

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan manusia selalu membawa anggota tubuhnya kesetiap tempat untuk bergerak sambil berinteraksi dengan lingkungannya. Proses perpindahan tubuh ini sering disebut dengan aktivitas fisik. Sesuai dengan hak asasi manusia (HAM), setiap orang memiliki hak kebebasan untuk beraktivitas secara fisik. Atas dasar itu, setiap orang memiliki hak terhadap aktivitas jasmani untuk pengembangan pribadi seutuhnya. Oleh karena itu, aktivitas jasmani difasilitasi oleh institusi pendidikan melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga dari mulai taman kanak-kanak, pendidikan sekolah dasar, menengah, hingga perguruan tinggi.

Pendidikan jasmani juga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan yang di dalamnya ada proses pembelajaran. Pendidikan jasmani mengajak siswa untuk dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan keinginannya. Akan tetapi kenyataan di lapangan mengakibatkan pendidikan jasmani menjadi suatu pelajaran yang menjenuhkan, monoton, membosankan, dan melelahkan serta tidak relevan dengan konsep pendidikan jasmani itu sendiri.

Sebagai contoh, ketika seorang guru pendidikan jasmani memberikan pembelajaran guling depan, guru pendidikan jasmani harus memberikan pembelajaran dengan gerakan orientasi terlebih dahulu sebelum memulai pembelajaran inti. Sebelum melakukan gerakan guling depan, guru pendidikan jasmani memberikan gerakan yang menjurus ke gerakan guling depan seperti berguling ke samping dengan posisi tubuh melingkar, dan gerakan menungging, sehingga anak merasa tugas gerakannya tidak terlalu sulit, tetapi tetap menantang dan menyenangkan.

Abdul Gafur (1983:6) dalam Abdullah dan Manadji (1994:5) memaparkan bahwa Pendidikan Jasmani adalah:

Suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan pendidikan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak.

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, penguasaan keterampilan gerak dan kerja organ tubuh, yaitu peredaran darah, jantung dan sistem pernafasan serta mengembangkan aspek kognitif (pengetahuan), dan mengembangkan aspek afektif (sikap). Melalui Pendidikan Jasmani yang diarahkan dengan baik, anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial dan menyumbang pada kesehatan fisik, dan mental.

Hal ini merupakan suatu realita yang menjadi tantangan bagi para guru sekolah dasar untuk dapat menciptakan suasana pembelajaran yang kondusif bagi anak usia sekolah dasar (SD). Guru pendidikan jasmani sekolah dasar harus mengetahui dan memahami karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah dasar itu sendiri. Kemudian guru pendidikan jasmani pun harus mengetahui dan memahami strategi pembelajaran yang tepat untuk anak sekolah dasar. Hal tersebut merupakan nilai lebih, sebagai usaha untuk meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. Melalui program pendidikan jasmani yang teratur, terencana, dan terbimbing diharapkan dapat tercapai tujuan yang meliputi pertumbuhan dan perkembangan aspek jasmani, intelektual, emosional, sosial, dan moral yang optimal.

Ruang lingkup pengajaran Pendidikan Jasmani yang diajarkan di Sekolah Dasar, mulai dari kelas I sampai VI, pada setiap semesternya ditekankan pada upaya untuk memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, emosional, mental, dan sosial. Jenis-jenis kegiatan yang diajarkan di Sekolah Dasar salah satunya adalah pembelajaran senam.

Senam adalah aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Melakukan senam dengan cara yang benar

dan teratur dalam waktu yang cukup, akan merasakan adanya perubahan, misalnya pada daya tahan ototnya, kekuatannya, kelentukannya, keseimbangannya, dan juga kesiapannya untuk melakukan gerak.

Namun, kenyataan di lapangan, pembelajaran senam merupakan pembelajaran yang kurang diminati oleh peserta didik. Permainan olahraga seperti sepak bola, bola voli, bola basket, dan bulu tangkis selalu menjadi primadona bagi peserta didik. Melihat kenyataan ini, sudah seharusnya guru pendidikan jasmani dapat menciptakan pembelajaran senam yang menarik, menantang, namun mudah dan menyenangkan.

