

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Salah satu aktifitas yang dapat memberikan pengalaman berharga dalam kehidupan sehari-hari dan dapat digunakan sebagai wadah untuk mencapai tujuan pendidikan nasional adalah olahraga senam. Senam termasuk salah satu aktifitas fisik yang dapat mengoptimalkan perkembangan anak. Karena, menurut Mahendra (2001: 10) menyatakan bahwa, “gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mendapat penekanan di dalam program pendidikan jasmani, terutama karena tuntutan fisik yang dipersyaratkan, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu, senam juga besar sumbangannya pada perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lain, terutama dalam hal bagaimana mengontrol sikap dan gerak secara efektif dan efisien”.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang tidak dapat terpisahkan dari pendidikan yang lain pada umumnya. Karena, pendidikan ini dapat mempengaruhi potensi siswa mulai dari aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik dengan melalui berbagai aktifitas jasmani. Aktifitas jasmani sendiri dapat memberikan berbagai macam pengalaman berharga untuk kehidupan sehari-hari seperti: kecerdasan, emosi, perhatian, kerjasama, dan juga ketrampilan bagi seorang anak atau siswa baik melalui kegiatan olahraga maupun non olahraga. Hal ini sejalan dengan pendapat Rusli Lutan

dalam Soni Nopembri (2011: 2) yang menyatakan bahwa, “pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai proses sosialisasi melalui aktivitas jasmani, bermain, dan atau olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan”.

Dari paparan diatas, Soni Nopembri (2011: 3) juga menyatakan bahwa, “berdasarkan pemahaman mengenai hakikat pendidikan jasmani maka tujuan pendidikan jasmani sama dengan tujuan pendidikan pada umumnya, karena pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan pada umumnya melalui aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani yang meliputi berbagai aktivitas jasmani dan olahraga hanya sebagai alat atau saran untuk mencapai tujuan pendidikan pada umumnya. Secara rinci tujuan pendidikan terdapat dalam UU No. 20 Tahun 2003 bahwa pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya 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”.

Menurut Imam Hidayat dalam Mahendra (2001: 12-13) mendefinisikan senam sebagai, “suatu latihan tubuh yang dipilih dan di konstruk dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan ketrampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual”. Dari pengertian tersebut dapat diartikan bahwa, senam merupakan suatu bentuk latihan tubuh yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh yang dilakukan dilantai.

Salah satu aktifitas atau materi senam yang sering diabaikan oleh guru atau pendidik adalah materi roll depan. Dikatakan diabaikan karena biasanya guru atau pendidik tidak memperhatikan dukungan dari berbagai faktor mulai dari sikap awal maupun sikap akhir dari gerakan roll depan. Beberapa faktor yang diabaikan antara lain adalah kelentukan, kekuatan otot perut, dan kekuatan otot lengan. Dalam hal ini guru selalu lupa untuk meningkatkan kemampuan siswa khususnya beberapa faktor tersebut dalam melakukan pemanasan sebelum melakukan gerakan roll depan. Hal ini sejalan dengan pendapat Mahendra (2001: 257) menyatakan bahwa, “roll depan adalah suatu ketrampilan berpindah tempat, sehingga proses pemindahan berat ke depan sangat penting, terutama pada awal gerakan dimana bahu bergerak diatas puncak titik tumpu”. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, untuk mendapatkan percepatan putaran seorang siswa harus melakukan sikap yang berbeda dalam radius putaran awal, karena gerakan roll depan meliputi ekstensi panggul ke radius fase akselerasi fleksi panggul.

Begitu juga dengan pembelajaran roll depan di SD Negeri Gondang 3 Kabupaten Bojonegoro yang merupakan tempat peneliti melakukan observasi. SD Negeri Gondang 3 Kabupaten Bojonegoro adalah salah satu Sekolah Dasar Negeri yang terletak di Dusun Pokak Desa Gondang Kecamatan Gondang Kabupaten Bojonegoro yang pembelajarannya masih menggunakan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) sejak tahun 2006 sampai dengan sekarang. Dalam pembelajaran PENJASORKES di SD Negeri Gondang 3 guru menggunakan metode pembelajaran langsung (*cooperative*

*learning*) yang mengharuskan guru menjelaskan secara langsung kepada siswa dan dianggap metode ini mudah dipahami oleh siswa.

Akan tetapi hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti ditemukan bahwa, kurangnya hasil belajar siswa khususnya pada materi roll depan. Setelah dilakukan observasi lebih dalam, peneliti menemukan bahwa guru dalam menerapkan metode pembelajaran langsung (*cooperative learning*) tidak disertai pendampingan siswa secara menyeluruh. Selain itu, guru juga kurang dalam memahami kekurangan kemampuan siswanya pada pembelajaran materi roll depan. Sehingga siswa hanya sekedar diberi contoh kemudian melakukan secara satu persatu tanpa memahami bagaimana cara meningkatkan kemampuannya dalam materi gerakan roll depan. Seharusnya guru memperhatikan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa pada materi roll depan tersebut.

Salah satunya faktor yang dapat mempengaruhi adalah kelentukan. Menurut Y. S. Santoso Griwijoyo, dkk. (2005: 67) menyatakan bahwa, “seseorang yang lentuk akan lebih lincah gerakannya dan dengan demikian akan lebih baik prestasinya”. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kelentukan penting untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari, dan juga untuk suatu cabang olahraga yang menuntut keluwesan seperti roll depan .

