

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Salah satu olahraga yang sudah dikenal dari zaman dahulu kala ialah *gymnastic* (senam). Senam merupakan olahraga tertua, sehingga senam juga dapat di sebut sebagai induk dari semua olahraga (Mahmudi sholeh 1992:2). Zaman pun berlalu, pada saat ini sudah banyak olahraga yang dikenal tingkat dunia. Salah satu olahraga yang sudah dikenal adalah senam.

Senam sendiri dibagi menjadi 6 (enam) kelompok, yaitu: (1) Senam Artistik, (2) Senam Ritmik Sportif, (3) Senam Akrobatik, (4) Senam Aerobik Sport, (5) Senam Trampolin, (6) Senam Umum. Senam Artistik diartikan sebagai senam yang menggabungkan aspek *tumbling* dan *akrobatik* untuk mendapatkan efek-efek artistik dari gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat. Alat-alat yang di gunakan dalam senam artistik yang sama baik putra dan putri adalah lantai (*floor exercises*) dan kuda pelana (*pommel horse*).

Senam artistik dengan alat berupa lantai (*floor exercises*) dapat dinamakan sebagai senam lantai karena pelaksanaannya pada alat matras dan latihan-latihanya dilakukan di atas lantai beralaskan matras. Dalam senam lantai, banyak gerakan yang membutuhkan power, kecepatan, keseimbangan, dan fleksibilitas yang tinggi agar dapat tercipta gerakan yang baik dan benar.

Tidak semua gerakan pada senam lantai dapat dilakukan dan dapat langsung di kuasai dengan baik, tetapi harus melalui latihan yang rutin. Untuk dapat melakukan gerakan senam lantai dengan baik haruslah mempunyai konsep dasar suatu gerakan. Konsep tersebut kemudian dipakai atau di aplikasikan pada saat melakukan gerakan senam lantai agar mendapatkan suatu gerakan yang sesuai dengan kenyataan. Beberapa gerak dasar dalam senam lantai adalah foward roll (guling depan), back roll (guling belakang), *head stand*, *neckspring* (guling lenting), *hand stand* (sikap lilin), *hand spring*, salto, meroda dan lain-lain.

*commit to user*

Salah satu materi senam yang diajarkan di Sekolah Menengah Pertama adalah gerakan guling belakang tungkai tekuk. Gerakan guling belakang menurut Sumanto Y, Sukiyo (1992: 101) adalah bentuk gerakan mengguling ke belakang penggulingnya dimulai dari tengkuk atau kuduk, punggung, pinggang, panggul bagian belakang, dan yang terakhir kaki. Keberhasilan gerakan guling belakang tungkai tekuk didukung oleh beberapa faktor, antara lain faktor morfologis, faktor organis dan fisiologis / faktor fisik, faktor teknik dan faktor mental / faktor psikologis. Faktor morfologis yang berkaitan dengan bentuk dan proporsi tubuh seseorang akan berpengaruh pada performa senam. Kemampuan fisik yang baik akan mendukung pencapaian prestasi yang tinggi dan kemahiran dalam gerak.

Kurikulum penjas mensyaratkan beberapa kompetensi yang harus dikuasai oleh siswa SD, SMP sampai SMA salah satunya adalah senam atau *gymnastic*. Senam merupakan aktivitas uji diri yang berguna untuk mencapai tujuan tertentu, misalnya untuk dapat memberikan rangsang yang diperlukan bagi pertumbuhan badan, untuk mengembangkan cara bersikap dan bergerak dengan sewajarnya. Selain itu banyak keuntungan yang diperoleh dari senam antara lain meningkatkan keberanian, memperoleh kesenangan, melatih konsentrasi, kepercayaan diri yang muncul dari keterlibatan mereka dalam melakukan gerakan senam.

Bagaimana cara menyajikan materi belajar yang mengajarkan teknik-teknik di atas secara tepat dan benar. Padahal pada kenyataannya sering kita lihat baik di SD, SMP, SMA di sekitar kita masih banyak pelatih maupun guru yang menggunakan gaya mengajar yang lama seperti gaya komando atau hanya memberi instruksi. Untuk dapat meningkatkan kemampuan guling belakang tungkai tekuk harus dilakukan melalui pembelajaran yang mengandung unsur latihan. Latihan harus direncanakan dengan baik, baik direncanakan dari segi jadwal, pola, hingga metode latihan yang digunakan. Pemilihan metode latihan atau model pembelajaran yang tepat sangat mempengaruhi dalam peningkatan kemampuan individu secara optimal.

Salah satu metode pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan guling belakang tungkai tekuk adalah dengan

menggunakan alat bantu dan tanpa alat bantu dalam proses pembelajaran. Dengan cara ini maka siswa dapat melakukan gerakan guling belakang tungkai tekuk dengan motivasi yang tinggi, sehingga rasa percaya diri akan tumbuh dengan sendirinya. Selain itu, belajar menggunakan alat bantu juga dapat membuat siswa tidak mudah bosan, tidak cepat lelah dan merasa ringan melakukannya.

