

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang melibatkan semua aspek gerak. Proses pendidikan jasmani mampu menjadikan manusia untuk berkembang dalam hal gerak. Pada dasarnya pendidikan jasmani adalah upaya untuk membina kemampuan fisik dan mental. Tujuan utama pendidikan jasmani menghasilkan manusia yang sehat, aktif, cerdas, disiplin, serta menjunjung nilai sportivitas dan kemandirian yang tinggi.

Pendidikan jasmani sangat penting untuk di pelajari karena pendidikan jasmani merupakan kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangan setiap individu. Melakukan aktivitas jasmani secara teratur yang di inginkan, maka dapat meningkatkan kebugaran jasmani serta mampu mengembangkan kemampuan gerak. Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistic kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Menurut Husdarta (2011, hlm 143) pendidikan jasmani merupakan media untuk meraih tujuan pendidikan sekaligus juga untuk meraih tujuan yang bersifat internal kedalam aktifitas fisik itu sendiri.

Jadi, pendidikan jasmani diartikan sebagai proses pendidikan melalui aktivitas jasmani atau olahraga. Inti pengertiannya adalah mendidik anak, yang membedakannya dengan mata pelajaran lain adalah alat yang digunakan yaitu gerak insani, manusia yang bergerak secara sadar. Gerak itu dirancang secara sadar oleh gurunya dan diberikan dalam situasi yang tepat, agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak didik.

Melalui proses tersebut pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan potensi anak secara seimbang. Pengembangan tersebut harus terjadi secara menyeluruh, sebab yang diharapkan dari proses belajar tersebut tidak hanya aspek jasmani yang bisa dikenal

dengan istilah psikomotorik, akan tetapi potensi yang lainnya, yaitu perkembangan pengetahuan dan penalaran yang bisa disebut dengan istilah kognitif. Selain itu diharapkan dapat mencapai perkembangan sikap serta kepribadian yang positif yang tercantum ranah afektif.

Berdasarkan jenis materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dikelompokkan menjadi dua, yaitu: materi pokok dan materi pilihan. Materi pokok merupakan materi yang wajib diberikan kepada siswa yang mencakup atletik, senam dan permainan. Sedangkan materi pilihan merupakan materi yang dapat dipilih dengan kemampuan dan situasi serta kondisi sekolah masing-masing.

Di dalam kurikulum yang terdapat di SD terdapat 7 materi pokok dalam pembelajaran penjas. Diantaranya adalah permainan dan olahraga, aktivitas akuatik, aktivitas ritmik, aktivitas pengembangan, uji diri/senam, pendidikan luar kelas, pendidikan kesehatan.

Ada banyak sekali cabang olahraga untuk mengembangkan potensi anak diantaranya adalah senam lantai. Istilah senam itu sendiri merupakan terjemahan langsung dari bahasa inggris gymnastic, atau belanda gymnastiek. Gymnastics sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dari bahasa yunani gymnos, yang berarti telanjang.

Menurut Imam Hidayat (1995) dalam buku Mahendra (2011, hlm 2) “senam yaitu suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai spiritual”. Senam juga dapat dipelajari semua orang, khususnya dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Menurut Sholeh (1992, hlm 23) “senam lantai (floor exercise) adalah merupakan satu rumpun dari senam”. Sesuai dengan istilah “lantai”, maka gerakan-gerakan/bentuk latihannya dilakukan diatas lantai yang beralaskan matras atau permadani, yang merupakan alat yang dipergunakan.

Menurut Muhajir (2007, hlm 69) Olahraga senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas seluruh anggota badan, baik untuk olahraga sendiri maupun untuk cabang olahraga lain. Senam lantai mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari

kemampuan komponen motorik atau gerak seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, kelincahan, dan ketepatan.