Selain faktor diatas, faktor yang lain adalah kekuatan otot baik otot perut maupun otot lengan. Kekuatan otot perut yang baik akan menambah kemampuan siswa dalam hal menahan kelentukan tubuh ketika melakukan roll depan pada saat tubuh melentuk dan memutar. Sedangkan kekuatan otot lengan

yang baik dapat membantu siswa dalam menopang tubuh yang diangkat secara perlahan lalu berat badan mulai dipindahkan ke depan hingga sampai melakukan gerakan mengguling.

Berdasarkan faktor-faktor yang dipaparkan diatas, pada tempat peneliti melakukan observasi di SD Negeri Gondang 3 Kabupaten Bojonegoro, peneliti menemukan masalah dari kurangnya hasil belajar materi roll depan pada siswa kelas VI. Dari pembahasan tersebut, dianggap perlu untuk dilaksanakan penelitian selanjutnya untuk dialihkan dalam bentuk karya ilmiah yang berhubungan dengan kelentukan, kekuatan otot perut, dan kekuatan otot lengan dalam menentukan hasil belajar siswa pada materi roll depan.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan diatas, maka masalah yang timbul dalam penelitian ini adalah “**Faktor Fisik Dominan penentu prestasi Belajar Guling**”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dipaparkan diatas, ada beberapa hal yang perlu dilakukan penelitian yang lebih lanjut. Yaitu berkaitan dengan adanya kemungkinan bahwa semakin lentuk tubuh siswa, semakin sering melatih kekuatan otot perut, dan juga otot lengan, maka kemungkinan dapat mendapatkan hasil yang baik pada pembelajaran materi gerakan roll depan.

Berdasarkan pada pemikiran diatas, maka peneliti ingin mengupas dan mengetahui beberapa identifikasi masalah antara lain:

1. Variabel yang berhubungan dengan senam lantai khususnya roll depan (sebagai variabel terikat) diluar penelitian ini tidak dimasukkan dalam analisis.
2. Penelitian ini hanya mencari korelasi antara kelentukan, kekuatan otot perut, dan kekuatan otot dengan hasil belajar roll depan
3. Alat-alat yang digunakan dalam penelitian ini sudah baku.
4. Peneliti Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, bahwa sesungguhnya masih banyak faktor yang mempengaruhi atau menunjang pembelajaran roll depan akan tetapi kemampuan peneliti hanya pada 3 faktor saja.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan, maka peneliti memberikan batasan masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Korelasi antara kelentukan dengan hasil belajar roll depan pada siswa SD Negeri Gondang 3 Kabupaten Bojonegoro .
2. Korelasi antara kekuatan otot perut dengan hasil belajar roll depan pada siswa SD Negeri Gondang 3 Kabupaten Bojonegoro
3. Korelasi antara kekuatan otot lengan dengan hasil belajar roll depan pada siswa SD Negeri Gondang 3 Kabupaten Bojonegoro
4. Korelasi antara kelentukan, kekuatan otot perut, dan kekuatan otot lengan dengan hasil belajar roll depan pada siswa SD Negeri Gondang 3 Kabupaten Bojonegoro

#### **D. Rumusan Masalah**

Dari beberapa bab sebelumnya, masalah yang peneliti lakukan dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah Korelasi antara kelentukan dengan hasil belajar roll depan pada siswa kelas VI SD Negeri Gondang 3 Kabupaten Bojonegoro Tahun 2020?
2. Adakah Korelasi antara kekuatan otot perut dengan hasil belajar roll depan pada siswa kelas VI SD Negeri Gondang 3 Kabupaten Bojonegoro Tahun 2020?
3. Adakah Korelasi antara kekuatan otot lengan dengan hasil belajar roll depan pada siswa kelas VI SD Negeri Gondang 3 Kabupaten Bojonegoro Tahun 2020?
4. Apakah ada Korelasi antara kelentukan, kekuatan otot perut, dan kekuatan otot lengan dengan hasil belajar roll depan pada siswa kelas VI SD Negeri Gondang 3 Kabupaten Bojonegoro Tahun 2020?

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

Dari paparan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian yang peneliti lakukan adalah untuk mengetahui:

1. Ada korelasi antara kelentukan dengan hasil belajar roll depan pada siswa kelas VI SD Negeri Gondang 3 Kabupaten

2. Ada korelasi antara kekuatan otot perut dengan hasil belajar roll depan pada siswa kelas VI SD Negeri Gondang 3 Kabupaten Bojonegoro Tahun 2020.
3. Ada korelasi antara kekuatan otot lengan dengan hasil belajar roll depan pada siswa kelas VI SD Negeri Gondang 3 Kabupaten Bojonegoro Tahun 2020.
4. Ada korelasi antara kelentukan, kekuatan otot perut, dan kekuatan otot lengan dengan hasil belajar roll depan pada siswa kelas VI SD Negeri Gondang 3 Kabupaten Bojonegoro Tahun 2020.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Penelitian yang peneliti lakukan diharapkan mempunyai beberapa kegunaan dan manfaat yang dapat dirasakan oleh:

1. Bagi Penulis

Dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk mengembangkan penelitian yang dilakukan selanjutnya.

2. Bagi Guru Penjas

Dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk metode latihan yang dapat diterapkan pada siswa siswinya sebelum melakukan gerakan roll depan.

### 3. Bagi Siswa

Dapat mengetahui pengaruh dari kelentukan, kekuatan otot perut, dan kekuatan otot lengan untuk meningkatkan hasil belajarnya pada materi roll depan.

### 4. Bagi Program Olahraga dan Kesehatan

Dari penelitian yang peneliti lakukan ini dapat dijadikan sebagai bahan perpustakaan bagi mahasiswa program pendidikan olahraga dan kesehatan, khususnya mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri.