

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan suatu aktivitas gerak yang tidak hanya mengedepankan perubahan keterampilan gerak, namun juga terdapat unsur perubahan dari segi afektif (sikap) agar lebih baik, dengan kata lain PJOK sebagai tombak untuk mencapai tujuan pendidikan. Dalam pembelajaran PJOK memiliki 7 (tujuh) ruang lingkup, diantaranya; permainan dan olahraga (1), aktivitas pengembangan (2), aktivitas senam (3), aktivitas ritmik (4), akuatik atau aktivitas air (5), pendidikan luar sekolah (6), dan kesehatan (7). Dari ketujuh ruang lingkup tersebut merupakan lingkup pembelajaran PJOK di sekolah. Yang mana sebagai pendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap, sportifitas, pembiasaan pola hidup sehat, dan pembentukan karakter (mental, emosional, spiritual, dan sosial) dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Dalam perspektif ini seyogyanya pendidikan tidak hanya berorientasi pada penyiapan tenaga kerja namun harus mampu menggali dan membangun seluruh potensi kecerdasan manusia agar berkembang secara optimal dan bermanfaat bagi dirinya sendiri, masyarakat dan pembangunan nasional (Wahjoedi, 2016).

Dari semua materi pembelajaran yang diajarkan oleh pendidik (guru) tentunya tidaklah mudah langsung diterima oleh peserta didik. Hal tersebut ditandai dengan rasa

keingin tahuan peserta didik untuk bertanya kepada guru tentang materi pembelajaran yang tidak dimengerti. Dalam pembelajaran PJOK tidak semua materi pembelajaran diberikan kepada peserta didik, karena hal tersebut dipilih dengan kemampuan dan situasi serta kondisi di sekolah masing-masing. Disisi lain juga menyesuaikan dengan standar kompetensi dan kompetensi dasar yang terdapat pada silabus PJOK kelas VIII semester ganjil di SMP. Selanjutnya dalam pembelajaran di sekolah, khususnya pembelajaran PJOK guru tidak hanya menyampaikan materi, namun praktik sangat mendukung dalam proses pembelajaran. Setelah penyampaian materi perlu diaplikasikan melalui praktik. Panca Adi (2015) menyatakan bahwa “praktik merupakan suatu pelaksanaan dari teori dalam keadaan nyata”. Berdasarkan pernyataan tersebut maka dalam pembelajaran PJOK sangat jelas bahwa penyampaian materi oleh guru saja tidak cukup, tanpa harus diaplikasikan melalui praktik pembelajaran itu sendiri.

Dari 7 (tujuh) ruang lingkup PJOK salah satunya yaitu ruang lingkup senam. Dalam aktivitas senam tersebut terdapat beberapa gerakan dasar yang dapat dipelajari di sekolah. Dinamakan senam lantai karena seluruh keterampilan gerakan dilakukan pada lantai. Selain itu senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Sisi atristik dapat ditunjukkan dalam gerakan senam itu sendiri serta penguasaan tubuh ketika melakukan berbagai posisi untuk kesempurnaan gerak.

Guling belakang (*back roll*) merupakan salah satu bagian dari senam lantai. Materi tersebut sesuai dalam kurikulum 2013 Kompetensi Dasar 3.6 (Permendikbud No. 24 tahun 2016). Gerakan guling belakang dapat dilakukan dengan awalan berdiri dan berjongkok. Gerakan ini juga mengutamakan kelentukan badan pada peserta didik.

Untuk SMP gerakan guling belakang dirasa masih sulit dilakukan bagi peserta didik. Hal ini dibuktikan dengan perasaan takut, gelisah, dan cemas pada saat akan melakukan gerakan guling belakang. Hal tersebut diketahui setelah peneliti melakukan pengamatan kepada peserta didik serta wawancara kepada guru di sekolah.

Pada saat melakukan praktik kuliah TP. Olahraga Rekreatif di SMP Negeri 4 Sukasada, peneliti menjumpai kasus dalam pembelajaran senam lantai khususnya guling belakang (*back roll*). Tidak sedikit dari peserta didik merasa ragu-ragu dalam melakukan gerakan guling belakang, bahkan kebanyakan dari mereka merupakan peserta didik perempuan yang memiliki perasaan cemas. Selain itu ketika melakukan gerakan guling belakang, peserta didik yang kurang percaya diri tidak berani melakukan. Bahkan berkata tidak bisa melakukan dikarenakan memiliki perasaan takut dan cemas. Hal itu terjadi karena kurangnya latihan pada peserta didik sehingga belum terbiasa dengan gerakan senam lantai guling belakang. Sehingga ketika peserta didik menghadapi pembelajaran senam lantai guling belakang memiliki perasaan cemas.

