

# Pembelajaran Senam Lantai Handstand dan Headstand pada Kelas X.I Sekolah SMA Muhammadiyah Wonosobo

**Rizky Gustian Hidayat<sup>1</sup>, Rahmita Nurul Muthmainnah<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Universitas Muhammadiyah Jakarta, Tangerang Selatan, Indonesia

[rizkygustianhidayat77@gmail.com](mailto:rizkygustianhidayat77@gmail.com)

**Abstrak.** Senam lantai merupakan salah satu industri olahraga paling populer di Indonesia karena senam lantai merupakan olahraga yang bisa dimainkan berbagai usia. Penelitian ini bertujuan meningkatkan pembelajaran senam lantai terhadap siswa/i kelas X.1 SMA Muhammadiyah Wonosobo khususnya mata Pelajaran Olahraga. Metode yang dilakukan adalah dengan praktik handstand Dan headstand Terhadap Kemampuan senam lantai Siswa-Siswi X.I SMA Muhammadiyah Wonosobo, Terlihat pada tabel 1 dan 2 perubahan dari tabel 1 sangat rendah 8% menjadi 3%, lalu minat pembelajaran 1 dan 2 menjadi 65%.

**Kata Kunci:** Kemampuan melakukan handstand dan headstand

## 1. Pendahuluan

Pendidikan menjadi factor utama dalam membentuk pribadi manusia. Menurut ukuran normative, pendidikan sangat berperan dalam pembentuk watak manusia. Menyadari akan hal tersebut, pemerintah sangat serius menangani bidang pendidikan, sebab dengan system pendidikan yang baik diharapkan muncul generasi penerus bangsa yang berkualitas dan mampu menyesuaikan diri untuk hidup bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Reformasi pendidikan merupakan respon terhadap perkembangan tuntutan global sebagai suatu upaya untuk mengadaptasikan system pendidikan yang mampu mengembangkan sumber daya manusia untuk memenuhi, berbangsa dan bernegara. Pasal 3 UU No 20 Tahun 2003 tentang system pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani bukan sekedar aktivitas jasmani itu sendiri, tetapi untuk mengembangkan potensi didik melalui aktivitas jasmani. Penjelasan di atas menegaskan bahwa pendidikan yang ada di Indonesia menekankan pada tiga ranah yaitu kognitif, afektif dan psikomotor.

Pada undang-undang No 20 Tahun 2003 tentang system pendidikan nasional menggariskan bahwa pembangunan di bidang pendidikan adalah upaya mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia Indonesia dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil dan makmur serta memungkinkan para warganya mengembangkan diri, baik berkenaan dengan aspek jasmaniah maupun rohaniah

## 2. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan menggunakan pendekatan kualitatif. pendekatan ini pada umumnya banyak menggunakan angka-angka dan statistik dalam pengumpulan data, penafsiran data dan hasilnya.

Penelitian ini diambil pada bulan februari sampai maret selama 2 bulan disekolah SMA Muhammadiyah Wonosobo Jl. Kh. Ahmad Dahlan No.10, Ngedok, Wonosobo Bar., Kec. Wonosobo, Kabupaten Wonosobo, Jawa Tengah

## 3. Hasil dan Pembahasan

Pada tahap peneliti ini melakukan penilaian awal untuk mengetahui Tingkat pembelajaran siswa kelas X . headstand dan handstand Siswa SMA Muhammadiyah Wonosobo Sebelum diberi perlakuan kemampuan praktik. Penyajian hasil penelitian adalah berdasarkan analisis data yang dikumpulkan. Data yang dikumpulkan berupa hasil tes senam headstand dan handstand. Data yang dikumpulkan terdiri atas tes awal dan tes akhir kemampuan melakukan senam lantai.

**Table 1.** Data pra-praktik

Tingkat Pembelajaran	Jumlah Siswa
Sangat Tinggi	0
Tinggi	10
Sedang	20
Rendah	8
Sangat Rendah	0

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa tidak ada siswa mampu melakukan *headstand dan handstand* pada senam lantai yang tergolong sangat baik, diketahui 10% siswa siswi memiliki minat Tinggi pada senam lantai, 55% siswa siswi Rendah, dan 5% sangat rendah memiliki minat terhadap senam lantai

**Table 2.** Data praktik

Tingkat Pembelajaran	Jumlah Siswa
Sangat Tinggi	15
Tinggi	5
Sedang	5
Rendah	5
Sangat Rendah	8

Dari table di atas masih terlihat Tingkat pembelajaran sangat rendah, siswa siswi Sangat tinggi memperoleh presentase sebanyak 50%, siswa siswi yang memiliki minat tinggi dengan sebanyak 5%, dan sedang memiliki 5%, dan yang rendah 5%, dan sangat rendah 13%.

#### 4. Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran senam lantai dapat mengurangi Tingkat kemalasan terhadap murid kelas X.I SMA Muhammadiyah Wonosobo terhadap mata Pelajaran olahraga senam lantai. Peningkatan pembelajaran tersebut terlihat dari data table diatas, murid yang minat terhadap mata Pelajaran senam lantai dari tabel 1 dan 2.

#### Daftar Pustaka

- Alwi Mohamad dkk. (2001). Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya. Jakarta : Bina Aksara
- Arikunto Suharsimi, (2005). Manajemen Penelitian. Jakarta, PT. Rineka Cipta.
- Harsono, (1988). Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching, Jakarta.
- Tambak Kusumah. (2001), Latihan Kondisi Fisik , Buku Penyegaran Para Pelatih Olahraga Bandung Nopember 2001.
- Hidayat Imam. (1996). Senam : Bandung FPOK IKIP, Bandung.
- Kosasih Engkos, (1985), Olahraga, dan Program Latihan. Akademika. Jakarta