

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Senam lantai meroda adalah salah satu gerakan dasar yang sangat penting dalam senam lantai, yang memerlukan koordinasi tubuh yang baik, terutama antara tangan dan kaki, untuk mencapai gerakan yang sempurna (Iyakrus et al., 2022). Gerakan ini dimulai dengan posisi berdiri, kemudian tubuh diputar ke samping dengan satu tangan menyentuh lantai, diikuti oleh kaki yang terangkat dan berputar, hingga akhirnya kaki mendarat di sisi berlawanan. Proses perputaran tubuh ini melibatkan banyak aspek fisik, seperti kelenturan tubuh, kekuatan otot, serta keseimbangan., terutama pada bagian pinggang dan pergelangan tangan, yang memungkinkan tubuh bergerak dengan lebih bebas dan lancar (JUAN, 2023). Selain kelenturan, kekuatan otot tangan dan kaki juga sangat dibutuhkan. Tangan yang menyentuh lantai berfungsi untuk menopang tubuh dan memberi dorongan untuk memutar tubuh, sementara kaki yang terangkat harus bergerak dengan cepat untuk menjaga momentum dan menjaga keseimbangan. Tanpa koordinasi yang baik antara tangan dan kaki, gerakan meroda bisa menjadi tidak mulus dan membahayakan keseimbangan tubuh, yang dapat mengarah pada cedera (Kelas , 2023). Senam lantai meroda sudah di ajarkan pada siswa sekolah dasar, sejak kelas tengah yaitu di kelas 4 ke atas, agar para siswa mengenal dan terbiasa akan pembelajaran senam lantai. Jika dilihat lebih jauh lagi apabila siswa sudah menguasai senam lantai ini akan mempermudah penguasaan senam lantai yang lainnya. Gerakan meroda melatih tubuh untuk menjaga keseimbangan saat terbalik, memperkuat otot-otot tangan, punggung, dan kaki, serta meningkatkan fleksibilitas terutama pada punggung dan pinggul. Keahlian ini juga memperbaiki koordinasi antara tangan dan kaki, yang sangat berguna untuk gerakan senam kompleks seperti salto, handstand, atau back handspring. Selain itu, keberhasilan dalam menguasai meroda juga meningkatkan kepercayaan diri dan mentalitas siswa untuk

menghadapi tantangan gerakan yang lebih rumit, sehingga mereka lebih siap untuk mengembangkan kemampuan senam secara keseluruhan.

Berdasarkan rekomendasi serta hasil observasi yang dilakukan oleh mahasiswa yang menjadi pengajar di SDN Cibogo, ditemukan bahwa terdapat kekurangan dalam penguasaan gerak dasar meroda di kalangan siswa. Karna kurangnya pemahaman atau pemilihan metode pembelajaran yang kurang tepat terhadap gerakan ini dapat berakibat fatal, yakni meningkatnya risiko cedera saat siswa mencoba melakukan gerakan yang lebih kompleks atau terjatuh. Cedera seperti keseleo, patah tulang, atau cedera pada bagian leher dan punggung dapat terjadi jika teknik dasar meroda tidak diajarkan dengan benar. Selain itu, penguasaan gerak dasar meroda yang buruk dapat mempengaruhi perkembangan kemampuan motorik halus dan kasar anak, yang berperan penting dalam keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi tubuh secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi pengajar untuk memberikan pembelajaran yang terstruktur dan berulang, disertai dengan penjelasan tentang teknik yang benar, serta memperhatikan faktor keselamatan agar anak dapat melakukan gerakan tersebut dengan optimal dan menghindari cedera. Melalui pendekatan yang tepat, diharapkan siswa dapat menguasai gerak dasar meroda dengan baik, yang pada gilirannya akan mendukung perkembangan keterampilan fisik mereka secara lebih menyeluruh dan meminimalisir risiko cedera yang dapat menghambat kegiatan belajar mereka di masa depan.

Untuk mengatasi hal tersebut peneliti disini menggunakan media berupa tali karet untuk membantu membentuk struk tubuh siswa dalam melakukan gerakan meroda yang sesuai. Dengan cara merenggangkan tali karet tersebut menyamping dengan ketinggian yang bisa disesuaikan dengan siswa jadi siswa dapat belajar secara bertahap (Oksyalia 2018). tali karet di pilih sebagai media dikarenakan sifatnya yang elastis saat digunakan untuk pembentukan gerakan, selain mempermudah pembentukan struk tubuh siswa media ini juga dapat menarik minat siswa karna penggunaan karet ban dalam merupakan suatu hal baru yang membuat siswa penasaran untuk mencobanya.

Oleh karena itu penelitian tentang meningkatkan gerak dasar meroda menggunakan media tali karet menjadi penting mengingat media yang digunakan

dapat mempermudah gerakan dasar dalam senam lantai meroda supaya tercapainya suatu tujuan pembelajaran serta bahan yang mudah di dapatkan (Iyakrus 2022). Dan diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan bagi guru pendidikan jasmani dalam mengembangkan strategi pengajaran yang lebih efektif dan menyenangkan bagi siswa. Dengan demikian, siswa dapat lebih termotivasi dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan senam lantai, yang pada akhirnya akan berdampak positif pada perkembangan fisik dan kesehatan mereka (Danuarta, 2024).

Penelitian yang di teliti oleh (Murtaqi 2018) dari Universitas PGRI Banyuwangi yang merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar gerakan meroda dalam senam lantai melalui penggunaan media bola gymnastic. Subjek penelitian berjumlah 24 siswa kelas VIII. Rancangan penelitian dilakukan dalam bentuk siklus yang mencakup empat tahapan, yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data meliputi rubrik penilaian gerakan meroda untuk aspek psikomotorik, lembar observasi untuk aspek afektif, serta lembar evaluasi aspek kognitif. Hasil dari pelaksanaan penelitian menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar sebesar 5,3% dari keseluruhan siswa yang terlibat. Lalu ada penelitian yang dilakukan oleh (Kunci, 2024) Penelitian yang berjudul tinjauan implementasi media audio visual dalam pembelajaran senam lantai meroda ini termasuk dalam jenis penelitian deskriptif kuantitatif, dengan metode pengumpulan data menggunakan angket tertutup (berstruktur). Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media audio visual terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa.. Siswa lebih mudah memahami instruksi dan gerakan yang kompleks. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh (Iii & Penelitian, 2016) dengan judul penggunaan alat bantu karet untuk meningkatkan kemampuan gerak meroda, Metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penggunaan alat bantu karet dapat meningkatkan kemampuan gerak meroda pada pembelajaran senam lantai. Penelitian berikutnya yang dilakukan oleh (Tresnowati et al., 2021) Penelitian yang berjudul Korelasi Kekuatan Otot Lengan dan Power Otot Tungkai dengan Keterampilan Senam Lantai, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan

melibatkan 21 mahasiswa aktif dari Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Pekalongan sebagai sampel. Data dikumpulkan melalui desain one group pre-test post-test. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa terdapat korelasi positif antara kekuatan otot lengan serta power otot tungkai dengan keterampilan dalam melakukan gerakan meroda.

Menanggapi penelitian-penelitian sebelumnya, seperti penelitian yang dilakukan oleh (Murtaqi et al., 2018) penelitian tersebut hanya membahas mengenai bagaimana cara meningkatkan hasil belajar menggunakan media dalam pembelajaran saja belum mengerucut mengenai media sebagai penunjang pembelajaran guna menjadikan pembelajaran yang efektif juga menyenangkan. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Kunci, 2024) yang meneliti mengenai implementasi media audio visual dalam pembelajaran senam lantai meroda, dengan kata lain penelitian ini hanya membahas akan penerapan media dalam pembelajaran dengan teknologi yang dibuat untuk membantu para siswa belajar, belum mengacu terhadap gerak dasar dari pembelajaran senam lantai meroda itu sendiri. Adapun penelitian yang dilakukan (Iii & Penelitian, 2016) mengenai penggunaan alat bantu karet untuk meningkatkan kemampuan gerak meroda, disini disebutkan alat bantu karet tetapi belum secara rinci dijelaskan penggunaan karet apa dan cara penerapannya. Yang terakhir ada penelitian dari (Tresnowati et al., 2021) tentang korelasi kekuatan otot lengan dan power otot tungkai dengan keterampilan senam lantai, disini peneliti hanya berfokus terhadap hubungan antara kekuatan otot dengan keterampilan senam lantai dan juga belum secara rinci senam lantai jenis apa yang dimaksud. Penelitian ini bermaksud untuk menjawab pertanyaan penelitian, tentang seberapa berpengaruh media tali karet terhadap meningkatkan gerak dasar senam lantai meroda.

