

## STUDI TENTANG PROSES PEMBELAJARAN OLAHRAGA PRA REMAJA DALAM CABANG OLAHRAGA SENAM ARTISTIK PADA SISWA-SISWI KELAS VIII A SMP NEGERI SATAP OEUSAPI SOE

*Disyon Faot<sup>a</sup>, Dixon E.M. Taek Bete<sup>b</sup>, Lukas Dairo Billi<sup>c</sup>*

<sup>a</sup> Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: [adhyfaot123@gmail.com](mailto:adhyfaot123@gmail.com)

<sup>b</sup> Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: [dixontaek45@gmail.com](mailto:dixontaek45@gmail.com)

<sup>c</sup> Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: [lukasbili1973@gmail.com](mailto:lukasbili1973@gmail.com)

### Info Artikel

#### Sejarah Artikel:

Diterima: 11 Nov 2023

Direvisi: 14 Nov 2023

Disetujui: 23 Nov 2023

#### Keywords:

*Pembelajaran, Senam Artistik*

### Abstrak

Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan jasmani guru di harapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, intenalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerja sama, dll) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial. Maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui proses pembelajaran olahraga pra remaja dalam cabang olahraga senam artistik siswa-siswi kelas VIII A SMP Negeri Satap Oeusapi Soe Kecamatan Amanuban Barat Kabupaten Timor Tengah Selatan.

Metode yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu metode kualitatif. Penelitian di lakukan di SMP Negeri Satap Oeusapi Soe selama 1 bulan. Teknik pengumpulan data menggunakan obsevasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah kualitatif naturalistik.

Berdasarkan hasil analisis data ditemukan bahwa proses pembelajaran senam artistik di kelas VIII A SMP Negeri Satap Oeusapi Soe Kecamatan Amanuban Barat Kabupaten Timor Tengah Selatan terdiri dari tahap pendahuluan, tahap inti dan tahap penutup berpatokan pada KTSP. Proses pembelajaran selalu di dampingi oleh guru penjas sehingga ketika ada kesalahan langsung di perbaiki.

Dari hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran olahraga pra remaja dalam cabang olahraga senam artistik siswa-siswi kelas VIII A SMP Negeri Satap Oeusapi Soe Kecamatan Amanuban Barat Kabupaten Timor Tengah Selatan sudah sangat baik.

Alamat korespondensi:

Jl. Perintis Kemerdekaan III, No 40, Kota Baru, Kupang

E-mail: [Jss45@gmail.com](mailto:Jss45@gmail.com)

p-ISSN: 2623-1646

e-ISSN: 2986-4038

## PENDAHULUAN

Cabang olahraga senam merupakan salah cabang olahraga yang di pelajari siswa di sekolah. senam mengacu pada gerak yang di kerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap anggota-anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti : kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan dan ketepatan. Dengan koordinasi yang sesuai dengan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistik yang menarik (Muhajir, 2006). senam di bagi atas enam kelompok yaitu senam artistik, senam umum, senam ritmik, senam aerobik, dan senam trampolin.

Senam artistik merupakan yang menggabungkan aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapat efek-efek artistik dari gerakan yang di lakukan pada alat-alat. Senam artistik terdiri dari artistik putra da artistik putri (Muhajir, 2006,). dalam proses belajar mengajar senam artistik di sekolah, seringkali kita melihat siswa tidak dapat melakukan senam artisik secara utuh dan sempurna. Keterampilan gerak hanya dapat di capai melalui proses pembelajaran dan pelatihan yaitu mempelajari dan memahami pola rumus geraknya, yang harus di lanjutkan dengan pelatihan yaitu dengan mengulang gerak yang harus dikuasai tersebut. proses latihan dalam cabang olahraga senam artistik membutuhkan waktu yang cukup lama dan memulai sejak usia dini.

Sekolah merupakan dasar pembelajaran dan pengembangan olahraga, baik pelajar maupun masyarakat pada hakekatnya tidak dapat dipisahkan dari pembinaan dan pengembangan olahraga. pembelajaran olahraga sekolah adalah upaya terobosan untuk meningkatkan akselerasi dan mengejar ketinggalan pembelajaran dan pembibitan olahraga prestasi. Pada perinsipnya pengembangan olahraga di masyarakat (termasuk sekolah)berpijak pada tiga orientasi, yaitu olahraga sebagai rekreasi, olahrag sebagai kesehatan, dan olahraga sebagai prestasi. Sekolah sebagai tempat pembelajaran juga memberikan ruang dan waktu yang cukup untuk atlit dapat belajar olahraga dengan baik. pembelajaran harus menjurus kepada spesifikasi atau kemampuan atlit sehingga belajar di luar hanya tambahan saja. Untuk itu, sebaiknya olahraga harus lebih khusus sehingga tidak terganggu dengan aktivitas lain dan konsentrasi akan lebih fokus.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “studi tentang proses pembelajaran olahraga usia dini dalam cabang olahraga senam artistik pada siswa-siswi kelas VIII A SMP Negeri Satap Oeusapi Soe Kecamatan Amanuban Barat Kabupaten Timor Tengah Selatan