Materi bahan ajar pada bidang studi pendidikan jasmani adalah permainan dan olahraga dan salah satu diantaranya adalah senam lantai. Senam lantai merupakan cabang olahraga yang menunjang keberhasilan kemampuan cabang olahraga lainnya, tetapi cenderung kurang diminati oleh anak jika dibandingkan dengan permainan, karena dipandang mudah jenuh dan membosankan. Maka perlu kreatifitas untuk membuat pembelajaran menjadi menarik dan diminati. Salah satu materi senam lantai adalah guling depan yang meliputi: sikap awalan, pelaksanaan gerak, dan sikap akhir.

Sikap senam lantai guling depan dimulai dengan jongkok dengan kedua kaki agak dibuka dan kedua tumit diangkat lalu kedua telapak tangan diletakkan pada matras dan kedua lengan lurus dan sejajar dengan bahu. Kemudian gerakannya dimulai dengan mengangkat pinggul ke atas sehingga kedua lutut lurus dan berat badan berada pada kedua tangan sambil membengkokkan kedua sikut ke samping masukan kepala diantara kedua tangan sampai seluruh pundak mengenai matras dan pinggul didorong kedepan pelan-pelan. Kemudian sikap akhir dimulai dengan jongkok dan kedua tumit diangkat dan kedua lengan lurus kedepan serong keatas kemudian berdiri tegak.

Tujuan pembelajaran senam lantai , lebih khususnya guling depan adalah sebagai berikut :

1. Siswa dapat melakukan gerak dasar guling depan.
2. Siswa tidak takut melakukan guling depan.
3. Siswa tidak jenuh melakukan pembelajaran guling depan.

Setelah diketahui tujuan pembelajaran dari guling depan di SD, langkah selanjutnya adalah menentukan tuntas atau tidak tuntas siswa dalam mencapai kompetensi. Interpretasi ini disesuaikan dengan Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM). Dalam menentukan KKM, perlu adanya kriteria penetapan sebagai berikut :

1. Kompleksitas Indikator

Kompleksitas indikator ini berhubungan dengan tingkat kesulitan materi yang diberikan oleh guru kepada siswa.

2. Daya Dukung

Daya dukung merupakan kemampuan dari sumber daya dukung. Sumber daya dukung tersebut dapat dilihat dari adanya sarana dan prasarana yang dapat menunjang kompetensi yang telah diajarkan.

3. Intake Siswa

Intake siswa merupakan tingkat rata-rata kemampuan yang dimiliki siswa secara keseluruhan.

Tabel 1.1
Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM)

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Penentuan Kriteria Minimal			KKM
		kompleksitas	Daya dukung	Intake siswa	
3.mempraktikan berbagai bentuk latihan senam lantai yang lebih kompleks dan nilai yang terkandung di dalamnya	3.1mempraktikan kombinasi senam lantai tanpa alat dengan memperhatikan faktor keselamatan, nilai disiplin serta keberanian	75	73	74	74

Keterangan:

$$KKM = \frac{\text{Kompleksitas} + \text{daya dukung} + \text{intake siswa}}{3} \times 100$$

3

Jadi, Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) untuk guling depan di SD Negeri Pasirimpun adalah 74.

Dari hasil observasi yang dilaksanakan dilapangan tentang gerak dasar senam lantai guling depan kelas IV di SDN Pasirimpun Kecamatan Situraja, sebagian besar anak mendapat kesulitan dalam melakukan gerakan guling depan, Adapun permasalahan yang di temukan dilapangan diantaranya :

1. Kinerja Guru

- Guru kurang baik dalam melakukan perencanaan sehingga pelaksanaan pembelajaran terkesan mendadak dan guru kurang kreatif dalam menyiapkan rencana pembelajaran.
- Penggunaan media yang sesungguhnya tanpa dimodifikasi, kurangnya guru dalam mengorganisir kelas atau penguasaan kelas.

