memiliki banyak kesempatan untuk mencoba dan mempraktikkan gerak dasar handstand pada senam lantai yang diajarkan oleh guru. Sehingga pengalaman belajar siswa sangat kurang sekali dan apa yang mereka pahami dari proses pembelajaran tersebut menjadi terbatas, akibatnya hasil belajar gerak dasar handstand tidak optimal karena kesempatan belajar siswa untuk mempraktikkan gerak dasar handstand tersebut sangat kurang dan siswa tidak dapat mengaplikasikan gerak dasar yang diajarkan dengan baik dan benar. Dengan cara pembelajaran seperti ini, siswa menjadi kurang tertarik mengikuti mata pelajaran senam khususnya materi gerak dasar handstand. Selain itu kurangnya peralatan senam sering dibuat menjadi alasan seorang guru tidak mengajarkan pelajaran senam disekolah.

Pola pelajaran yang kurang variatif dan cenderung membosankan membuat siswa menjadi malas dalam mempelajari pelajaran senam khususnya pada gerak dasar handstand. Kesulitan siswa dalam melakukan pelajaran senam khususnya gerak dasar handstand menyebabkan kendala pada mata pelajaran senam, selanjutnya pelajaran berjalan tidak efektif. Untuk itu perlu mengadakan perbaikan dalam metode atau model pembelajaran dengan menggunakan alat bantu agar tercapai keberhasilan pembelajaran. Pentingnya menyediakan alat sederhana sebagai alat bantu pembelajaran agar siswa dapat melakukan gerakan handstand dengan baik dan benar. Selain itu diharapkan dengan penggunaan alat bantu dapat menambah motivasi siswa untuk mencoba gerakan handstand melakukan secara berulang-ulang. Dengan demikian proses pembelajaran dapat berjalan efektif sesuai dengan yang diharapkan.

Berdasarkan uraian tersebut perlu ditentukan metode belajar yang tepat agar perbaikan dalam hal pendekatan atau model yang digunakan untuk meningkatkan gerak dasar handstand. Model yang berorientasi pada prinsip latihan yang disesuaikan dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan siswa serta alat bantu yang diharapkan dapat meningkatkan gerak dasar handstand. Dari permasalahan tersebut, penulis akan melakukan modifikasi alat dan bantuan pembelajaran handstand, yaitu berupa bantuan teman, 2 buah tambang yang berukuran 15 meter yang diikat pada kedua tiang berukuran tinggi 2 meter, tambang diletakkan pada ketinggian yang berukuran $\pm 1,5$ meter dan jarak dari tiang satu ketiang satunya berjarak 10 meter, dan video berupa 1 CD yang berisikan seorang atlet senam melakukan teknik dan gerakan handstand serta suara saat melakukan tahapan-tahapan gerakan handstand, 1 LCD, dan Speaker kecil.

Dari permasalahan yang muncul inilah peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul "*Meningkatkan Hasil Pembelajaran Gerak Dasar Handstand Dengan Menggunakan Bantuan Teman, Tambang, dan Video Pada Siswa Kelas X.2 SMA Negeri 15 Bandar Lampung 2011/2012*". Dengan harapan melalui penelitian ini akan tercapai pembelajaran senam khususnya pada senam artistik gerakan handstand yang efektif sekaligus menyenangkan. Dan tujuan utama dalam mengajarkan pembelajaran gerak tersebut adalah pengembangan pembelajaran untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga, serta membantu dirinya bertindak efektif dan efisien dalam pelaksanaan tugas sehari-harinya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas terdapat masalah yang dapat diidentifikasi, antara lain :

1. Banyaknya siswa yang tidak dapat melakukan gerakan handstand dengan baik dan benar karena kurangnya kekuatan otot tangan dan keseimbangan pada tubuh.
2. Kemampuan gerak dasar handstand masih rendah, terutama pada saat kaki melempar keatas, saat handstand masih banyak yang tidak lurus keatas (vertikal), dan kurangnya kekuatan pada tangan dan keseimbangan.
3. Pembelajaran gerak dasar handstand belum berjalan efektif karena belum menggunakan metode pembelajaran yang tepat.
4. Pembelajaran gerak dasar handstand belum menunjukkan model mengajar yang bervariasi.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, untuk memudahkan penelitian perlu pembatasan yang berdasarkan tujuan dari penelitian ini, adapun pembatasan masalah tersebut adalah hanya ingin mengetahui seberapa besar peningkatan pembelajaran gerak dasar handstand dengan bantuan teman, tali tambang, dan video pembelajaran pada siswa kelas X.2 SMA N 15 Bandar Lampung.

D. Rumusan Masalah

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

1. Apakah dengan menggunakan bantuan teman dapat memperbaiki dan meningkatkan pembelajaran gerak dasar handstand pada siswa kelas X.2 SMA N 15 Bandar Lampung ?
2. Apakah dengan menggunakan tali tambang yang diikat pada kedua tiang dapat memperbaiki dan meningkatkan pembelajaran gerak dasar handstand pada siswa kelas X.2 SMA N 15 Bandar Lampung ?
3. Apakah dengan menggunakan video pembelajaran dapat memperbaiki dan meningkatkan pembelajaran gerak dasar handstand pada siswa kelas X.2 SMA N 15 Bandar Lampung ?

E. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Ingin memperbaiki proses pembelajaran dan meningkatkan pembelajaran gerak dasar handstand, dengan menggunakan bantuan teman pada siswa kelas X.2 SMA N 15 Bandar Lampung.
2. Ingin memperbaiki proses pembelajaran dan meningkatkan pembelajaran gerak dasar handstand, dengan menggunakan tali tambang pada siswa kelas X.2 SMA N 15 Bandar Lampung.
3. Ingin memperbaiki proses pembelajaran dan meningkatkan pembelajaran gerak dasar handstand, dengan menggunakan video pembelajaran pada siswa kelas X.2 SMA N 15 Bandar Lampung.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengetahui upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk memotivasi siswa dan untuk mengetahui seberapa besar efektivitas pembelajaran senam lantai gerakan handstand dengan alat bantu pada siswa kelas X.2 SMA N 15 Bandar Lampung dan juga memberikan pengalaman berharga untuk pembelajaran pendidikan jasmani yang akan datang.

2. Bagi siswa

Sebagai salah satu pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan senam lantai khususnya pada gerakan handstand.

3. Bagi pelatih senam lantai maupun guru pendidikan jasmani

Dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam menentukan metode dan model atau pendekatan yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga anak dapat mengoptimalkan segenap kemampuannya dan tercapailah keberhasilan pembelajaran.

4. Bagi Program Studi Penjaskes

Sebagai salah satu acuan dalam bahan pengkajian dan analisis Ilmu Biomekanik terhadap teknik dasar senam lantai pada gerakan handstand, dan dapat memberikan informasi dan sumbangan pemikiran untuk memajukan pendidikan, terutama pendidikan jasmani dan kesehatan.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Adapun ruang lingkup penelitian ini adalah :

1. Tempat penelitian dilaksanakan di Lapangan SMA N 15 Bandar Lampung

2. Objek penelitian yang diamati adalah Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Handstand dengan menggunakan bantuan teman, tali tambang, dan video pembelajaran pada siswa kelas X.2 di SMA N 15 Bandar Lampung.
3. Subjek penelitian yang diamati adalah siswa kelas X.2 di SMA N 15 Bandar Lampung, dengan berjumlah 38 siswa yang terdiri dari siswa 20 putra dan 18 putri.