

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang diperuntukkan untuk seseorang atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis. Pendidikan jasmani dilakukan melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan jasmani, kemampuan dan ketrampilan, kecerdasan serta perkembangan watak dan kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia.

Pendidikan jasmani (Penjas) adalah mata pelajaran untuk melatih kemampuan psikomotorik yang mulai diajarkan secara formal di sekolah dasar hingga sekolah menengah atas. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral atau tidak terpisahkan dan memiliki kesamaan makna dengan olahraga pendidikan, sesuai dengan ketentuan dan peraturan perundang-undangan yang ada di Indonesia. Pendidikan jasmani di Indonesia, telah menjadi kajian akademik sejak tahun 1941 dengan didirikannya Lembaga Akademi Pendidikan Djasmani (LAPD) di Surabaya dan telah mengalami beberapa kali perubahan nama karena dipengaruhi oleh dinamika sosio-politik dan kebutuhan mendesak pada masa penjajahan.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari kehidupan manusia, karena melalui pendidikan jasmani manusia dapat lebih banyak belajar hal yang berhubungan dengan afektif, kognitif, dan psikomotorik. Pendidikan jasmani juga harus sudah ditanamkan sejak usia dini, karena pendidikan jasmani mempunyai

pengaruh terhadap perkembangan anak dan dapat menjadi bentuk pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang untuk anak.

Pelajaran pendidikan jasmani harus memanfaatkan hari-hari aktif sekolah, sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan motorik dan aktifitas fisik siswa untuk membuat pondasi hidup yang aktif dan sehat dengan salah satu solusi yaitu dengan menerapkan olahraga berbasis permainan.

Menurut dari asal kata, senam (*gymnastic*) berasal dari bahasa Yunani, yang artinya “untuk menerangkan bermacam-macam gerak yang dilakukan oleh atlet-atlet yang telanjang”. Dalam abad Yunani kuno, senam dilakukan untuk menjaga kesehatan dan membuat pertumbuhan badan yang harmonis. Senam pada saat itu tidak dipertandingkan. Baru pada akhir abad 19, peraturan-peraturan dalam senam mulai ditentukan dan dibuat untuk dipertandingkan. Pada awal modern Olympic Games, senam dianggap sebagai suatu demonstrasi seni dari pada sebagai salah satu cabang olahraga.

Olahraga senam sendiri ada bermacam-macam, seperti : Senam Lantai yang masuk kedalam jenis Artistik, Senam Aerobik, Senam Ritmik, dan lain-lain. Secara umum senam memang demikian adanya, dari tahun ke tahun mengalami penyempurnaan dan semakin berkembang. Yang dulunya tidak untuk dipertandingkan, namun sejak akhir abad 19 mulai dipertandingkan, dibentuklah wadah senam internasional, dengan nama *Federation International de Gymnastique (FIG)*.

Senam Lantai pada umumnya disebut *Floor Exercise*, Senam Lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras. Unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat kedepan atau kebelakang. Sebelum mempelajari gerakan dasar diperlukan pembinaan dan pembentukan fisik yang teratur, hal ini perlu karena adanya fisik yang sudah terbentuk akan memudahkan dalam mempelajari gerakan-gerakan dasar.

Roll Depan adalah gerakan badan berguling kearah depan melalui bagian belakang badan (tengkuk), pinggul, pinggang, dan panggul bagian belakang. Dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut : Sikap permulaan jongkok, pantat agak tinggi, kedua lengan lurus kedepan. Luruskan tungkai badan condong kedepan, tangan menumpu pada matras selebar bahu, tarik dagu ke dada, tengkuk pada matras. Saat punggung mengenai matras, bongkokkan tungkai, tarik paha ke dada, tangan menolak, gerakan mengguling diteruskan hingga berakhir pada sikap jongkok, tangan melekat pada tulang kering atau tangan lurus dengan pandangan lurus kedepan.

Dalam melakukan gerakan guling depan, kerap ditemukan kesalahan umum yang terlihat dari posisi awalan maupun saat melaksanakannya. Bentuk kesalahan umum yang dapat ditemui saat seseorang mempraktikkan gerakan guling depan antara lain . Tidak mengangkat pantat ke atas sehingga kedua lutut tidak lurus, yang berakibat titik berat tubuh condong ke belakang. Tidak mendorong badan ke depan secara maksimal akibat meletakkan tumpuan pada bagian pantat, sehingga tubuh

tidak bergeser. Tidak menekuk siku ke arah samping sehingga kesulitan memasukkan kepala hingga tenguk ketika mendorong tubuh ke depan.

Menolakkan kedua kaki sebelum seluruh tenguk menyentuh lantai, sehingga gagal berguling melainkan jatuh terlentang. Tidak segera melipat atau menekuk kedua lutut atau melingkarkan tubuh ketika berguling, sehingga tumpuan tidak berpindah menuju kedua telapak kaki melainkan ada di bagian pantat.

Adapun alasan kenapa peneliti mengambil judul ini dikarenakan banyak siswa SDN 2 Teluknaga yang tidak bisa melakukan teknik gerakan Roll depan dengan baik. Bahkan tidak sedikit dari siswa yang mengeluh dikarenakan takut sebab tidak terbiasa melakukan gerakan Roll depan.