1.2 Rumusan Masalah

Perumusan masalah merupakan hal utama yang ditentukan pada saat pertama kali akan dilakukannya penelitian (Hikmah, 2020). Untuk mencapai tujuan penelitian diatas, penelitian ini berupaya menjawab persoalan yaitu untuk mengetahui apakah dengan media tali karet dalam pembelajaran senam lantai meroda dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas IV di SDN CIBOGO. Oleh karena itu penelitian ini dirumuskan dalam satu rumusan masalah ;

1.2.1 Bagaimana perencanaan pembelajaran untuk meningkatkan gerak dasar senam lantai meroda melalui media tali karet di SDN CIBOGO?

1.2.2 Bagaimana kinerja guru pada pembelajaran untuk meningkatkan gerak dasar senam lantai meroda melalui media tali karet di SDN CIBOGO?

1.2.3 Bagaimana aktivitas siswa pada pembelajaran untuk meningkatkan gerak dasar senam lantai meroda melalui media tali karet di SDN CIBOGO?

1.2.4 Bagaimana hasil belajar pada pembelajaran untuk meningkatkan gerak dasar senam lantai meroda melalui media tali karet di SDN CIBOGO?

Dengan menjawab pertanyaan ini, diharapkan penelitian ini mampu memberikan pemahaman yang komprehensif serta wawasan yang mendalam mengenai efektivitas penggunaan media tali karet dalam meningkatkan kualitas pelaksanaan gerakan dasar senam lantai, khususnya gerakan meroda. Media pembelajaran seperti tali karet diyakini dapat memberikan stimulus tambahan yang bersifat visual dan kinestetik (Jakarta, 2024), sehingga membantu peserta didik dalam memahami teknik yang benar serta meningkatkan keterampilan motorik yang diperlukan dalam gerakan meroda. Dan melalui penelitian ini pula bertujuan untuk mengeksplorasi sejauh mana penggunaan media tali karet dapat berkontribusi dalam proses pembelajaran senam lantai, baik dari segi peningkatan teknik, koordinasi gerak, maupun kepercayaan diri siswa saat melakukan gerakan (Selfiana, 2019). Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan bagi para pendidik dalam mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih inovatif dan efektif dalam pendidikan jasmani, khususnya dalam konteks penguasaan gerakan dasar senam lantai.

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian mengenai penggunaan media tali karet dalam pembelajaran senam lantai meroda dapat meningkatkan hasil belajar siswa secara efektif dan menyenangkan bagi siswa. Senam lantai meroda memerlukan kepercayaan diri yang tinggi agar siswa dapat melakukannya dengan baik dan aman (Nisa & Jannah, 2021). Oleh karena itu melalui penelitian ini, penggunaan media tali karet sebagai alat bantu pembelajaran dalam senam lantai meroda menjadi sangat relevan (Mu'mala & Nadlifah, 2019). Media tali karet ini berfungsi sebagai penghubung antara permainan lompat tali

yang sudah akrab dengan siswa dan teknik senam lantai meroda yang lebih kompleks. Dengan mengadopsi unsur-unsur dari permainan lompat tali yang sudah dikenal oleh siswa (Febriani, 2015), mereka dapat merasa lebih nyaman dan percaya diri dalam mempelajari gerakan meroda. Media tali karet ini memberikan rasa aman dan kontrol bagi siswa selama proses pembelajaran (Dewi, 2022), sehingga mereka dapat lebih fokus pada penguasaan gerakan tanpa khawatir akan risiko cedera (Sumartiningsih et al., 2023). Selain itu, penerapan media ini dapat menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dan mengurangi rasa cemas (Widiarti & Hernadi, 2019), yang pada akhirnya membantu siswa untuk lebih cepat memahami dan menguasai teknik senam lantai meroda, serta meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam melakukannya (Yahya, n.d.). Hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi terhadap peningkatan gerak dasar meroda saja, tetapi juga sebagai acuan bagi guru-guru juga pelatih olahraga dalam merancang sebuah program pembelajaran yang lebih efektif dan juga tentunya menyenangkan bagi siswa (Klem & Connell, 2004), guna memudahkan siswa memahami dan menguasai materi pembelajaran.

1.3.1 Untuk mengetahui perencanaan pada pembelajaran untuk meningkatkan gerak dasar senam lantai meroda melalui media tali karet di SDN CIBOGO.

1.3.2 Untuk Mengetahui kinerja guru pada pembelajaran untuk meningkatkan gerak dasar senam lantai meroda melalui media tali karet di SDN CIBOGO.

1.3.3 Untuk Mengetahui aktivitas siswa pada pembelajaran untuk meningkatkan gerak dasar senam lantai meroda melalui media tali karet di SDN CIBOGO.

