

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Secara etimologi, pendidikan adalah proses mengembangkan kemampuan diri sendiri dan kekuatan individu. Sedangkan, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, pendidikan yakni satu sistem evaluasi untuk tiap-tiap individu untuk meraih pengetahuan serta pemahaman yang lebih tinggi tentang objek spesifik serta khusus. Pengetahuan yang didapat secara resmi itu menyebabkan pada tiap-tiap individu yakni mempunyai pola pikir, tingkah laku serta akhlak yang sesuai dengan pendidikan yang diperolehnya.

Pendidikan berdasarkan Undang-Undang No. 20 tahun 2003 adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara. Mengenai Sistem Pendidikan Nasional dalam pasal 3 Undang-Undang No. 20 tahun 2003, bahwa tujuan pendidikan nasional adalah mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Tujuan pendidikan menurut *Unesco* dalam upaya meningkatkan kualitas suatu bangsa ialah melalui peningkatan mutu pendidikan. Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) melalui lembaga *UNESCO (United Nations, Educational, Scientific, and Cultural Organization)* mencanangkan empat pilar pendidikan baik untuk masa sekarang maupun masa depan, yaitu: (1) *learning to know* (belajar untuk mengetahui), (2) *learning to do* (belajar untuk melakukan), (3) *learning to be* (belajar untuk menjadi), dan (4) *learning to live together* (belajar untuk bersama). Di mana bahwasannya keempat pilar pendidikan tersebut menggabungkan tujuan-tujuan IQ (*Intelligence quotient*), EQ (*Emotional quotient*), dan SQ (*Spiritual quotient*).

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang dilakukan menggunakan fisik, kekuatan serta energi yang lebih untuk memulai kegiatan pembelajaran dibandingkan dengan mata pelajaran yang lainnya. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani, peserta didik dapat mengembangkan keterampilan motorik, kemampuan fisik, sikap sportifitas, pengetahuan dan mampu mengembangkan karakter dari setiap individu. Pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak, dan belajar melalui gerak. Ciri dari pendidikan jasmani adalah belajar melalui pengalaman gerak untuk mencapai tujuan pengajaran melalui pelaksanaan, aktivitas jasmani, bermain, dan olahraga (Mulyanto, 2014: 34).

Tujuan pendidikan jasmani menurut Permendiknas nomor 22 tahun 2006 adalah sebagai berikut:

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis.
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif.

Di dalam kurikulum 2013 di tingkat SMA, pendidikan jasmani memuat bermacam-macam materi yang diajarkan, mulai dari pembelajaran sepak bola, bola voli, bola basket, *softball*, tenis meja, bulu tangkis, atletik, pencak silat, aktivitas kebugaran, aktivitas ritmik, senam lantai, renang, dan kesehatan. Salah

satu materi yang sudah disebutkan sebelumnya terdapat senam lantai. Di mana senam lantai merupakan induk olahraga yang menjadi materi pelajaran wajib, baik di tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), bahkan sampai Universitas yang memiliki Fakultas Ilmu Keolahraganya. Gerakan senam lantai dalam kurikulum diajarkan pada setiap tingkatan yang berbeda-beda, mulai dari gerakan dasar atau gerakan yang mudah sampai ke gerakan yang menunjang peserta didik untuk melakukan ke gerakan yang lebih sulit.

Pada tingkat SMA gerakan senam lantai sudah diberikan rangkaian-rangkaian gerak yang beragam. Diantaranya yaitu, sikap lilin, berdiri dengan satu kaki, lompat jongkok, lompat kangkang, *forward roll* (guling depan), *backward roll* (guling belakang), kayang, meroda, dan *round off*. Terdapat satu gerakan yang membuat peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian, yaitu gerakan meroda. Dilihat dari tingkatannya, gerakan meroda ini sudah masuk ke dalam kategori yang cukup sulit untuk peserta didik sebelum memasuki gerakan *round off*.