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka masalah yang akan diteliti dapat dirumuskan sebagai berikut : bagaimanakah proses pembelajaran pra remaja dalam cabang olahraga senam artistik pada siswa-siswi kelas VIII A SMP Negeri Satap Oeusapi Soe Kecamatan Amanuban Barat Kabupaten Timor Tengah Selatan?

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui proses pembelajaran olahraga usia dini dalam cabang olahraga senam artistik siswa-siswi kelas VIII A SMP Negeri Satap Oeusapi Soe Kecamatan Amanuban Barat Kabupaten Timor Tengah Selatan.

## METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif naturalistic yang bermaksud menggambarkan gejala – gejala yang timbul dilokasi penelitian secara sistematis dan cermat.

Tempat penelitian yang di pilih adalah pada siswa-siswi Kelas VIII A SMP Negeri Satap Oeusapi Soe Kecamatan Amanuban Barat Kabupaten Timor Tengah Selatan dan di laksanakan selama 1 ( satu) bulan.

Teknik pengumpulan data merupakan langka yang paling utama dalam proses penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah Observasi, dokumentasi dan wawancara.

Analisis data merupakan salah satu bagian karena analisis data memberikan arti dan makna yang sebenarnya dalam memecahkan masalah penelitian. Teknik analisa data yang digunakan adalah kualitatif naturalistik dengan tujuan untuk memberikan penjelasan secara umum dan membandingkan teori yang tepat dengan objek yang diteliti dan dilakukan secara terus menerus dan menyeluruh melalui penelitian di lapangan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Observasi

**Tahap Pendahuluan,** Tahap pendahuluan merupakan kegiatan awal yang sangat penting dalam mengetahui bagaimana cara yang baik: Guru melakukan salam pembuka, Doa bersama, Pemanasan, Guru memberikan penjelasan materi kepada siswa atau contoh.

**Tahap inti,** Tahap yang di uji berdasarkan kenyataan di lapangan seperti gerakan Roll depan 1). Pengertian gerakan roll depan merupakan gerakan guling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung pinggang dan panggul bagian belakang). Latihan ke depan dapat di lakukan dengan dua cara yaitu gulung kedepan dengan sikap awal jongkok dan guling ke depan dengan sikap awal berdiri. 2). Pengertian roll belakang, Guling kebelakang adalah di mana posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki di lipat, lutut tetap melekat di dada, kepala di tundukan sampai dagu melekat di dada. Berlawanan arah dengan roll depan. 3). Salto depan. Salto depan atau front somevault adalah gerakan mengguling (roll) di udara kearah depan. Supaya badan dapat berputar di udara, sikap badan harus bulat. Poros putaran gerakan salto di sebut sumbu putaran transfersal. Jika di lihat gerakan salto ini sama dengan putaran roll (guling) dapan, hanya saja ketrampilan salto ini di lakukan di udara. 4). Salto belakang. Salto belakang atau biasa di sebut flic-flac adalah suatu bentuk gerakan dlam senam lantai yang di mulai dengan berdiri, kemudian membengkokan lutut. Setelah itu menolakan kedua kaki serta melemparkan kedua tangan ke belakang hingga mendarat. 5). Gerakan sikap keseimbangan satu satu kaki. Sikap keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan keseimbangan dan kestabilan postur oleh aktivis motorik tidak di pisahkan dari faktor lingkungan dan system regulasi yang berperan pembentukan keseimbangan. Tujuan dari mempertahankan keseimbangan adalah menyanggah tubuh melawan gravitasi dan faktor eksternal lain, untuk mempertahankan pusat tubuh agar keseimbangan dengan bidang tumpu, serta menstabilisasi bagian tubuh ketika bagian tubuh lain bergerak.

**Tahap penutup,** Pada tahap ini, peneliti melihat bahwa setelah melakukan kegiatan inti, guru penjas melakukan: 1) Guru memberikan pendinginan. 2). Mengajak siswa/I duduk berbanjar. 3). Menyimpulkan proses kegiatan yang telah dilakukan. 4). Memberikan motivasi serta penguatan. 5). Berdoa penutup. 6). Bubar.