1.3.4 Untuk Mengetahui hasil belajar pada pembelajaran untuk meningkatkan gerak dasar senam lantai meroda melalui media tali karet di SDN CIBOGO.

1.4 Manfaat Penelitian

Apabila tujuan penelitian ini tercapai, maka manfaat yang akan didapatkan dari penelitian ini diantaranya:

1.4.1 Memberikan gambaran dan referensi bagi guru dalam menyusun perencanaan pembelajaran senam lantai *meroda* yang efektif dengan memanfaatkan media tali karet.

1.4.2 Menjadi bahan evaluasi dan pengembangan keterampilan mengajar guru pendidikan jasmani dalam menggunakan media pembelajaran sederhana untuk meningkatkan kualitas pengajaran.

1.4.3 Memberikan pemahaman tentang cara meningkatkan keterlibatan dan partisipasi siswa dalam pembelajaran senam lantai melalui metode yang lebih interaktif dan menarik.

1.4.4 Menjadi bukti efektivitas penggunaan media tali karet dalam meningkatkan penguasaan gerak dasar senam lantai *meroda*, sehingga dapat digunakan sebagai acuan pada pembelajaran berikutnya.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Pedoman sistematis dalam penulisan karya ilmiah yang diterbitkan oleh Universitas Pendidikan Indonesia pada tahun 2021 menjadi acuan utama dalam penelitian ini, dengan struktur penulisan yang mencakup beberapa bagian penting. Pertama, bagian pendahuluan yang menjelaskan latar belakang dan alasan pentingnya penelitian ini dilakukan (Patriya & Awunim, n.d.), serta mengidentifikasi permasalahan yang ada. Kemudian, bagian tinjauan literatur yang menyajikan teori-teori dan penelitian terdahulu yang relevan, untuk memberikan pemahaman lebih mendalam tentang konsep-konsep yang terkait dan menggali gap dalam literatur yang ada. Selanjutnya, bagian metodologi menguraikan metode penelitian yang digunakan untuk teknik pengumpulan data (Siti, Maemunah. Alex, Copernikus Andaria. Vina, Karina Putri. Wibowo, 2024), dan pendekatan yang diambil dalam proses penelitian untuk memastikan keabsahan dan keberlanjutan penelitian (Muhammad Tho'in, SEI., 2021). Temuan-temuan yang diperoleh dari penelitian disajikan dalam bagian temuan, yang kemudian dianalisis dan dibahas dalam bagian diskusi, dengan membandingkan hasil penelitian dengan teori atau penelitian sebelumnya (Wekke, 2019). Akhirnya, kesimpulan dan rekomendasi diberikan berdasarkan hasil temuan, yang mencakup saran untuk penelitian lebih lanjut atau penerapan praktis dari temuan tersebut (Patandung, 2017). Dengan mengikuti struktur ini, diharapkan karya ilmiah yang dihasilkan dapat memberikan

kontribusi signifikan bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan memberikan manfaat bagi pembaca atau pihak berkepentingan.

Struktur penyusunan skripsi terdiri dari beberapa bab yang disusun secara sistematis untuk menjelaskan penelitian yang dilakukan.

Bab I Pendahuluan menguraikan secara komprehensif latar belakang permasalahan yang menjadi dasar dilaksanakannya penelitian ini. Dalam bab ini dibahas urgensi penggunaan media pembelajaran yang mendukung proses belajar mengajar, khususnya dalam mengembangkan kemampuan gerak dasar meroda. Penguasaan gerak dasar memiliki peran penting sebagai fondasi dalam melakukan gerakan senam secara tepat, aman, dan efisien (Siregar et al., 2024). Penguasaan tersebut juga berkontribusi terhadap peningkatan koordinasi, kekuatan fisik, serta kepercayaan diri peserta didik, khususnya pada jenjang sekolah dasar, sekaligus mempermudah siswa dalam mempelajari gerakan senam lanjutan yang lebih kompleks (Marani et al., 2024). Namun demikian, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam memahami dan menguasai gerakan dasar meroda. Oleh karena itu, diperlukan suatu media pembelajaran yang mampu membantu guru menyampaikan materi secara lebih mudah dipahami. Penggunaan media tali karet menjadi salah satu solusi, karena selain bersifat fleksibel, media ini mengadopsi konsep permainan tradisional yang telah akrab di kalangan siswa, sehingga dapat meningkatkan motivasi dan rasa percaya diri mereka. Selain latar belakang, Bab I juga memuat rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat baik secara teoritis maupun praktis, ruang lingkup penelitian, serta sistematika penulisan sebagai gambaran menyeluruh terhadap isi skripsi (Septafi, 2021).