Kecemasan merupakan permasalahan dari segi aspek psikologis yang bisa muncul pada setiap individu. Dalam pembelajaran senam lantai khususnya praktik gerakan dasar guling belakang, kecemasan dapat muncul pada peserta didik yang kurang bisa atau tidak dapat melakukan gerakan tersebut. Perasaan itu tentunya sangat mengganggu bagi peserta didik, sehingga dapat mengakibatkan konsentrasi yang tidak bagus. Sering peserta didik mengalami tidak fokus, konsentrasi terganggu, sehingga mengakibatkan perasaan menjadi cemas. Padahal dalam melakukan praktik gerakan dasar guling belakang dibutuhkan keberanian, kepercayaan diri, dan tentunya konsentrasi yang mendukung.

Kecemasan adalah perasaan tegang yang berlebih. Ketegangan yang berlebihan dan berlangsung relative lama maka akan menyebabkan kecemasan (*anxiety*) pada seseorang. Kecemasan juga dapat didefinisikan sebagai suatu perasaan subjektif terhadap sesuatu yang ditandai oleh kekhawatiran, ketakutan, ketegangan, dan meningkatnya kegairahan secara fisiologik.

Berdasarkan permasalahan di atas tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai kecemasan yang terjadi pada peserta didik saat pembelajaran PJOK khususnya praktik senam lantai guling belakang (*back roll*), yang berjudul **“ANALISIS TINGKAT KECEMASAN DALAM PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING BELAKANG (*BACK ROLL*) SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 4 SUKASADA TAHUN PEMBELAJARAN 2019/2020”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil observasi yang telah peneliti lakukan, selama di lapangan menemukan kasus pada peserta didik dalam pembelajaran senam lantai khususnya materi guling belakang (*back roll*). Peserta didik ragu-ragu dalam melakukan praktik gerakan guling belakang (*back roll*). Berdasarkan hal itu peserta didik merasa cemas dalam pembelajaran senam lantai. Maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah berdasarkan latar belakang masalah sebagai berikut;

1. Belum diketahuinya tingkat kecemasan siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Sukasada Tahun Pembelajaran 2019/2020 pada pembelajaran PJOK khususnya dalam melakukan gerakan senam lantai guling belakang (*back roll*).

2. Masih ada beberapa siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Sukasada merasa takut ketika akan melakukan gerakan guling belakang (*back roll*).
3. Siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Sukasada merasa cemas ketika melakukan gerakan senam lantai guling belakang (*back roll*) pada pembelajaran PJOK.
4. Pembelajaran senam lantai khususnya gerakan guling belakang (*back roll*) siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Sukasada masih belum maksimal.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang ada maka peneliti hanya menganalisis tingkat kecemasan yang terjadi pada pembelajaran senam lantai guling belakang (*back roll*) pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 4 Sukasada tahun pembelajaran 2019/2020 Kecamatan Sukasada, Kabupaten Buleleng.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah peneliti di atas maka pembahasan penelitian ini dirumuskan masalah yang ada yaitu, bagaimanakah tingkat kecemasan siswa kelas VIII pada pembelajaran senam lantai guling belakang (*back roll*) di SMP Negeri 4 Sukasada tahun pelajaran 2019/2020?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini secara spesifik untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa kelas VIII pada pembelajaran senam lantai guling belakang (*back roll*) di SMP Negeri 4 Sukasada tahun pelajaran 2019/2020.

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Adapun manfaat hasil penelitian yang diperoleh dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat menambahkan wawasan yang bermanfaat dalam perkembangan teori kecemasan pada pembelajaran PJOK. Manfaat pendukung lainnya yaitu menambah ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan kendala pembelajaran senam lantai guling belakang (*back roll*).

2. Manfaat Praktis

Berdasarkan dari hasil penelitian ini, maka diharapkan berguna sebagai kontribusi yang baik kepada peserta didik, pendidik, sekolah, dan peneliti lainnya.

a. Bagi peserta didik

Membantu peserta didik dalam meningkatkan proses pembelajaran gerakan senam lantai guling belakang (*back roll*) dengan benar sehingga menumbuhkan motivasi belajar bagi peserta didik dan proses pembelajaran lebih bermakna.

b. Bagi Guru

Manfaat bagi guru yaitu sebagai bahan rujukan dan referensi dalam meningkatkan pendidikan khususnya pada pembelajaran PJOK bagi peserta didik Sekolah Menengah Pertama (SMP), serta mengetahui tingkat kecemasan peserta didik kelas VIII pada pembelajaran senam lantai guling belakang (*back roll*) di SMP Negeri 4 Sukasada tahun pelajaran 2019/2020

c. Bagi sekolah

Manfaat bagi sekolah untuk membantu dan meningkatkan pemberdayaan kecakapan hidup peserta didiknya sehingga diharapkan mampu bersaing dalam kompetensi antar sekolah baik dalam ranah masyarakat maupun untuk kepentingan dalam melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi.

d. Bagi Peneliti lainnya

Penelitian ini membuka kesempatan untuk membuka kesempatan bagi peneliti lain sebagai referensi untuk melaksanakan penelitian selanjutnya dengan memfokuskan aspek yang berkaitan dengan teori kecemasan.