Berdasarkan hasil observasi di SDN Karapyak I Kecamatan Sumedang Utara Kabupaten Sumedang pada saat pembelajaran guling depan, peneliti mendapatkan beberapa permasalahan. Adapun permasalahannya diantaranya sebagai berikut;

- 1) Sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan guling depan, meskipun dalam proses pembelajarannya guru telah mendemonstrasikan gerakan guling depan.
- 2) Kurangnya rasa percaya diri dalam melakukan gerakan guling depan. Hal ini disebabkan karena siswa sangat jarang dalam melakukan gerakan guling depan, sehingga pada saat melakukan gerakan guling depan siswa cenderung tidak memiliki keyakinan untuk dapat melakukan gerakan guling depan. Contohnya ada beberapa murid yang belum apa-apa sudah merasa tidak mampu. Ini dikarenakan kurangnya rasa percaya diri dan besarnya rasa rendah diri.
- 3) Beberapa siswa merasa takut untuk melakukan gerakan guling depan. Hal ini dikarenakan siswa takut akan jatuh. Menjaga atau menolong tepat pada saatnya, akan menekan rasa takut tersebut.

Untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar guling depan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, penulis mencoba menggunakan media bantu sederhana sebagai acuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar guling depan bagi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.

Dengan menggunakan media bantu sederhana, siswa bisa lebih termotivasi dan terbantu dalam melakukan gerakan guling depan. Selain itu, media bantu

sederhana diharapkan dapat merangsang kemampuan berpikir siswa, dan untuk meningkatkan keberanian siswa dalam melakukan gerakan guling depan, sehingga media bantu tersebut akan berpengaruh terhadap peningkatan hasil belajar siswa.

Media bantu sederhana yang digunakan adalah media yang ditinjau dari cara penggunaannya yang tidak sulit. Dalam pelaksanaan pembelajaran guling depan, penulis menggunakan tiga media bantu sederhana, seperti ban dalam sepeda, spon, dan bola karet. Ban dalam sepeda digunakan pada posisi awal melakukan gerakan guling depan, fungsinya adalah untuk membantu tubuh tetap melingkar bulat ketika melakukan gulingan. Sementara spon, fungsinya untuk membantu dagu tetap menempel pada dada. Sedangkan bola karet, fungsinya supaya posisi kaki tetap rapat ketika melakukan gerakan guling depan.

Berdasarkan hasil observasi di SDN Karapyak I tentang pembelajaran guling depan, maka didapatkan hasil data awal siswa kelas IV dalam melakukan gerakan guling depan, yaitu sebagai berikut:

Tabel 1.1
Hasil Tes Awal Kemampuan Guling Depan

No	Nama Siswa	Aspek yang Dinilai												Skor	Nilai	Ket			
		Sikap Awal				Pelaksanaan				Sikap Akhir						T	BT		
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4						
1	Marita		√					√				√			6	50		√	
2	Isna		√					√				√			6	50		√	
3	Nurul			√				√				√			7	58		√	
4	Fitria		√					√				√			6	50		√	
5	Ninis		√						√			√			7	58		√	
6	Ina		√						√				√		8	66		√	
7	Rena		√					√				√			6	50		√	
8	Alisya			√					√				√		9	75	√		
9	Delia		√					√				√			8	66		√	
10	Rifa	√						√				√			6	50		√	
11	Sri	√						√				√			5	42		√	
12	Haiva		√					√				√			6	50		√	
13	Hafid			√					√			√			8	66		√	
14	Tisna Sutisna		√					√				√			6	50		√	
15	Dzikry		√						√			√			7	58		√	
16	Yogi			√					√				√		9	75	√		
17	R zamaludin	√				√						√			3	25		√	
18	R zaelani		√						√				√		8	66		√	
19	M fahrudin		√					√					√		7	58		√	
20	Fahmi		√					√				√			6	50		√	
21	Muklas		√						√				√		8	66		√	
22	Fadil			√					√				√		9	75	√		
23	Dani		√						√				√		8	66		√	
24	Ilham			√					√				√		8	66		√	
25	Ahmad		√						√				√		8	66		√	
26	Dadi			√				√					√		7	58		√	
27	Mahbub			√					√				√		9	75	√		
Jumlah																4	23		
Presentase %																14,80	85,20		

Keterangan :

T = Tuntas

BT = Belum Tuntas

Skor Ideal = 12

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor Ideal}} \times 100\%$$

Nilai KKM = 70

Jika siswa mendapat nilai ≥ 70 dikatakan tuntas.