- c. Guru pendidikan jasmani di SD tersebut tidak menggunakan model dan media pembelajaran yang relevandengantujuanpembelajaran, sehingga pembelajaran gerak dasar guling depan terkesan monoton dan sulit untuk dilakukan.
- d. Guru hanya menjelaskan materi pembelajaran yang sebentar kemudian praktek, komunikasi guru dengan siswa tidak tercipta dengan baik.
- e. Guru cendeung menggunakan metode konvesional yang cenderung membuat anak bosan dalam melakukan pembelajaran senam lantai.

2. Aktivitas Siswa

- a. Siswa takut melakukan guling depan.
- b. Rendahnya pemahaman siswa tentang pembelajaran senam lantai
- c. Antusias siswa kurang dalam pembelajaran senam lantai
- d. Siswa merasa jenuh ketika pembelajaran guling depan.

3. Hasil Belajar

- a. Dari minimnya pengetahuan siswa tentang materi pembelajaran membuat dampak yang kurang baik bagi hasil belajar siswa khususnya dalam pembelajaran senam lantai.
- b. Kurangnya tingkat keberanian siswa saat melakukan gerak dasar guling depan membuat anak menjadi kurang meminati pembelajaran senam lantai.
- c. Hasil belajar pembelajan senam lantai khususnya guling depan masih banyak siswa yang belum tuntas.

Faktor-faktor tersebut sangat berpengaruh terhadap hasil tes data awal dalam pembelajaran senam lantai guling depan, karena sebagian besar nilai siswa tidak mencapai nilai KKM.

Adapun data awal tes kemampuan gerak dasar guling depan yang diperoleh bisa dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1.2

Data Hasil Tes Awal Kemampuan Gerakan Senam Lantai Guling Depan Siswa Kelas IV di
SDN Pasirimpun Kecamatan Situraja

No	Nama Siswa	L/ P	Skor Aspek yang di Nilai									Skor	nilai	Ket
			Sikap Awal			Sikap berguling			Sikap Akhir					
			1	2	3	1	2	3	1	2	3			
1	Adit awaludin	L			v		v				v	8	88,8	T
2	Angga	L			V			v		v		8	88,8	T
3	Dadan A	L			V			v		v		8	88,8	T
4	Dedi Hari R	L		v			v			v		6	66,6	BT
5	Fadil	L		v			v		v			5	55,5	BT
6	Melly Nur A	P		v		v			v			4	44,4	BT
7	Moh. Faisal C	L		v			v			v		6	66,6	BT
8	Muh Dzakkii	L		v			v			v		6	66,6	BT
9	Mutiara tiara	P		v			v			v		6	66,6	BT
10	Neli Siti N	P		v			v			v		6	66,6	BT
11	Ramdan H	L		v			v			v		6	66,6	BT
12	Riska scentia	P			V		v				v	8	88,8	T
13	Septiani W	P	v			v			v			3	33,3	BT
14	Silviah N	P		v			v			v		6	66,6	BT
15	Siska Imelda	P		v			v			v		6	66,6	BT
16	Firman F	L		v			v			v		6	66,6	BT
17	Milah Lutfiah	P		v			v			v		6	66,6	BT
Jumlah												102	1.154	
Persentase														

Keterangan :

T : Tuntas

BT : Belum Tuntas

Nilai KKM = 74

Skor ideal = 9

Jika siswa mendapat nilai ≥ 74 dikatakan tuntas.

Jika siswa mendapat nilai ≤ 74 dikatakan tidak tuntas

Berdasarkan data hasil tes pada saat observasi langsung pada siswa kelas IV di SDN Pasirimpun Kecamatan Siturajapada pembelajaran senam lantai guling depan dari 26 Siswa Kelas IV di SDN Pasirimpun Kecamatan Situraja 13 orang tidak bisa melakukan

gerakan guling depan dengan baik, sedangkan 4 orang bisa melakukan gerakan guling depan pada senam lantai.

Melihat pemaparan diatas menunjukkan tingkat kemampuan siswa untuk melakukan gerak dasar guling depan yang masih rendah, tingkat keberanian siswa masih kurang dalam melakukan guling depan dan kurangnya antusias siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah khususnya dalam pembelajaran senam lantai khususnya pada gerakan guling depan, karena cara guru mengajar kurang bervariasi dengan hanya menggunakan metode konvensional.