Adapun alasan kenapa peneliti memilih kelas 4 dikarenakan tingkat perkembangan fisik dan motorik anak usia 9-10 tahun (kelas 4 SD) umumnya memiliki kemampuan motorik yang berkembang untuk melakukan gerakan seperti roll depan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka diidentifikasi bahwa masalah utama yang muncul dalam penelitian ini, yaitu terdapat sejumlah siswa yang mengalami kesulitan dalam melaksanakan roll depan dari 25 siswa yang tuntas hanya 1 siswa.

C. Perumusan Masalah

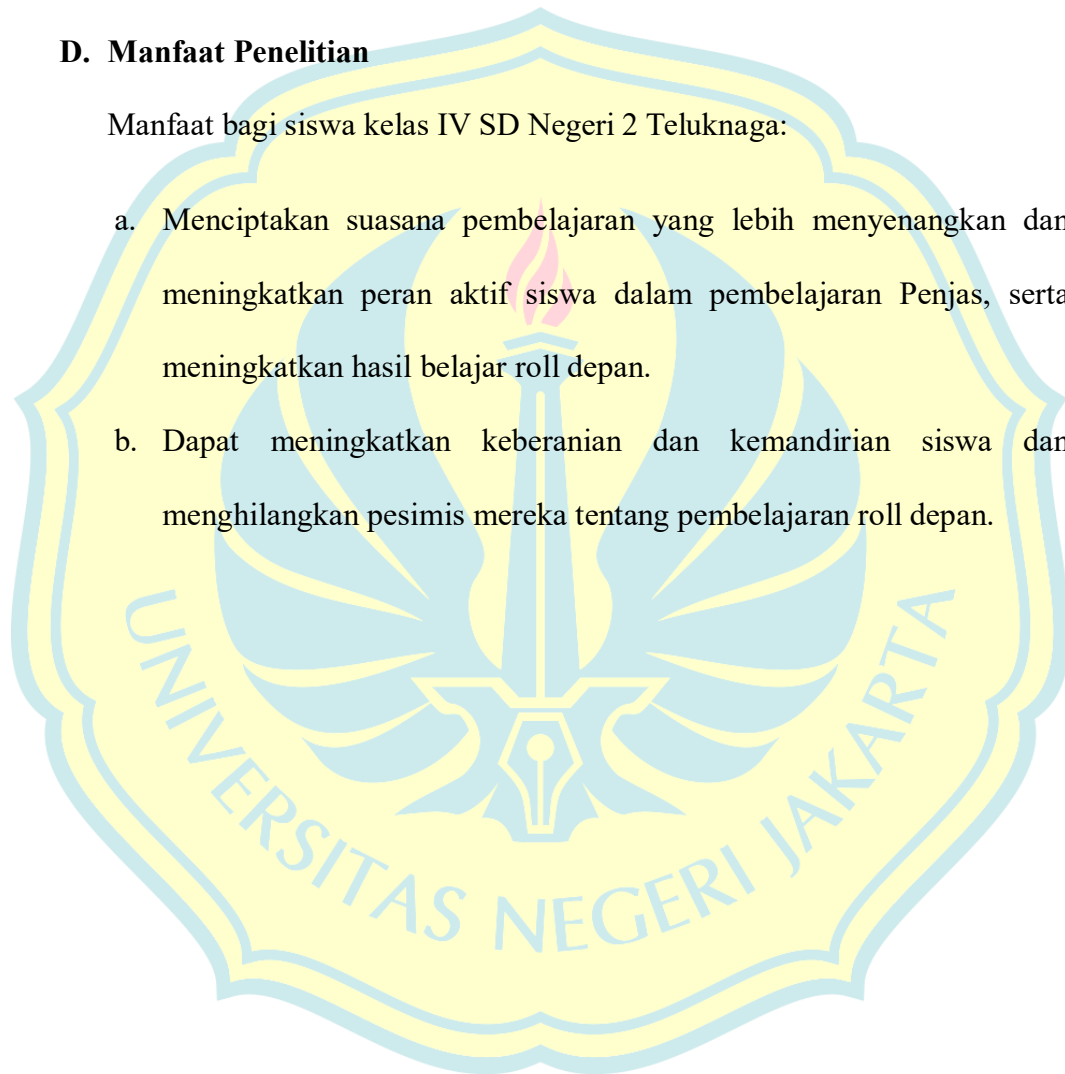
Berdasarkan latar belakang masalah yang disebutkan di atas, masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Bagaimana hasil belajar roll depan

siswa kelas IV SD Negeri 2 Teluknaga dapat ditingkatkan dengan menggunakan alat bantu bidang miring pada tahun pelajaran 2024/2025?

D. Manfaat Penelitian

Manfaat bagi siswa kelas IV SD Negeri 2 Teluknaga:

- a. Menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan meningkatkan peran aktif siswa dalam pembelajaran Penjas, serta meningkatkan hasil belajar roll depan.
- b. Dapat meningkatkan keberanian dan kemandirian siswa dan menghilangkan pesimis mereka tentang pembelajaran roll depan.



Intelligentia - Dignitas