Jika siswa mendapat nilai ≤ 70 dikatakan tidak tuntas.

Berdasarkan hasil tes guling depan pada tabel 1.1, bisa dilihat bahwa hanya 4 siswa atau 14,80 yang lulus dari 27 siswa. Ditinjau dari permasalahan tersebut, peneliti memberikan tindakan untuk pembelajaran guling depan dengan menggunakan media bantu sederhana, yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar guling depan. Salah satu bentuk pembelajarannya adalah melakukan guling depan dengan menggunakan media bantu sederhana.

Dari paparan di atas, maka penulis mengambil judul “ Meningkatkan Gerak Dasar Guling Depan Dengan Menggunakan Media Bantu Sederhana Di Kelas IV SDN Karapyak I Kecamatan Sumedang Utara Kabupaten Sumedang”.

B. Rumusan dan Pemecahan Masalah

1. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, yang mengacu pada judul “ Meningkatkan gerak dasar guling depan dengan menggunakan media bantu sederhana “, penulis merumuskan masalah secara umum dari permasalahan yang timbul dalam pembelajaran guling depan, penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut;

- a. Bagaimana perencanaan pembelajaran gerak dasar guling depan dengan menggunakan media bantu sederhana di kelas IV ?
- b. Bagaimana pelaksanaan pembelajaran gerak dasar guling depan dengan menggunakan media bantu sederhana di kelas IV ?

- c. Bagaimana aktivitas siswa dalam pembelajaran guling depan dengan menggunakan media bantu sederhana di kelas IV ?
- d. Bagaimana peningkatan hasil belajar gerak dasar guling depan dengan menggunakan media bantu sederhana di kelas IV ?

2. Pemecahan Masalah

Adapun upaya untuk memecahkan permasalahan yang dirumuskan di atas perlu dilaksanakan bentuk pembelajaran yang dapat menyelesaikan permasalahan tersebut melalui Penelitian Tindakan Kelas.

Dalam penelitian ini, masalah yang timbul berkaitan dengan hasil belajar siswa tentang gerak dasar guling depan. Mengacu dari akar permasalahan tersebut, maka peneliti berkeyakinan bahwa untuk mengatasi permasalahan tersebut, sangat tepat apabila menggunakan media bantu sederhana. Tahapan penerapan pembelajaran guling depan dengan menggunakan media bantu sederhana adalah sebagai berikut:

a. Tahap Perencanaan

Dalam tahap perencanaan ini, peneliti terlebih dahulu menyusun persiapan-persiapan yang akan dilaksanakan dalam penelitian. Persiapan disesuaikan dengan materi pembelajaran yang akan diberikan kepada peserta didik. Materi yang akan disampaikan berkaitan dengan pembelajaran senam lantai, yaitu guling depan. Dimana dalam pelaksanaan pembelajaran ini peneliti akan menggunakan media bantu sederhana yang diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran guling depan.

b. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan ini, peneliti melaksanakan pembelajaran dengan menggunakan media bantu sederhana seperti ban dalam sepeda, spon, dan bola karet. Dimana tujuan penggunaan media bantu sederhana ini untuk mempermudah siswa melakukan gerakan guling depan

c. Aktivitas Siswa

Pembelajaran guling depan dengan menggunakan media bantu sederhana memberikan nuansa yang berbeda pada aktivitas siswa dilapangan. Minat siswa terhadap pembelajaran menjadi lebih tinggi. Dengan adanya media bantu

seederhana, siswa menjadi lebih tertarik untuk memecahkan keingintahuan mereka terhadap media bantu sederhana yang ada disekitarnya. Sehingga aktivitas siswa terhadap pembelajaran guling depan jauh lebih baik.

d. Hasil belajar siswa

Peran media bantu sederhana memberikan hasil yang positif, terutama pada peningkatan hasil belajar siswa terhadap pembelajaran guling depan. Adapun hasil yang ingin dicapai dalam pembelajaran guling depan dengan menggunakan media bantu sederhana adalah sebagai berikut:

- 1) Daya ingat siswa lebih tahan lama terhadap pembelajaran guling depan dengan menggunakan media bantu sederhana. Sehingga kemampuan siswa dalam melakukan guling depan menjadi lebih baik.
- 2) Apa yang disampaikan guru melalui media bantu sederhana dapat dicerna/dimengerti siswa dengan baik.

C. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui perencanaan yang dilakukan sebelum memulai proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar, khususnya pembelajaran gerak dasar guling depan dengan menggunakan media bantu sederhana.
2. Mengetahui pelaksanaan pembelajaran guling depan dengan menggunakan media bantu sederhana.
3. Mengetahui aktivitas siswa dalam pembelajaran guling depan dengan menggunakan media bantu sederhana.
4. Mengetahui peningkatan hasil pembelajaran gerak dasar guling depan dengan menggunakan media bantu sederhana.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini, diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang terkait dalam penelitian, yaitu :

1. Bagi Siswa

- a. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan siswa tidak lagi mengalami kesulitan dalam melakukan guling depan.
- b. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan siswa dapat memiliki kemampuan gerak dasar guling depan yang baik dalam pembelajaran pendidikan jasmani, sebagai pengaruh dari media bantu sederhana.
- c. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan rasa takut siswa dalam melakukan guling depan dapat berkurang.
- d. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan siswa bisa lebih termotivasi dalam melaksanakan pembelajaran guling depan pada saat mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani.
- e. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan rasa percaya diri siswa dapat meningkat dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

2. Bagi Guru

- a. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan guru pendidikan jasmani bisa lebih kreatif dalam menciptakan media pembelajaran untuk berjalannya proses kegiatan belajar mengajar.
- b. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan guru pendidikan jasmani bisa lebih memahami akan pentingnya media bantu sederhana pada pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pada pembelajaran guling depan.

3. Bagi Sekolah

- a. Dapat dijadikan sebagai tolak ukur dalam peningkatan hasil belajar siswa, khususnya dalam pembelajaran guling depan.
- b. Dapat dijadikan bahan evaluasi tentang keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.

4. Bagi Lembaga

- a. Dapat dijadikan sebagai acuan untuk dapat memberikan suntikan motivasi untuk menciptakan tenaga pengajar yang berkualitas di masa yang akan datang.

- b. Dapat diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya dalam pembelajaran guling depan.

5. Bagi Peneliti

a. Pribadi

- 1) Dapat memperoleh data dan informasi yang transparan tentang permasalahan-permasalahan di dalam proses kegiatan belajar mengajar pada siswa kelas IV dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.
- 2) Dapat memperoleh pengetahuan, pemahaman, dan pengalaman dalam menyusun karya ilmiah.
- 3) Dapat memberikan pengetahuan baru tentang karakteristik-karakteristik siswa kelas IV dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani.

b. Peneliti lain

- 1) Dapat dijadikan sebagai sumber atau referensi bagi peneliti lain dalam melakukan penelitian selanjutnya.
- 2) Dapat memperoleh pengetahuan baru tentang pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada pembelajaran guling depan.

E. Batasan Istilah

Untuk menghindari salah penafsiran terhadap pokok permasalahan yang diteliti ini, berikut ini akan dijelaskan beberapa istilah-istilah yang perlu diketahui kejelasannya. Yaitu sebagai berikut :

Gerak Dasar adalah aksi atau proses perubahan letak gerak atau posisi ditinjau dari suatu titik tertentu sebagai pedomannya. (Katharine F.Wells dan Kathryn Luttgens, 1976)

Guling Depan adalah menggelundungkan diri ke depan. Badan menggelundung mulai dari pundak, punggung, panggul, kembali ke sikap asal yaitu jongkok. Prinsip gerakan ini ialah badan harus bulat (Uhamisastra, 2010:118).

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak. (Gafur, 1983:6).

Senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. (Hidayat, 1995).

Senam Lantai adalah senam yang gerakannya berputar di matras tanpa menggunakan perkakas atau alat, artinya suatu gerakan yang dilakukan dalam ruang atau arena untuk menjaga keamanan dan keselamatan bagi anggota tubuh. (Sukiyo dalam Imam (1992:12)).

Media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan minat serta perhatian siswa sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi. (Sadiman, 2002:6).

Media Bantu Sederhana adalah media yang bahan dasarnya mudah diperoleh dan harganya murah, cara pembuatannya mudah, dan penggunaannya tidak sulit. (Syarif, 2002)