Oleh karena itu, ada beberapa cara yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan gerak siswa dalam melakukan gerak dasar guling depan yaitu dengan menyajikan pembelajaran gerak dasar guling depan dengan berbagai permainan, sebagai contoh permainan yang dapat di terapkan untuk meningkatkan gerak dasar guling depan adalah ucing jongkok, permainan ini bertujuan untuk melatih siswa agar bisa melakukan gerakan awalan guling depan dengan benar karena pada permainan ini siswa akan melakukan gerakan jongkok dan berdiri secara berulang sehingga akan menyebabkan reflek baik saat melakukan gerakan awalan guling depan, kemudian permainan estafet bola, permainan ini bertujuan untuk melatih siswa untuk melakukan gerakan saat berguling karena pada permainan ini banyak sekali gerakan untuk memicu anak untuk melakukan gerakan guling depan seperti saat akan menerima bola dari temannya yang di belakang anak akan memposisikan badannya seperti akan berguling, kemudian permainan lompat kodok permainan ini bertujuan untuk melatih keseimbangan anak setelah melakukan gerakan guling depan.

Berdasarkan uraian di atas peneliti menyimpulkan dan mengambil judul dalam penelitian ini yaitu “Penyajian Pembelajaran Gerak Dasar Guling Depan Melalui berbagai permainan Pada Kelas IV SDN Pasirimpun Kecamatan Situraja”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan uraian di atas, permasalahan yang menjadi fokus pada penelitian yang akan dilakukan pada siswa kelas IV di SDN Pasirimpun Kecamatan Situraja, dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana perencanaan pembelajaran gerak dasar guling depan melalui berbagai permainan pada Siswa Kelas IV di SDN Pasirimpun Kecamatan Situraja ?
2. Bagaimana kinerja guru dalam pembelajaran gerak dasar guling depan melalui berbagai permainan pada siswa Kelas IV di SDN Pasirimpun Kecamatan Situraja?
3. Bagaimana aktivitas dan antusias siswa dalam melakukan pembelajaran senam lantai gerakan guling depan pada Siswa Kelas IV di SDN Pasirimpun Kecamatan Situraja?
4. Bagaimana peningkatan belajar siswa dalam pembelajaran guling depan melalui berbagai permainan pada siswa kelas IV di SDN Pasirimpun Kecamatan Situraja?

C. Pemecahan Masalah

Terdapat beberapa permasalahan yang timbul pada pembelajaran senam lantai khususnya guling depan di SD Negeri Pasirimpun diantaranya adalah :

- a. Ketidakmampuan siswa melakukan gerak dasar guling depan.
- b. Kurangnya tingkat keberanian siswa saat melakukan gerak dasar guling depan.
- c. Anak cenderung merasa bosan melakukan pembelajaran senam lantai karena pada proses pembelajaran guling depan guru hanya menggunakan metode konvensional, yaitu menggunakan metode demontrasi atau ceramah. Rutinitas gaya/metode tersebut tentu saja akan mengakibatkan kejenuhan bagi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

Menanggapi masalah diatas maka peneliti melakukan beberapa cara yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan gerak siswa dalam melakukan gerak dasar guling depan yaitu dengan menyajikan pembelajaran gerak dasar guling depan dengan berbagai permainan, sebagai contoh permainan yang dapat di terapkan untuk meningkatkan gerak dasar guling depan adalah ucing jongkok, permainan ini bertujuan untuk melatih siswa agar bisa melakukan gerakan awalan guling depan dengan benar karena pada permainan ini siswa akan melakukan gerakan jongkok dan berdiri secara berulang sehingga akan menyebabkan reflek baik saat melakukan gerakan awalan guling depan, kemudian permainan estafet bola, permainan ini bertujuan untuk melatih siswa untuk melakukan gerakan saat berguling karena pada permainan ini banyak sekali gerakan untuk memicu anak untuk melakukan gerakan guling depan seperti saat akan menerima

bola dari temannya yang di belakang anak akan memposisikan badannya seperti akan berguling, kemudian permainan lompat kodok permainan ini bertujuan untuk melatih keseimbangan anak setelah melakukan gerakan guling depan.