1. Wawancara

Tabel 1 Hasil Wawancara

No	Pertanyaan	Jawaban
1	<p>Kepala sekolah</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bagaimana dengan sarana dan prasarana olahraga yang ada sekarang?</li> <li>• Sejauh mana dukungan komite sekolah terhadap keterbatasan sarana dan prasarana Penjas disekolah?</li> </ul>	<p>Sarana dan prasarana yang ada sekarang belum begitu memadai.</p> <p>Sejauh ini komite sekolah telah berupaya untuk memfasilitasi pengadaan sarana dan prasarana penjas cukup membantu siswa dalam melakukan olahraga</p>
2	<p>Guru penjas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bagaimana upaya guru penjas dalam mengupayakan sarana dan prasarana olahraga senam artistik yang ada?</li> </ul>	<p>Sejauh ini upaya guru penjas sangat membatuh walau pun fasilitas kurang memadai</p>
3	<p>Komite sekolah</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bagaimana dukungan komite sekolah dalam memfasilitasi keterbatasan sarana dan prasarana di sekolah?</li> <li>• Apa saja dukungan komite sekolah dalam memfasilitasi sarana senam artistik</li> </ul>	<p>Komite sekolah sangat mendukung dalam pengadaan sarana dan prasarana olahraga meskin pun belum begitu memadai.</p> <p>Komite sekolah telah membantu untuk membuat ruang latihan berupa suadaya.</p>
4	<p>Siswa/ siswi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apakah anda merasa senang dengan dukungan sarana dan prasarana dari komite sekolah?</li> <li>• Apakah anda termotivasi mengikuti pelajaran penjas khususnya senam</li> </ul>	<p>Ya. Kami sangat senang dengan dukungan komite sekolah untuk membangun ruang latihan</p> <p>Ya. Kami sangat termotivasi karena olahraga senam sangat menyenangkan.</p>

Dari hasil penelitian dan data- data yang telah diuraikan di atas, Maka secara umum sarana dan prasarana olahraga yang meliputi cabang olahraga pokok atau wajib pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani di SMP Negeri Satap Oeusapi rata- rata tergolong cukup untuk mendukung pelaksanaan mata pelajaran Pendidikan Jasmani secara ideal sesuai dengan kurikulum yang ada. Hal ini dapat dilihat dari kepemilikan lapangan olahraga yang belum sesuai dengan jumlah minimal yang harus terpenuhi.

SMP Negeri Satap Oeusapi sudah memiliki lapangan namun belum begitu memadai.

Sejauh ini komite sekolah telah berupaya untuk mencari solusi bagaimana cara untuk mengatasi keterbatasan sarana dan prasaran olahraga khususnya senam artistik.

Walaupun masih ada kekurangan dalam pengadaan sarana dan prasarana olahraganya namun hal ini bukan merupakan hambatan bagi sekolah dalam menyelenggarakan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolahnya sebab dengan keterbatasan sarana dan prasarana yang mampu disediakan sekolah tersebut justru menjadi tantangan yang harus diatasi oleh pihak sekolah bersama-sama dengan guru Pendidikan Jasmani dan komite sekolah guna mencari solusi terbaik untuk permasalahan ini. Dalam hal ini guru dituntut lebih kreatif dalam memberdayakan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah dengan segala keterbatasannya tersebut antara lain, ruang atau lapangan yang sempit, bisa digunakan untuk olahraga senam artistik atau lapangan bola basket yang bisa juga sebagai lapangan bola voli.

Berdasarkan uraian hasil penelitian dan pembahasan di atas dapat dikatakan bahwa masih banyak kekurangan-kekurangan dan hambatan- hambatan dalam memenuhi sarana dan prasarana olahraga yang ideal yang meliputi cabang olahraga pokok atau wajib pada mata pelajaran pendidikan jasmani yang ada di SMP Negeri Satap Oeusapi

