

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Pengalaman belajar yang disajikan akan membantu untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan yang aman, efisien, dan efektif. Mansur (2019) menyatakan bahwa pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan.

Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mempunyai tujuan merangsang perkembangan dan pertumbuhan jasmani siswa, merangsang perkembangan sikap, mental, sosial, emosi yang seimbang serta keterampilan gerak siswa. Pentingnya peranan pendidikan jasmani di sekolah maka harus diajarkan secara baik dan benar. Aktivitas jasmani atau gerak tubuh merupakan sarana dalam pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan pendidikan tunggal yang cakupannya cukup luas, untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan maka di dalam kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diajarkan berbagai macam cabang olahraga. Namun demikian materi yang diajarkan dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan didasarkan pada jenjang pendidikan masing-masing. Ini artinya, materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan antara jenjang pendidikan paling bawah (Sekolah Dasar) berbeda dengan Sekolah Menengah Pertama maupun Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Kejuruan (SMK). Sekolah dasar merupakan salah satu fase yang dilalui anak untuk memulai belajar berbagai hal.

Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah dasar, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dan pembiasaan pola hidup sehat, yang dalam pelaksanaannya bukan melalui pengajaran yang konvensional didalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental intelektual, emosi dan sosial.

Menurut Muhajir (2006), "Senam ialah latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol diri". Budi (2021) mendefinisikan senam sebagai sesuatu latihan tubuh yang dipilih, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan

meningkatkan kebugaran jasmani mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu (Sutrisno & Khafadi, 2010). Bentuk-bentuk latihan dalam senam lantai (*floor exercise*) meliputi guling depan (*forward roll*), guling belakang (*back roll*), kayang, splits, guling lenting (*roll kip*), berdiri dengan kepala (*hand stand*), meroda (*rad slag* atau *cart wheel*) dan lain sebagainya. Senam lantai pada umumnya *floor exercise*, tetapi ada juga yang menanamkan tumbling.

Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakanya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan, atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau ke belakang. Jenis senam ini juga disebut latihan bebas karena pada waktu melakukan gerakan pesenam tidak mempergunakan suatu peralatan khusus. Senam lantai merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga senam yang dilakukan di atas lantai atau matras (Mashar & Dwinarhayu 2010). Secara umum, senam merupakan suatu upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Mulhim, 2014).

Covid-19 merupakan nama penyakit yang disebabkan oleh virus corona. Nama ini diberikan oleh WHO (*World Health Organization*) sebagai nama resmi penyakit ini. *World Health Organization Covid* sendiri merupakan singkatan dari *Corona Virus Disease-2019*. *Covid-19* yaitu penyakit yang disebabkan oleh virus corona yang menyerang saluran pernafasan

sehingga menyebabkan demam tinggi, batuk, flu, sesak nafas serta nyeri tenggorokan. Sehubungan dengan proses belajar-mengajar dalam pembelajaran senam lantai dimasa pandemi *covid-19* yang ada di SD Negeri Muke pada siswa kelas IV dalam pelaksanaannya dibagi dalam bentuk kelompok kecil karena kurangnya fasilitas media *online* untuk pembelajaran. Media yang dimiliki siswa seperti *Hanphone* tidak dapat mengakses internet karena jaringannya susah dan kurangnya pulsa internet. Strategi pembelajaran yang digunakan guru adalah memberikan catatan dan tugas untuk menunjang proses pembelajaran.

Berdasarkan penjelasan diatas maka penulis mengambil masalah ini sebagai suatu masalah untuk diteliti dengan judul: “Tinjauan pembelajaran senam lantai pada siswa kelas IV sekolah dasar negeri Muke Kecamatan Amabi Oefeto Timur Kabupaten Kupang di saat pandemi”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yang dihadapi, yakni:

1. Pembelajaran senam lantai pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Muke.
2. Proses pembelajaran senam lantai kelas IV Sekolah Dasar Negeri Muke dimasa pandemi.

C. Batasan Masalah

Dalam upaya mengkaji permasalahan, penelitian ini perlu dibatasi agar masalah yang ingin diteliti lebih jelas. Maka penelitian ini dibatasi pada tinjauan pembelajaran senam lantai pada siswa kelas IV sekolah dasar negeri Muke Kecamatan Amabi Oefeto Timur Kabupaten Kupang di saat pandemi”.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pembelajaran senam lantai pada siswa kelas IV sekolah dasar negeri Muke Kecamatan Amabi Oefeto Timur Kabupaten Kupang di saat pandemi?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pembelajaran senam lantai pada siswa kelas IV sekolah dasar negeri Muke Kecamatan Amabi Oefeto Timur Kabupaten Kupang di saat pandemi.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat akademis
 - a. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian.
 - b. Sebagai bahan penambah ilmu bagi mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan yang akan menyelesaikan tugas akhir.

2. Manfaat praktis

- a. Diharapkan dari hasil penelitian ini, dapat dimanfaatkan sebagai masukan dan sumbangan pemikiran mengenai pentingnya pembelajaran di saat *new normal*.
- b. Bagi peneliti diharapkan dapat menumbuhkan pengetahuan dan memperluas wawasan berdasarkan pengalaman dari apa yang ditemui di lapangan.

G. Defenisi Operasional Konsep

1. Pembelajaran

Pembelajaran adalah interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik.

2. Senam lantai

Senam lantai adalah satu bagian dari rumpun senam. Sesuai dengan istilahnya, maka gerakan-gerakan senam dilakukan diatas lantai yang beralaskan matras.

3. Pandemi

Pandemi adalah wabah yang berjangkit serempak dimana-mana atau meliputi geografi yang luas.