Melihat cara yang diterapkan untuk menangani masalah tersebut peneliti berharap dapat memecahkan permasalahan yang terjadi di SDN Pasirimpun.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui perencanaan pembelajaran gerak dasar guling depan melalui berbagai permainan pada Siswa Kelas IV di SDN Pasirimpun Kecamatan Situraja.
2. Untuk mengetahui kinerja guru dalam pembelajaran gerak dasar guling depan melalui berbagai permainan pada siswa Kelas IV di SDN Pasirimpun Kecamatan Situraja.
3. Untuk mengetahui aktivitas dan antusias siswa dalam melakukan pembelajaran senam lantai gerakan guling depan pada Siswa Kelas IV di SDN Pasirimpun Kecamatan Situraja.
4. Untuk mengetahui peningkatan belajar siswa dalam pembelajaran guling depan melalui berbagai permainan pada siswa kelas IV di SDN Pasirimpun Kecamatan Situraja

E. Manfaat Penelitian

Adapun beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa
 - a. Dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar guling depan dengan berbagai permainan sehingga para siswa tidak kesulitan dapat melakukan gerakan guling depan senam lantai dan mendapatkan nilai yang maksimal.

- b. Dapat meningkatkan keberanian siswa dalam melakukan gerak dasar guling depan dengan berbagai permainan.
 - c. Diharapkan pada pembelajaran senam lantai guling depan melalui berbagai permainan dapat membuat siswa lebih antusias dan tertarik terhadap pelajaran pendidikan jasmani khususnya pada olah raga senam lantai.
 - d. Memberikan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan, aktif, dan menarik sehingga dapat meningkatkan hasil pembelajaran guling depan senam lantai pada siswa.
2. Bagi Guru
- a. Membantu memecahkan permasalahan pada proses belajar mengajar dan dapat meningkatkan profesionalisme sebagai guru penjas kes.
 - b. Dapat menginspirasi guru untuk memberikan bahan ajar yang lebih menarik, kreatif, dan inovatif.
3. Bagi Sekolah
- a. Dapat meningkatkan mutu dan efektifitas dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani di sekolah dasar sehingga dapat memenuhi target prestasi yang diharapkan.
4. Bagi Peneliti
- a. Menambah ilmu dan pengetahuan dalam memecahkan masalah yang dihadapi dalam proses belajar mengajar penjas kes di suatu kelas.
 - b. Memberikan pengalaman langsung di lapangan dalam menghadapi suatu permasalahan di kelas dan menambah wawasan disiplin ilmu, teori-teori, dan metode yang dapat digunakan untuk memecahkan suatu permasalahan.

F. Batasan Istilah

Adapun istilah-istilah yang akan digunakan dalam penelitian ini akan diuraikan sebagai berikut:

1. Penyajian

Kata penyajian memiliki arti proses, cara, perbuatan menyajikan menurut kamus besar bahasa Indonesia (2005:979)

2. Pembelajaran

Kata “pembelajaran” memiliki kata dasar dari suatu yang bersusun dengan imbuhan pem-an kata tingkat menjadi pembelajaran yang diartikan suatu kegiatan menyusun dan menyajikan belajar dengan layak dan bersifat eksternal murid. Gane (1970) dalam Supandi (1992:5)

3. Guling Depan

Guling depan adalah gerakan badan mengguling kedepan pada senam lantai mulai dari tengkuk, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang.

4. Permainan

Permainan adalah perbuatan yang dilakukan dengan tidak bersungguh-sungguh (hanya untuk main-main). Menurut kamus besar Bahasa Indonesia (2005, hlm 698)