Dalam konteks pembelajaran yang menggunakan kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) dewasa ini sumber dan sarana belajar tidak hanya terbatas pada sumber-sumber belajar mau pun sarana prasarana belajar yang ada di sekolah saja. Guna pencapaian tujuan pembelajaran yaitu suatu penguasaan kompetensi dalam hal ini adalah penguasaan keterampilan dalam berbagai cabang olahraga, siswa dan guru dituntut untuk lebih kreatif dengan keterbatasan yang ada di sekolah guna mendapatkan pengetahuan dan keterampilan yang seluas-luasnya tidak terbatas pada pengetahuan dan keterampilan yang dapat diperolehnya di sekolah. Melalui pola belajar mandiri yaitu pengembangan pengetahuan dan keterampilan berbagai cabang olahraga yang dapat mereka lakukan di sekitar tempat tinggalnya. Sebagai contoh adalah untuk pembelajaran cabang olahraga renang yang tidak dapat diselenggarakan oleh sekolah karena ketiadaan sarana dan prasarana olahraga tersebut. Upaya yang dapat dilakukan guru guna pencapaian tujuan pembelajaran secara optimal adalah dengan memberikan penugasan kepada siswa untuk belajar mandiri pada cabang olahraga ini sehingga guru dapat tetap melakukan evaluasi untuk cabang olahraga renang ini diakhir semesternya.

### **Pembahasan**

Mengacu pada fokus masalah dan tujuan penelitian diatas maka pembahasan hasil penelitian adalah tentang pembelajaran olahraga masyarakat senam artistik di SMP Negeri Satap Oeusapi. Komponen penting yang di kaji dalam pelaksanaan pembelajaran olahraga masyarakat senam artistik meliputi (1) Struktur organisasi, (2) Program latihan, (3) Sarana dan prasarana, dan (4) Faktor pendukung lainnya.

**Struktur Organisasi.** Pada dasarnya stuktur organisasi adalah merupakan suatu hal yang penting dalam pembinaan prestasi senam artistik, hal ini di karenakan dengan adanya struktur organisasi yang baik, maka kegiatan pembinaan akan lebih baik hasilnya. Dengan adanya struktur organisasi job description dari masing-masing anggota yang tergabung dalam kepengurusan akan terlihat lebih terorganisir sehingga hasil yang di capai bisa lebih maksimal. Menurut analisis peneliti yang ditemukan dilapangan pada dasarnya pembinaan atlit sudah sangat bagus. Namun, pada kenyataannya masih ada rangkap jabatan dalam kepengurusan, bahkan di temukan juga ada yang belum memiliki struktur organisasi tetapi sudah memiliki koordinasi yang bagus antara kepala sekolah dan guru penjas. SMP Negeri Satap Oeusapi sudah memiliki kepengurusan tetapi masih ditemukan rangkap jabatan dalam kepengurusan.

**Program Latihan.** Untuk mencapai tujuan yang di harapkan dalam latihan diperlukan suatu bentuk program latihan. Progam latihan yang ada di sekolah secara garis besar antara lain adalah senam artistik. Program latihan yang dibuat haruslah sistematis, terencana dan tersusun rapi serta bukan hanya berdasarkan pada kebiasaan dan pengalaman saja dalam melatih, dengan tidak adanya program latihan yang dibuat guru penjas dalam latihan yang sistematis, terencana, dan tersusun rapi, maka implementasi dari program latihanpun kurang terarah, sehingga bentuk latihan yang dijalankan belum dapat menunjukkan sebagai alat untuk mengukur peningkatan kemampuan yang baik dari anak didik yang mengikuti latihan. Menurut analisis peneliti yang ditemukan juga dilapangan bahwa ada pembagian kelas, antara anak didik yang pemula dengan anak didik yang sudah senior, ini dimaksudkan untuk memudahkan dalam memberikan program latihan, tetapi dalam pelaksanaannya sulit dikontrol, karena tempat, peralatan, waktu dan jam latihan yang kadang menjadi kendala, tetapi dari situasi ini ada keuntungan yang diperoleh, karena tanpa disadari dapat memberikan motivasi bagi yang junior untuk dapat mengejar ketertinggalannya atau termotivasi untuk terus berusaha supaya cepat bisa dan menguasai materi yang diberikan guru penjas , serta adanya pemikiran guru penjas yang menyampaikan bahwa semakin banyak mengikuti kelas

senam artistik akan semakin baik dalam mempelajari teknik senam artistik tanpa mengabaikan materi latihan lain yang seharusnya diberikan, dengan maksud apabila kemampuan senam artistiknya sudah lebih baik maka akan lebih mudah untuk bisa menyesuaikan dan mengikuti materi latihan senam yang lain.

