

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian integral dan tidak dapat dipisahkan dari pendidikan secara keseluruhan. Banyak manfaat yang diperoleh dari pembelajaran Penjasorkes, sehingga akan mendukung pencapaian tujuan pendidikan. Manfaat yang diperoleh melalui pembelajaran Penjasorkes di antaranya mendukung perkembangan dan pertumbuhan peserta didik baik fisik, gerak, mental, sosial dan emosional. Upaya mendukung pencapaian tujuan pendidikan, maka dalam pembelajaran Penjasorkes diajarkan berbagai macam cabang olahraga yang telah terangkum dalam kurikulum Penjasorkes sesuai jenjang pendidikan masing-masing.

Senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau Madrasah Tsanawiyah (MTs). Standar Kompetensi senam untuk siswa SMP/MTs yaitu, mempraktikkan senam dasar dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Sedangkan Kompetensi Dasar senam yaitu, mempraktikkan teknik dasar gerak guling depan serta nilai kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab. Upaya mencapai tujuan dari Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar senam, maka senam lantai harus diajarkan dengan baik dan benar.

Senam lantai pada dasar merupakan latihan tubuh yang dipilah dan diciptakan dengan berencana dan disusun secara sistematis untuk membentuk dan mengembangkan pribadi yang harmonis. Hal ini artinya, melalui pembelajaran senam lantai diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik, mengembangkan bentuk tubuhnya menjadi lebih baik serta pribadi yang harmonis. Upaya mencapai hal tersebut, maka gerakan-gerakan senam lantai *roll* depan telah dirancang dan diciptakan agar pribadi peserta didik berkembang secara harmonis.

Ditinjau dari pelaksanaannya gerakan senam lantai *roll* depan dapat dilakukan dengan dua cara yaitu, dengan tungkai jongkok dan tungkai berdiri.

Berdasarkan cara pelaksanaan *roll* depan tersebut, *roll* depan yang diajarkan pertama kali untuk siswa SMP/MTs yaitu *roll* depan dengan posisi jongkok (tungkai jongkok), sebelum mempelajari *roll* depan dengan berdiri. Dari pembelajaran *roll* depan dengan sikap jongkok ternyata banyak permasalahan yang dihadapi siswa. Hal ini terjadi pada siswa kelas VII A MTs SA PP Al Falah Baki Sukoharjo tahun pelajaran 2012/2013. Permasalahan yang dihadapi siswa kelas VII A MTs SA PP Al Falah Baki Sukoharjo tahun pelajaran 2012/2013 antara lain: peserta didik tidak berani dan tidak mau melakukan *roll* depan, takut cidera, takut pusing dan lain sebagainya, terlebih lagi siswa putri. Demikian halnya siswa kelas VII A MTs SA PP Al Falah Baki Sukoharjo tahun pelajaran 2012/2013, berjumlah 39 yang terbagi atas 20 orang berjenis kelamin putri dan 19 orang berjenis kelamin putra. Dari jumlah 39 peserta didik tersebut yang tuntas materi pembelajaran senam lantai *roll* depan hanya 15 peserta didik atau 38,46%, sedangkan 24 peserta didik atau 61,54% lainnya tidak tuntas. Kondisi tersebut perlu ditelusuri faktor penyebabnya, baik dari guru, siswa, metode pembelajaran, sarana pembelajaran dan lain sebagainya.

Berdasarkan *survey* di lapangan saat pembelajaran senam lantai *roll* depan siswa kelas VII A MTs SA PP Al Falah Baki Sukoharjo tahun pelajaran 2012/2013 dilakukan secara konvensional (tradisional). Pembelajaran senam lantai *roll* depan yang dilakukan pada siswa kelas VII A MTs SA PP Al Falah Baki Sukoharjo tahun pelajaran 2012/2013, yaitu guru menjelaskan teknik gerakan *roll* depan dari posisi siap, gerakan pelaksanaan dan sikap akhir yang selanjutnya guru mendemonstrasikan atau memberi contoh gerakan *roll* depan. Dari penjelasan teknik gerakan *roll* depan dan contoh dari guru, selanjutnya siswa mempraktikkan gerakan *roll* depan sesuai instruksi dari guru. Terkadang juga guru memberikan bantuan dengan dorongan agar siswa dapat melakukan gerakan *roll* depan, namun hasilnya kurang maksimal. Para siswa kelas VII A MTs SA PP Al Falah Baki Sukoharjo tahun pelajaran 2012/2013 kurang dapat memahami dan menguasai teknik gerakan *roll* depan, sehingga gerakan *roll* depan yang dilakukan hasilnya tidak sempurna.

Kurang memahami dan tidak menguasai teknik gerakan senam lantai *roll* depan siswa kelas VII A MTs SA PP Al Falah Baki Sukoharjo tahun pelajaran 2012/2013, karena senam lantai *roll* depan merupakan keterampilan yang sulit dan memiliki unsur gerakan yang kompleks. Karena senam lantai *roll* depan gerakannya sulit dan memiliki unsur gerakan yang kompleks, maka dalam membelajarkan senam lantai *roll* depan harus diterapkan dengan metode pembelajaran yang tepat.

Banyaknya metode pembelajaran menuntut seorang guru Penjasorkes harus selalu mengembangkan pengetahuannya. Dengan mengembangkan pengetahuan tentang metode pembelajaran, sehingga dalam membelajarkan Penjas tidak monoton. Karena senam lantai *roll* depan gerakannya sulit dan memiliki unsur gerakan yang kompleks, maka dalam membelajarkan *roll* depan harus dilakukan secara sederhana atau mudah. Untuk membelajarkan senam lantai *roll* depan dengan cara yang sederhana atau mudah dapat menggunakan dengan metode progresif (*progressive methode*).

