

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada dasarnya pendidikan jaSD ni menurut Djamil (1995:1) ialah suatu bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jaSD ni dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan jaSD ni, mental, sosial, serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Hasil yang diharapkan dari pendidikan jaSD ni adalah selain penguasaan berbagai keterampilan gerak dasar juga kondisi fisik atau derajat sehat yang baik, sehingga dihasilkan tingkat kebugaran jaSD ni yang prima.

Pendidikan jaSD ni adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jaSD ni untuk memperoleh pertumbuhan jaSD ni, kesehatan dan kesegaran jaSD ni, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila. Secara eksplisit istilah pendidikan jaSD ni dibedakan dengan olahraga. Dalam arti sempit olahraga didefinisikan sebagai gerak badan. Olahraga ditilik dari asal katanya dari bahasa Jawa olah yang berarti melatih diri dan roga (raga) berarti badan. Secara luas olahraga dapat diartikan sebagai segala kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan-kekuatan jaSD niah

maupun rohaniyah pada setiap manusia. Definisi lain yang dilontarkan pada Lokakarya Nasional Pembangunan Olahraga (*Abdul Gafur, 1983:8-9*) secara eksplisit berbeda dengan pendidikan jaSD ni. Definisi tersebut dikembangkan penulis (*Cholik Mutohir, 1992*) sebagai berikut:

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jaSD niah dan rohaniyah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/ pertandingan, dan kegiatan jaSD ni yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusiaIndonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Pendidikan kesehatan merupakan bagian integral dari proses pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan kesehatan adalah usaha yang diberikan berupa bimbingan atau tuntunan kepada seseorang atau anak didik tentang kesehatan yang meliputi seluruh aspek pribadi (fisik, mental, sosial) agar dapat tumbuh dan berkembang secara harmonis.

Setelah munculnya SK Mendikbud RI No. 0413/U/1987 yang menyatakan bahwa pendidikan olahraga dan kesehatan (orkes) pada kurikulum yang telah disempurnakan, berubah namanya menjadi Pendidikan JaSD ni yang berlaku mulai dari tingkat sekolah dasar (SD) sampai dengan sekolah menengah pertama (SMP). Kemudian menyusul lahirnya Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional (UUSPN) No. 2 tahun 1989 menjadi "Pendidikan JaSD ni dan

Kesehatan”, yaitu sebagai salah satu bahan kajian dan pelajaran yang wajib termuat dalam isi kurikulum setiap jenis, jalur dan jenjang pendidikan.

Dalam kurikulum 1994, mata pelajaran Pendidikan JaSD ni merupakan salah satu mata pelajaran inti bagi Sekolah Menengah Pertama (SMP)., bahwa tujuan pendidikan jaSD ni dan kesehatan di sekolah ialah membantu siswa untuk perbaikan derajat kesehatan dan kebugaran jaSD ni melalui pengertian, pengembangan positif dan ketrampilan gerak dasar serta berbagai aktivitas JaSD ni, agar dapat ;

- a. Memacu pertumbuhan
- b. Mengembangkan kesehatan dan kesegaran jaSD ni, ketrampilan gerak dan cabang olahraga.
- c. Mengerti akan pentingnya kesehatan, kebugaran jaSD ni dan olahraga terhadap perkembangan jaSD ni dan mental.
- d. Mengerti peraturan dan dapat mewasiti pertandingan.
- e. Mengerti dan dapat menerapkan prinsip-prinsip pengutamakan pencegahan penyakit dalam kaitannya dengan kesehatan dan keselamatan.
- f. Menumbuhkan sikap positif dan mampu mengisi waktu luang dengan bermain.

Oleh karena itu, pendidikan jaSD ni dan kesehatan di sekolah dasar ditekankan pada ;

- a. Memenuhi hasrat untuk bergerak

- b. Merangsang pertumbuhan dan perkembangan jaSD ni, serta perkembangan gerak
- c. Memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran jaSD ni
- d. Menyembuhkan suatu penyakit dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap suatu penyakit
- e. Mengurangi kejenuhan
- f. Menanamkan disiplin, kerjasama, sportivitas, dan mengikuti peraturan dan ketentuan yang berlaku
- g. Meningkatkan daya tangkal terhadap pengaruh buruk dari luar

(Kurikulum Pendidikan Dasar, 1994)

Dapat disimpulkan bahwa *pendidikan jaSD ni* merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jaSD ni dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional.

Di SD N 1 Wates Gadingrejo, beberapa tugas gerak dalam materi senam lantai masih menjadi tugas gerak yang kompleks bagi siswa, salah satunya adalah gerak senam lantai yakni Guling depan. Namun, bila dianalisis lebih jauh lagi mengenai karakteristik gerakannya memang cukup sulit bagi ukuran siswa SD N 1 Wates terutama siswa putri, oleh karena itu disini penulis memberikan perubahan model dengan menggunakan metode latihan dengan menggunakan sarana bidang miring.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Aktifitas olahraga hanya dilakukan siswa pada jam pelajaran pendidikan jasmani Di SD N 1 Wates ni saja.
2. Jam istirahat sekolah lebih banyak dihabiskan dengan mengobrol dan jajan.
3. Lemahnya konsentrasi siswa dalam menerima materi yang diberikan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis merumuskan fokus masalah penelitian sebagai berikut :”Apakah dengan menggunakan sarana bidang miring dapat menumbuhkan motivasi belajar guling depan pada pembelajaran senam di kelas 2 SD N 1 Wates Gadingrejo?”

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Meningkatkan gerak dasar senam lantai yakni guling depan dengan menggunakan sarana bidang miring.
2. Untuk meningkatkan efektifitas pembelajaran senam lantai yakni guling depan dengan menggunakan sarana bidang miring.
3. Untuk memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar gerak dasar senam lantai yakni guling depan setelah diberikan latihan dengan menggunakan sarana bidang miring.

E. Kegunaan Penelitian

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

1. Bagi siswa

Sebagai upaya untuk meningkatkan gerak dasar senam lantai.

2. Bagi guru penjas

Sebagai bahan perbandingan untuk meningkatkan gerak dasar senam lantai para siswanya melalui berbagai metode yang ada

3. Bagi Program Studi

Sebagai bahan rujukan bagi para mahasiswa yang akan melakukan penelitian yang berkaitan dengan senam.

4. Bagi FKIP

Sebagai bahan masukan untuk perpustakaan khususnya bagi mahasiswa yang berminat mengembangkan ilmu keolahragaan dan pendidikan ja SD N 1

Wates ni.