**Sarana dan Prasarana.** Setelah diketahui struktur organisasi yang ada di sepuluh sanggar senam, maka yang perlu diketahui berikutnya adalah program latihan yang ada didalamnya. Analisis peneliti menyebutkan bahwa pelaksanaan pembinaan atlet di sekolah sangat tergantung pada tempat latihan dan sarana yang ada. Gedung atau tempat latihan yang memadai dan nyaman akan mendukung proses latihan, karena anak didik akan dapat melakukan latihan dengan keadaan yang menyenangkan dan melakukan latihan dengan maksimal sehingga mampu mendapatkan hasil yang baik. Sekolah ini sudah memiliki tempat latihan dan perlengkapan latihan, walaupun masih banyak kekurangan mengenai jumlah dan kualitas alat yang dimiliki. Tempat latihan dari sekolah ini terdiri dari ruangan lantai, dengan menggunakan alas matras busa (untuk senam pembentukan) tape record, salon pengeras suara, serta adanya halaman tempat parkir untuk kendaraan, walaupun belum begitu memadai. Tempat atau gedung yang digunakan untuk latihan dibangun dengan dana dari pemerintah daerah berupa dana bos

**Faktor Pendukung Lainnya.** Selain dari aspek struktur organisasi, program latihan, sarana dan prasarana, juga diketahui oleh peneliti bahwa ada faktor-faktor lain yang berperan dalam pelaksanaan pembinaan olahraga masyarakat senam artistik yang ada di SMP Negeri Satap Oeusapi. Menurut analisis peneliti orang-orang yang tergabung dalam kepengurusan yang ada di SMP Negeri Satap Oeusapi sudah memiliki loyalitas yang baik terhadap sekolah, hal ini terbukti dengan pengurus selalu melakukan koordinasi terkait dengan masalah pembinaan yang dilakukan di sekolah tersebut. Disamping itu anak didik yang memiliki loyalitas yang tinggi terhadap sekolah juga merupakan salah satu faktor pendukung dalam keberhasilan pembinaan atlet senam. Analisis peneliti menunjukkan anak didik yang mengikuti latihan di SMP Negeri Satap Oeusapi memiliki loyalitas yang tinggi hal ini dibuktikan dengan anak didik tersebut rajin dalam mengikuti latihan setiap hari. Faktor pendukung yang lain adalah dukungan dari Dinas Pendidikan Kabupaten Timor Tengah Selatan. Menurut analisis peneliti Dinas kabupaten timor tengah selatan juga banyak membantu dalam perkembangan sanggar senam, disekolah-sekolah diantaranya adalah dengan memberikan bantuan pendanaan kepada sekolah-sekolah yang membutuhkan untuk membantu dalam melaksanakan pembinaan atlet di sekolah tersebut.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan tentang pelaksanaan pembinaan olahraga masyarakat di sanggar senam smp negeri satap oeusapi dapat disimpulkan bahwa: 1). Struktur organisasi yang ada di sekolah sudah cukup baik, hanya masih ada kekurangan yaitu masih dijumpai rangkap jabatan dalam kepengurusan di cabang olahraga lain. 2). Program latihan sudah dilaksanakan sesuai dengan metode latihan yang ada tetapi belum dibuat dengan baik, maksudnya program latihan yang ada masih menjadi rutinitas kegiatan yang belum dibukukan. 3). Sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah tersebut belum cukup standar untuk melakukan pembelajaran olahraga senam artistik di sekolah. 4). Pendanaan yang ada di smp negeri satap oeusapi rata-rata dikelola oleh pihak sekolah yang sudah berbentuk LPK, sudah dipegang oleh bendahara dan sudah mendapatkan bantuan pendanaan dari Dinas Pendidikan kabupaten timor tengah selatan.

### Saran

Saran yang dapat peneliti sampaikan berkaitan dengan hasil penelitian sebagai berikut: 1). Bagi komite sekolah untuk lebih memperhatikan keadaan sarana dan prasarana olahraga yang ada di SMP immaculata magepanda terutama untuk cabang olah raga senam artistic. 2). Bagi SMP immaculata magepanda yang keadaan sarana dan prasarana olahraga sudah baik untuk menjaga dan merawat sarana dan prasarana olahraga agar tidak cepat rusak maupun hilang. 3). Bagi guru penjas diharapkan mampu melaksanakan proses belajar mengajar sesuai dengan Kurikulum yang berlaku walaupun dengan keadaan sarana dan prasarana yang minim dan dapat memodifikasikan pelajaran agar anak didiknya tidak bosan maupun jenuh.

### DAFTAR PUSTAKA

Bompa Tudor O. 1999. *Teori and Metodologi Off Training, Kendal*: Hunt Publining Company. Jakarta

Bungin Burhan. 2001. *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, PT. Raja Drafindo Persada. Jakarta  
Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 1994. *Pedoman Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Direktorat Bina Kesehatan Puskesmas. Jakarta.

Nasution . 1995. *Metodologi Penelitian Naturalistik kualitatif*, Tarsito: Bandung

Taylor. 1995. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, PT. Bumi Aksara: Jakarta

Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 *tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Citra. Bandung