Metode progresif (*progressive methode*) lebih menekankan dengan cara membagi keterampilan yang dipelajari pada bagian-bagian atau unit-unit yang lebih kecil. Dari unit atau bagian-bagian tersebut dipelajari bagian per bagian, kemudian digabungkan antara bagian satu dengan bagian berikutnya, hingga setiap penggabungan bagian merupakan bentuk latihan pola gerak yang berbeda dan memiliki gerakan yang lebih kompleks. Namun pada kenyataannya, membelajarkan keterampilan yang sulit seperti senam lantai *roll* depan jarang sekali atau bahkan tidak pernah dengan membagi ke unit yang lebih kecil dan digabungkan, termasuk di MTs SA PP Al Falah Baki Sukoharjo tahun pelajaran 2012/2013. Pembelajaran *roll* depan yang dilaksanakan siswa kelas VII A MTs SA PP Al Falah Baki Sukoharjo tahun pelajaran 2012/2013 dilakukan secara konvensional. Siswa mempraktikkan gerakan *roll* depan sesuai instruksi dari guru, namun hasilnya tidak maksimal. Siswa mengalami kesulitan melakukan gerakan *roll* depan, sehingga tujuan pembelajaran tidak dapat tercapai.

Kesulitan atau permasalahan yang dihadapi siswa kelas VII A MTs SA PP Al Falah Baki Sukoharjo tahun pelajaran 2012/2013 dalam pembelajaran *roll*

depan harus dicarikan solusi yang tepat, sesuai dengan permasalahan yang terjadi di lapangan. Seorang guru Penjasorkes harus kreatif dan inovatif dalam membelajarkan materi-materi dalam kurikulum Penjas, termasuk senam lantai *roll* depan. Namun kenyataannya guru Penjasorkes pada umumnya kurang kreatif dan tidak inovatif bahkan kurang peduli dengan kesulitan atau permasalahan yang dihadapi siswa. Guru Penjasorkes pada umumnya tidak mau bertele-tele dengan membaca berbagai macam metode pembelajaran atau menciptakan berbagai macam alat bantu atau media pembelajaran untuk mengatasi kesulitan siswa.

Membelajarkan senam lantai *roll* depan dengan metode pembelajaran yang tepat sangat penting agar tujuan pembelajaran dapat dicapai lebih optimal. Untuk itu maka perlu dilakukan Penelitian Tindakan Kelas dengan judul, "Meningkatkan Hasil Belajar *Roll* Depan Senam Lantai melalui Metode Progresif pada Siswa Kelas VII A MTs SA PP Al Falah Baki Sukoharjo Tahun Pelajaran 2012/2013".

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: bagaimanakah metode progresif dapat meningkatkan hasil belajar *roll* depan senam lantai pada siswa kelas VII A MTs SA PP Al Falah Baki Sukoharjo Tahun Pelajaran 2012/2013?

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan, definisi operasional variabel penelitian sebagai berikut:

1. Metode progresif merupakan metode pembelajaran yang menekankan untuk menentukan inti gerakan atau keterampilan yang dipelajari. Dari inti gerakan keterampilan yang dipelajari, selanjutnya digabungkan dengan bagian kedua. Untuk selanjutnya dari gabungan bagian satu dan kedua digabungkan dengan bagian ketiga, hingga tercapai gerakan secara keseluruhan dari keterampilan yang dipelajari.
2. Hasil belajar senam lantai *roll* depan merupakan perubahan peningkatan kemampuan senam lantai *roll* depan setelah mendapat perlakuan metode

progresif. Penilaian hasil belajar senam lantai *roll* depan meliputi aspek afektif yaitu: kedisiplinan, keberanian dan tanggung jawab, aspek kognitif yaitu: dapat menjelaskan teknik gerakan *roll* depan dengan benar dan aspek psikomotorik yaitu: dapat melakukan gerak *roll* depan dengan baik dan benar. Peningkatan hasil belajar lari senam lantai *roll* depan diketahui berdasarkan perbandingan kemampuan senam lantai *roll* depan sebelum diberi perlakuan metode progresif dan setelah diberi perlakuan metode progresif.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk meningkatkan hasil belajar *roll* depan senam lantai melalui metode progresif pada siswa kelas VII A MTs SA PP Al Falah Baki Sukoharjo Tahun Pelajaran 2012/2013.

D. Manfaat Penelitian

Masalah dalam penelitian ini penting untuk diteliti dengan harapan dapat memberi manfaat antara lain:

1. Manfaat bagi guru Penjasorkes MTs SA Al Falah Baki Sukoharjo:
 - a. Untuk meningkatkan kreatifitas guru Penjasorkes dalam pembelajaran Penjas agar diperoleh hasil belajar yang optimal.
 - b. Sebagai bahan masukan guru dalam pembelajaran Penjasorkes dengan kreatifitas dan inovasi-inovasi untuk mengatasi kesulitan dalam pembelajaran Penjasorkes.
 - c. Untuk meningkatkan kinerja guru dalam menjalankan tugasnya secara profesional, terutama dalam kreatifitas dan inovasi pembelajaran Penjasorkes.

2. Manfaat bagi siswa kelas VII A MTs SA Al Falah Baki Sukoharjo:
- Menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan, lebih kongkrit dan meningkatkan peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran Penjas, serta meningkatkan hasil belajar *roll* depan.
 - Dapat meningkatkan penguasaan teknik *roll* depan, sehingga siswa dalam melakukan gerakan *roll* dengan benar.