Dalam pembelajaran guling belakang tungkai tekuk ini dapat dilakukan dengan cara penggunaan alat bantu untuk latihan teknik dasar. Pertama, dengan latihan guling belakang tungkai tekuk menggunakan alat bantu untuk meringankan gerakan terus menerus. Kedua, tanpa menggunakan alat bantu dan hanya melakukan guling belakang tungkai tekuk pada matras datar, prosentase penggunaan alat bantu dan tanpa alat bantu dilakukan secara bertahap tiap minggunya. Dari kedua macam pembelajaran di atas belum diketahui secara pasti pembelajaran mana yang memberikan hasil yang lebih baik dan secara efektif meningkatkan kemampuan guling belakang tungkai tekuk.

Peneliti melihat kurangnya kemampuan guling belakang tungkai tekuk siswa putra SMP N 1 Kartasura, meskipun pada kenyataannya sudah diajarkan teknik dasar guling belakang tungkai tekuk. Hal ini dapat dilihat, masih banyaknya siswa putra yang belum memenuhi Kriteria Ketuntasan Mengajar (KKM) yang ditetapkan oleh guru penjas SMP N 1 Kartasura. Beberapa siswa tidak mau melakukan gerakan guling belakang tungkai tekuk karena menganggap gerakannya sulit dan siswa juga tidak mempunyai konsep gerakan guling belakang tungkai tekuk yang baik. Siswa yang lainnya mau melakukan gerakan guling belakang tungkai tekuk walaupun gerakannya tidak sesuai dengan teknik dasar gerakan guling belakang tungkai tekuk yang baik. Kesalahan-kesalahan umum yang terjadi seperti: lemparan kaki tidak dilanjutkan, punggung kurang bulat, penempatan tangan terlalu jauh di belakang, sikapnya salah dan tidak membuat tolakan, kepala menghadah/kurang ditekuk. Masih rendahnya kemampuan guling belakang tungkai tekuk siswa tersebut perlu ditelusuri faktor-faktor penyebabnya. Metode pembelajaran yang diterapkan selama ini perlu dievaluasi untuk mencapai hasil belajar yang diharapkan. Maka peneliti ingin mencobakan metode pembelajaran guling belakang tungkai tekuk dengan

menggunakan alat bantu dan tanpa alat bantu dengan mengambil subyek penelitian siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Kartasura.

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas, maka akan dilakukan penelitian tentang “Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Menggunakan Alat Bantu Dan Tanpa Alat Bantu Terhadap Kemampuan Guling Belakang Tungkai Tekuk Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Kartasura Tahun Ajaran 2012/2013”.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, masalah dalam penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kurangnya kreatifitas guru penjas dalam menyajikan materi.
2. Siswa tidak mempunyai konsep dasar gerakan guling belakang tungkai tekuk yang baik.
3. Masih rendahnya kemampuan guling belakang tungkai tekuk siswa putra Kelas VIII SMP N 1 Kartasura Tahun Ajaran 2012/2013.
4. Belum diketahuinya pengaruh pembelajaran menggunakan alat bantu dan tanpa alat bantu terhadap kemampuan guling belakang tungkai tekuk siswa putra Kelas VIII SMP N 1 Kartasura Tahun Ajaran 2012/2013.

### **C. Pembatasan Masalah**

Banyaknya masalah yang muncul dalam penelitian perlu dibatasi agar tidak menyimpang dari tujuan penelitian. Pembatasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Pengaruh pembelajaran menggunakan alat bantu dan tanpa alat bantu terhadap kemampuan guling belakang tungkai tekuk siswa putra Kelas VIII SMP N 1 Kartasura Tahun Ajaran 2012/2013.
2. Kemampuan guling belakang tungkai tekuk siswa putra Kelas VIII SMP N 1 Kartasura tahun Ajaran 2012/2013.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah Perbedaan pengaruh pembelajaran menggunakan alat bantu dan tanpa alat bantu terhadap kemampuan guling belakang tungkai tekuk pada siswa putra Kelas VIII SMP N 1 Kartasura Tahun Ajaran 2012/2013?
2. Manakah yang lebih baik pengaruhnya antara pembelajaran menggunakan alat bantu dan tanpa alat bantu terhadap kemampuan guling belakang tungkai tekuk pada siswa putra Kelas VIII SMP N 1 Kartasura Tahun Ajaran 2012/2013?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan masalah yang telah dirumuskan diatas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui:

1. Perbedaan pengaruh pembelajaran menggunakan alat bantu dan tanpa alat bantu terhadap kemampuan guling belakang tungkai tekuk pada siswa putra Kelas VIII SMP N 1 Kartasura Tahun Ajaran 2012/2013.
2. Lebih baik mana pengaruhnya antara pembelajaran menggunakan alat bantu dan tanpa alat bantu terhadap kemampuan guling belakang tungkai tekuk pada siswa putra Kelas VIII SMP N 1 Kartasura Tahun Ajaran 2012/2013.

#### **F. Manfaat Hasil Penelitian`**

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dapat meningkatkan kemampuan guling belakang tungkai tekuk pada siswa putra Kelas VIII SMP N 1 Kartasura Tahun Ajaran 2012/2013.
2. Dapat dijadikan sebagai masukan bagi guru penjas untuk menentukan dan memilih cara yang tepat untuk meningkatkan kemampuan guling belakang tungkai tekuk para siswanya.