

## I. PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani terdiri dari kata pendidikan dan jasmani, pendidikan adalah proses perubahan sikap dan tatalaku seseorang atau keiompok orang dalam usaha mendewasakan sesorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan latihan, jasmani adalah tubuh atau badan (fisik). Namun yang dimaksud jasmani di sini bukan hanya badan saja tetapi keseluruhan (manusia seutuhnya), karena antara jasmani dan rohani tidak dapat dipisah-pisahkan. Jasmani dan rohani merupakan satu kesatuan yang utuh yang selalu berhubungan dan selalu saling berpengaruh. Pengertian Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perse-orangan maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak.

Pengertian olahraga adalah suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan intensif dalam rangka memperoleh relevansi kemenangan dan prestasi optimal. Olahraga mencakup segala kegiatan manusia yang ditujukan untuk melaksanakan misi hidupnya dan cita-cita

Hidupnya, cita-cita nasional politik, sosial, ekonomi, kultural dan sebagainya. Olahraga rekreasi adalah jenis kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang atau waktu-waktu luang.

Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Dalam kurikulum 1994 (Depdikbud, 1994), mata pelajaran Pendidikan Jasmani merupakan salah satu mata pelajaran inti bagi Sekolah Dasar (SD). Untuk menghasilkan manusia yang berkualitas tinggi, maka melalui Pendidikan Jasmani siswa SD perlu dibekali dengan bermacam-macam kegiatan fisik yang dikelompokkan ke dalam jenis kegiatan pokok dan pilihan. Pilihan pokok terdiri dari; Atletik, Senam, dan Pencak Silat. Sementara kegiatan pilihan terdiri dari; Renang, Bulu Tangkis, Tenis Meja, Sepak Bola dan permainan tradisional.

Kegiatan fisik tersebut diberikan kepada anak untuk memenuhi salah satu tujuan khusus Pendidikan Jasmani yaitu meningkatkan keterampilan melakukan kegiatan olahraga dan memiliki sikap positif anak terhadap kegiatan olahraga. Namun dalam prakteknya, penentuan tugas gerak suatu cabang olahraga dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah masih menjadi persoalan bagi anak. Hal ini menyebabkan materi yang diajarkan oleh guru berintikan teknik-teknik baku yang tidak sesuai dengan tingkat usia dan kesiapan belajar anak.

Untuk mengatasi persoalan tersebut, guru harus berusaha untuk mencari dan mencoba berbagai metode yang sesuai dengan tingkat usia dan kesiapan anak seperti yang dikatakan Lutan (1993; 3).

“Berhubungan dengan tingkat kesiapan belajar anak, maka perjenjangan tugas gerak yang selaras dengan tingkat perkembangan dan pertumbuhan anak merupakan tuntutan yang mendesak ditinjau dari kebutuhan pebingkatan layanan pendidikan dasar”.

Berdasarkan pendapat tersebut, maka dengan melakukan pentahapan tugas gerak yang selaras dengan kematangan anak, proses pembelajaran pendidikan jasmani akan lebih efektif dan keselamatan anak terjamin. Di sisi lain, penentuan model untuk mengajarkan suatu tugas gerak harus disesuaikan kompleks atau sederhananya tugas gerak tersebut.

Salah satu materi yang harus dikuasai anak pada tingkat sekolah dasar dari senam lantai ialah sikap lilin yang merupakan sikap tidur terlentang kemudian kedua kaki diangkat keras di atas (rapat) bersama-sama, pinggang ditopang kedua tangan dan pundak tetap menempel pada lantai. Dalam melakukan sikap lilin, kekuatan otot perut berfungsi untuk menahan kedua tungkai dan badan sedangkan kedua tangan menopang pinggang.

Di SDN 2 Segalamider, beberapa tugas gerak dalam materi senam lantai masih menjadi tugas gerak yang kompleks bagi anak, salah satunya adalah sikap lilin. Namun, bila dianalisis lebih jauh mengenai karakteristik gerakanya memang cukup sulit bagi ukuran siswa SD, terutama kelas rendah (kelas 1,2 dan 3) karena itu penulis memberikan pembelajaran sikap lilin dengan menggunakan alat bantu untuk memudahkan belajar gerak tersebut.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Pada umumnya siswa merasa kesulitan menerima atau melakukan gerakan seperti sikap lilin dalam pembelajaran senam lantai
2. Siswa kurang antusias bila harus melakukan sendiri setelah melihat peragaan kawan maupun guru.
3. Pada umumnya siswa masih belum bisa mengkoordinasikan gerakan secara langsung

## **C. Permasalahan**

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis merumuskan fokus masalah penelitian sebagai berikut : "Apakah dengan menggunakan kekuatan alat bantu dapat meningkatkan kemampuan sikap lilin siswa kelas III SDN 2 Segalamider Tanjung Karang Barat Bandar Lampung ?"

## **D. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Meningkatkan gerak dasar senam lantai yakni sikap lilin dengan menggunakan alat bantu.
2. Untuk meningkatkan efektifitas pembelajaran sikap lilin dengan menggunakan alat bantu.

3. Untuk memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar gerak dasar senam lantai yakni sikap lilin setelah diberikan alat bantu.

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai wawasan dan masukan bagi:

1. Bagi siswa

Sebagai perbandingan untuk meningkatkan latihan belajar gerak dasar senam lantai yakni sikap lilin setelah diberikan alat bantu secara benar.

2. Bagi guru penjas

Sebagai sumbangan pemikiran untuk meningkatkan latihan belajar gerak dasar senam lantai yakni sikap lilin dengan diberikan alat bantu secara benar di sekolah juga untuk memperbaiki metode pembelajaran Pendidikan Jasmani khususnya SDN 2 Segalamider.

3. Bagi Program Studi

Sebagai kontribusi untuk perbendaharaan dalam metode mengajarkan ketrampilan senam lantai yakni sikap lilin.

4. Bagi FKIP

Sebagai model pembelajaran yang berguna untuk mata kuliah terutama bekal persiapan PPL di sekolah

