

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional.¹ Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Peranan pendidikan jasmani adalah sangat penting dalam memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

¹ Dini Rosdiani, *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* (Bandung: Alfabeta, 2012), h. 23.

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dengan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang selaras dan seimbang. Pendidikan jasmani merupakan program pembelajaran yang memberikan perhatian yang proporsional dan memadai pada domain-domain pembelajaran, yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif. ²

Mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia.

Hal ini dapat ditempuh dengan melakukan modifikasi-modifikasi permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Bermain merupakan kegiatan yang penuh daya hayal, penuh aktivitas, dan siswa melakukannya dengan cara mereka sendiri menggunakan tangan dan tubuh

² *Ibid.*, h. 23.

mereka. Kegiatan bermain dapat memberikan manfaat dalam bidang pendidikan, terutama bagi anak-anak. Hal ini merupakan suatu cara bagi anak untuk menjelajahi dan melakukan eksperimen dengan alam sekitarnya, anak lain, dan dirinya sendiri. Bermain untuk anak dapat menemukan bagaimana cara memasuki dunia mereka, mengatasi tugas-tugas hidup, menguasai permainan baru, dan memperoleh kepercayaan diri untuk tumbuh menjadi orang yang berguna.

Kaitannya dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang pembelajarannya lebih banyak mengutamakan kemampuan jasmani, sikap mental, dan sikap perilaku sosial, serta juga menuntut siswa untuk melakukan aktivitas gerak yang diluar kebiasaannya. Sesuai dengan karakteristiknya, siswa SMP (*Adolescence*). Masa dimana mulai mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita, menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif. Permainan yang dirancang dan di tata secara terstruktur, dapat memberikan manfaat bagi perkembangan peserta didik.

Salah satu materi yang terdapat dalam pendidikan jasmani adalah materi pembelajaran senam lantai. Tujuan pembelajaran senam adalah mengembangkan sifat-sifat kejiwaan/mental-spiritual (percaya diri, suka bergaul, dan penuh inisiatif). Sesuai dengan konsep percaya diri, maka dalam pembelajaran senam lantai, percaya diri adalah sikap untuk memperjuangkan sesuatu oleh siswa untuk melakukan aktivitas-aktivitas yang terdapat dalam

kegiatan belajar senam lantai. Selain itu keleluasaan gerak menjadi hal pokok yang terdapat dalam senam lantai. Didalam senam lantai terdapat macam-macam teknik senam, diantaranya: guling depan, guling belakang, *handstand roll*, dan lompat harimau.

Lompat harimau merupakan salah satu dari beberapa gerakan dalam senam lantai. Dalam melakukan gerakan ini dibutuhkan, kelentukan dan percaya diri yang cukup tinggi, terutama pada siswi, karena wanita cenderung lemah dan takut untuk melakukan gerakan yang menurutnya sulit dan berbahaya. Teknik lompat harimau hampir sama dengan guling depan, hanya dalam lompat harimau menggunakan tolakan kedua kaki, lompatan dan melayang di udara. Teknik dasar dalam melakukan lompat harimau adalah siswa harus sudah menguasai teknik dasar dalam melakukan guling depan. Bedanya, dalam melakukan lompat harimau diperlukan awalan dan lompatan saat akan melakukan guling depan. Gerakan melompat merupakan salah satu bentuk gerakan lokomotor, karena dalam gerakan lompat harimau itu terdiri dari gerakan lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif. Dalam melakukan gerakan lompat harimau siswa harus melakukannya dengan baik dan benar, karena gerakan lompat harimau ini rentan sekali dengan resiko cedera yang tinggi.

Pada kenyataannya dilapangan, guru masih menerapkan pola pembelajaran yang monoton dan kurang variatif. Guru lebih menekankan kepada teknik gerakan dan tidak mempertimbangkan faktor-faktor keamanan,

padahal gerakan lompat harimau ini memiliki resiko cedera yang cukup tinggi. Oleh karena itu gerakan lompat harimau harus dilakukan dengan teknik yang baik dan benar.

Untuk itu, kreasi guru sangat diperlukan dalam mengembangkan berbagai model pembelajaran lompat harimau, sehingga proses pembelajaran tidak menjadi monoton dan membosankan. Oleh karena itu model pembelajaran yang sudah ada harus lebih dikembangkan lagi, yaitu dengan pengembangan model pembelajaran lompat harimau yang lebih menarik lagi, tentu gerakannya harus mendukung dan berhubungan dengan gerakan lompat harimau, seperti sikap awal, tolakan, sikap melayang, sikap saat berguling, dan sikap akhir.

Dari pemaparan diatas peneliti tertarik untuk menciptakan suasana pembelajaran lompat harimau yang menarik dan menyenangkan dengan memodifikasi atau mengembangkan model pembelajaran senam lantai lompat harimau dengan menggunakan alat-alat bantu yang dapat diaplikasikan dalam bentuk permainan. Diharapkan dengan penggunaan alat yang dimodifikasi dan dalam bentuk permainan tersebut anak menjadi senang dan lebih tertarik, selanjutnya diperlukan upaya untuk perbaikan kekurangan-kekurangan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani serta mencari jalan keluar dan berupaya agar dalam pembelajaran lompat harimau menjadi kegiatan yang menyenangkan, aman, dan meningkatkan kelentukkan dan kebugaran jasmani, serta dapat memperkaya pengalaman

gerak motorik siswa sebagai dasar-dasar gerak cabang olahraga lainnya. Sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu bahan ajar dalam meningkatkan proses belajar mengajar agar berlangsung secara efektif dan efisien.

B. Fokus Masalah

Fokus utamanya adalah model bermain lompat harimau untuk membantu siswa dalam mempelajari gerakan lompat harimau dalam senam lantai pada siswa SMP Lampung Tengah. Berdasarkan uraian di latar belakang masalah terdapat beberapa permasalahan, yaitu terkait dengan optimalisasi model bermain lompat harimau dalam senam lantai yang belum maksimal pelaksanaannya dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan fokus masalah yang telah dikemukakan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana model bermain lompat harimau untuk siswa SMP yang dapat membantu siswa mempelajari gerakan senam lantai lompat harimau?
2. Pengembangan model bermain dalam materi lompat harimau seperti apakah yang efektif bagi siswa SMP?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Tujuan akhir penelitian dan pengembangan ini menghasilkan model bermain lompat harimau untuk siswa SMP yang teruji. Tujuan tersebut dapat tercapai melalui sub tujuan berikut:

1. Akademisi: Dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan dan memberikan sumbangan kepada guru untuk mengefektifkan proses pembelajaran khususnya lompat harimau melalui pengembangan model bermain lompat harimau bagi siswa SMP.
2. Praktisi: Dapat memberikan suatu pengalaman kepada siswa SMP tentang pengembangan model bermain lompat harimau agar siswa dapat lebih tertarik dalam mengikuti proses pembelajaran sehingga hasil belajarnya dapat meningkat.