

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional (Aka., 2012).

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial) dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam arti serupa juga diartikan sebagai sebuah media untuk mendorong pertumbuhan fisik, psikis, motorik, pengetahuan dan penalaran, serta pembiasaan pola hidup sehat yang seimbang (Darminto, 2017). Tujuan penjas dalam proses belajar mengembangkan individu secara emosional organik neoromskoler dan intelektual (Asnaldi, 2015). Dengan pendidikan jasmani murid akan

memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Pada proses pembelajaran pendidikan jasmani guru, diharapkan dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama dan lain-lain) 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. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan satusatunya mata pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasmani (Darni & Wellis, 2018). Menurut Melfa (2023) pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan harus dirancang untuk memberikan pengalaman belajar mengajar yang melibatkan mental, fisik, melalui interaksi antara peserta didik dan guru, lingkungan dan sumber belajar lainnya”.

Senam merupakan salah satu dari pembelajaran pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah dasar. Senam adalah aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mendapat penekanan di dalam program pendidikan

jasmani, terutama karena tuntutan fisik yang dipersyaratkannya, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Senam lantai merupakan bagian dari senam yang terdapat pada *Federation Internationale de Gymnastique* yang termasuk senam artistik (Wisahati & Santosa, 2010).

Senam lantai merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga senam yang dilakukan di atas lantai atau matras (Mashar & Dwinarhayu, 2010). Di samping itu, senam juga menyumbang besar pada perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lain, terutama dalam hal bagaimana mengatur tubuh secara efektif dan efisien. Ada beberapa macam senam, yakni: senam artistik, senam ritmik sportif, senam akrobatik, senam aerobik, senam trampolin dan senam umum. Salah satu jenis senam artistik adalah senam lantai. Senam lantai merupakan salah satu bagian dari senam artistik. Dikatakan senam lantai karena seluruh keterampilan gerakan dilakukan pada lantai yang beralaskan matras tanpa melibatkan alat lainnya. Luas lantai yang digunakan dalam kejuaraan senam adalah 12 x 12 meter persegi dengan tambahan 1 meter di setiap sisinya sebagai pengaman. Olahraga senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas seluruh anggota badan, baik untuk olahraga sendiri maupun untuk cabang olahraga lain.

Menurut Muhajir (2010:69), 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.

Pembelajaran senam lantai yang diberikan di sekolah dasar atau anak usia dini contohnya adalah *roll* (guling) depan, *roll* (guling) belakang, gerakan lenting, sikap kayang sikap lilin dan berbagai bentuk keseimbangan lainnya. Berguling bagi seorang anak merupakan bentuk gerakan lokomotor paling awal yang dilakukannya.

Penelitian ini dilaksanakan di UPTD SD Negeri Danau Ina, Kecamatan Kelapa Lima, Kota Kupang, berdasarkan yang telah dipaparkan sebelumnya bahwa salah satu faktor determinan dalam pencapaian tujuan pendidikan nasional melalui peningkatan kualitas pendidikan jasmani adalah mempersiapkan bahan ajar meliputi materi yang aktual dan inovatif. Bahan ajar yang digunakan dalam proses pembelajaran bertujuan untuk memfasilitasi proses pembelajaran yang berlangsung (Magdalena et al.,2020). Sedangkan, menurut Darling-hammond et al.,(2019) bahan ajar merupakan seperangkat, materi, peralatan, pengaturan dan lain sebagainya yang dapat membuat peserta didik berinteraksi dengan lingkungan sekitar sehingga hal ini memfasilitasi proses pembelajaran peserta didik dengan tujuan dan meningkatkan kinerja atau performa siswa.

Terkait ketersediaan sarana dan prasarana di UPTD SD Negeri Danau Ina, keterlaksanaan pembelajaran senam lantai di UPTD SD Negeri Danau Ina hanya dilakukan tanpa alat atau hanya dengan menggunakan matras sebagai alas dan dilakukan di ruang kelas atau teras sekolah. Penggunaan matras dipertimbangkan atas dasar kondisi lapangan olahraga di UPTD SD Negeri Danau Ina yang berbahan dasar tanah, sehingga hal ini dinilai

berpotensi mencederai siswa. Sedangkan, pembelajaran senam lantai dengan alat tidak dapat dilakukan karena tidak ada sarana dan prasarana yang mendukung keterlaksanaan pembelajaran senam lantai dengan alat, seperti gelang-gelang (*rings*), kuda-kuda pelana dan lompat, palang tunggal dan sejajar, serta alat-alat lainnya. Menurut penjelasan, Ibu Mince Atapaku, senam lantai yang dilakukan dengan menggunakan matras yaitu senam lantai *roll* depan (*forward roll*) dan *roll* belakang (*backward roll*) untuk melatih kekuatan dan fleksibel siswa.

Menurut narasumber sarana prasarana dalam keterlaksanaan pembelajaran PJOK terkhusus lagi pada pembelajaran senam lantai dinilai sangat penting karena sebagai salah satu upaya dalam menunjang peningkatan hasil belajar siswa. Apabila sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam keterlaksanaan pembelajaran tidak memadai atau tidak tersedia, maka guru PJOK UPTD SD Negeri Danau Ina menggunakan sumber daya yang ada sebagai pengganti sarana dan prasarana yang dibutuhkan dengan cara memodifikasi sarana dan prasarana agar pembelajaran tetap dapat terlaksana dengan baik.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, maka peneliti merasa tertarik melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul: “Keterampilan *Roll* Depan Senam Lantai Pada Siswa Kelas IV Tahun Ajaran 2025/2026 di UPTD SD Negeri Danau Ina”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah berikut:

1. Sebagian siswa belum mampu melakukan gerakan *roll* depan dengan teknik yang benar.
2. Siswa kurang percaya diri dan takut mengalami cedera saat melakukan *roll* depan.
3. Belum diketahui ketrampilan *roll* depan senam lantai pada Siswa Kelas IV UPTD SD Negeri Danau Ina.
4. Siswa kelas IV UPTD SD Negeri Danau Ina belum terampil dalam melakukan *roll* depan pada senam lantai.

C. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah Siswa kelas IV UPTD SD Negeri Danau Ina belum terampil dalam melakukan *roll* depan pada senam lantai.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan Batasan Masalah diatas maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut :

Bagaimana keterampilan *roll* depan senam lantai pada siswa kelas IV tahun Ajaran 2025/2026 di UPTD SD Negeri Danau Ina?

E. Tujuan Penelitian

Untuk mendeskripsikan keterampilan *roll* depan senam lantai pada siswa kelas IV tahun Ajaran 2025/2026 di UPTD SD Negeri Danau Ina.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis:

Menambah wawasan dalam bidang pendidikan jasmani, khususnya mengenai penguasaan keterampilan dasar senam lantai.

2. Manfaat Praktis:

- a) Bagi guru: menjadi bahan evaluasi dalam meningkatkan metode pembelajaran PJOK.
- b) Bagi siswa: membantu meningkatkan keterampilan dan keberanian dalam melakukan *roll* depan.
- c) Bagi sekolah: menjadi masukan dalam penyediaan sarana dan prasarana pendukung pembelajaran senam lantai.