Kemampuan peserta didik untuk melakukan gerakan meroda pun masih sangat rendah, di mana peserta didik mempunyai kelemahan di setiap tahap-tahap melakukan gerakan meroda, seperti lemahnya pada saat melempar tungkai, kurangnya keseimbangan pada saat berputar, kurangnya fleksibilitas pada saat membuka tungkai di atas, dan lemahnya kaki pada saat melakukan gerakan akhir atau *landing*. Maka dari itu, dalam mempelajari gerakan meroda membutuhkan latihan-latihan yang dapat menunjang gerakan meroda itu sendiri.

Di mana gerakan meroda meliputi sikap awal, sikap melempar tungkai dan menaruh tangan di lantai, sikap membuka tungkai lebar di atas dan sikap akhir. Agar mendapatkan hasil yang baik dan benar dalam belajar gerakan meroda, peneliti tertarik untuk melatih bagian-bagian tubuh peserta didik seperti lengan, perut, punggung, pinggul, dan tungkai atau melatih bagian *core*. Sehingga pada saat belajar gerakan meroda senam lantai, pelaksanaan gerakan tersebut dapat dengan mudah dan ringan untuk dilakukan oleh peserta didik.

Sudah cukup banyak model-model latihan yang dapat menunjang peserta didik untuk belajar gerakan meroda. Akan tetapi, karena kurangnya eksplorasi masih banyak pula yang belum baik dan benar pada saat menerapkan ke dalam gerakan meroda. Bahkan terlihat banyak yang abai keselamatan pada saat pelaksanaan yang di mana dapat menyebabkan peserta didik terjatuh atau terkena cedera pada saat setelah melakukan gerakan meroda senam lantai, di mana hal-hal ini harus dihindari demi keselamatan peserta didik.

Jadi, pada penelitian ini peneliti akan memberikan pembelajaran dalam belajar gerakan meroda melalui model latihan *core*, agar nantinya dapat menguatkan bagian lengan, perut, punggung, pinggul serta tungkai pada peserta didik. Dalam pembahasan latar belakang yang sudah dijelaskan, tentu banyak hal-hal yang saling berkesinambungan untuk mendapatkan hasil yang baik dalam penelitian ini. Jadi, peneliti akan meneliti penelitian ini dengan judul “Model Latihan *Core* dalam Belajar Gerakan Meroda Senam Lantai pada siswa tingkat SMA Usia 16-18 Tahun”.

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian yang dapat peneliti ambil adalah bagaimana penerapan model latihan *core* dalam belajar gerakan meroda senam lantai pada siswa tingkat SMA usia 16-18 tahun?

C. Perumusan Masalah

Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana model latihan *core* dalam belajar gerakan meroda senam lantai pada siswa tingkat SMA usia 16-18 tahun yang akan diterapkan ke peserta didik?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara teoritis
 - a. Menjadi salah satu bahan kajian ilmiah bagi guru olahraga maupun sekolah dalam menerapkan pembelajaran pendidikan jasmani termasuk materi belajar gerakan meroda senam lantai menggunakan model latihan *core*.
 - b. Menambah pengetahuan bagi peserta didik dan masyarakat tentang belajar gerakan meroda senam lantai menggunakan model latihan *core*.
2. Secara praktis
 - a. Bagi siswa
Meningkatkan semangat belajar dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, salah satunya belajar gerakan meroda senam lantai

yang aman dengan model latihan *core* agar lebih bersungguh-sungguh yang nantinya peserta didik mendapatkan ilmu secara maksimal.

b. Bagi guru

Memberikan timbal balik yang positif untuk mengadakan perbaikan dan inovasi pengajaran dalam pembelajaran belajar gerakan meroda senam lantai agar proses pembelajaran gerakan meroda senam lantai dapat lebih baik dan peserta didik mampu menguasai materi gerakan meroda dengan menggunakan model latihan *core*.

c. Bagi sekolah

Dapat dijadikan pedoman atau acuan dalam meningkatkan pembelajaran di sekolah mengenai pembelajaran pendidikan jasmani dalam materi belajar gerakan meroda senam lantai dengan menggunakan model latihan *core*.

d. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini nantinya sangat diharapkan dapat menjadi suatu pedoman bagi para peneliti lain di luar sana agar dapat memperdalam penelitian model latihan *core* dalam belajar gerakan meroda senam lantai. Penelitian ini nantinya juga dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya yang lebih mutakhir.