Bab II berisi Kajian Teori yang menyajikan dasar-dasar teoritis yang menjadi pijakan serta memperkuat relevansi dari penelitian ini (Surahman et al., 2020). Pembahasan dalam bab ini diawali dengan penjelasan mengenai definisi, tujuan, serta konsep dasar gerakan meroda dalam senam lantai yang dikaji dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani. Selanjutnya, media pembelajaran yang digunakan yaitu tali karet dijelaskan secara deskriptif dengan merujuk pada berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas media tersebut dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar meroda di tingkat sekolah dasar. Bab

ini juga membahas teori-teori terkait media pembelajaran secara menyeluruh, termasuk kriteria pemilihan media yang disesuaikan dengan tujuan pembelajaran (Pagarra H & Syawaludin, 2022). Selain itu, hasil-hasil penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dianalisis untuk memperkuat landasan ilmiah serta memperluas sudut pandang teoritis. Bab ini ditutup dengan penyusunan kerangka berpikir yang menggambarkan hubungan antara penggunaan media tali karet dan peningkatan kemampuan gerak dasar senam lantai meroda.

Bab III Metode Penelitian menjelaskan pendekatan, rancangan, dan langkah-langkah yang digunakan dalam pelaksanaan studi ini. Penelitian menggunakan pendekatan pra-eksperimental dengan desain *One Group Pretest-Posttest*, di mana hanya ada satu kelompok eksperimen tanpa kelompok kontrol sebagai perbandingan (Knapp, 2016). Subjek penelitian terdiri dari 16 siswa kelas IV di SDN Cibogo, yang terdiri atas 9 siswa laki-laki dan 7 siswa perempuan. Data dikumpulkan melalui wawancara yang melibatkan sejumlah siswa, guru pendidikan jasmani, serta warga sekolah lainnya. baik sebelum maupun setelah perlakuan diberikan. Perlakuan yang dimaksud adalah pelaksanaan pembelajaran senam lantai gerakan meroda dengan menggunakan media bantu tali karet, yang dilakukan secara terjadwal. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara statistik melalui uji normalitas dan uji hipotesis menggunakan uji-t sampel berpasangan (*paired sample t-test*), guna mengetahui ada tidaknya perbedaan yang signifikan dalam kemampuan siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan menyajikan temuan-temuan berdasarkan analisis data yang diperoleh selama pelaksanaan penelitian. Hasil yang ditampilkan mencakup setiap tahapan siklus, dimulai dari kondisi pra-siklus hingga tercapainya keberhasilan pada siklus akhir. Data penelitian disajikan secara sistematis dalam bentuk tabel, grafik, serta uraian kuantitatif. Analisis data menunjukkan adanya peningkatan kemampuan siswa dalam menguasai gerakan dasar senam lantai meroda setelah mengikuti pembelajaran dengan bantuan media tali karet. Peningkatan ini kemudian dianalisis secara statistik untuk mengetahui tingkat signifikansinya. Pembahasan dilakukan dengan menghubungkan hasil penelitian dengan landasan teori yang telah diuraikan pada Bab II, serta dibandingkan dengan hasil-hasil penelitian sebelumnya yang relevan. Selain itu,

dianalisis pula bagaimana peran media tali karet berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar siswa dalam konteks pembelajaran senam lantai.

Terakhir, Bab V Penutup merangkum kesimpulan dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa penggunaan media tali karet memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan gerak dasar senam lantai meroda pada siswa kelas IV sekolah dasar. Kesimpulan ini diperoleh berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya. Selain itu, bab ini juga memuat sejumlah saran yang ditujukan kepada guru, pihak sekolah, dan peneliti selanjutnya, agar dapat mengembangkan serta memanfaatkan media tali karet secara lebih optimal sebagai sarana pembelajaran yang menarik dan efektif. Disarankan pula agar penelitian serupa dilakukan dengan cakupan sampel yang lebih luas dan durasi intervensi yang lebih panjang guna memperoleh hasil yang lebih mendalam dan meningkatkan validitas generalisasi. Bagian penutup ini juga menguraikan beberapa keterbatasan yang dihadapi selama proses penelitian, seperti keterbatasan waktu, jumlah peserta didik yang terbatas, serta faktor eksternal dari lingkungan yang sulit diperkirakan.