

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Senam merupakan suatu bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis, dengan melibatkan gerakan-gerakan terpilih yang dirancang secara terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Salah satu cabang dari senam adalah senam lantai, yang termasuk dalam kategori senam artistik sebagaimana ditetapkan oleh *Federation Internationale de Gymnastique* (FIG). Senam lantai dilakukan di atas permukaan lantai yang dilapisi matras, dan dilaksanakan tanpa menggunakan alat bantu tambahan (Hadjarati and Haryanto 2020). Dinamakan senam lantai karena seluruh gerakannya dilakukan langsung di atas lantai. Gerakan-gerakan dalam senam ini merupakan perpaduan harmonis dari berbagai bagian tubuh yang memerlukan komponen fisik seperti kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi. Senam dikenal sebagai olahraga dasar karena mampu mengembangkan berbagai aspek kemampuan fisik. Pada senam lantai, setiap gerakan dilakukan secara terpadu melalui kombinasi yang melibatkan kekuatan, keseimbangan, serta koordinasi tubuh. Senam lantai termasuk dalam salah satu dari enam kategori utama dalam dunia senam. Secara umum, senam terbagi menjadi enam jenis, yaitu senam artistik, senam ritmis sportif, senam akrobatik, senam aerobik sport, senam trampolin, dan senam umum. Dalam klasifikasinya, senam lantai masuk ke dalam kelompok senam artistik (Jeria et al. 2017).

Menurut (Jeria et al. 2017) Senam adalah perpaduan antara unsur tumbling dan akrobatik yang bertujuan untuk menciptakan efek artistik melalui gerakan-gerakan yang dilakukan dengan bantuan alat-alat tertentu. Senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di kalangan siswa sekolah dasar. Senam lantai melibatkan gerakan-gerakan dasar yang dilakukan di atas matras, yang bertujuan untuk mengembangkan kekuatan, keseimbangan. Dengan mempertimbangkan pentingnya senam lantai dalam pengembangan keterampilan dasar siswa, maka diperlukan strategi pembelajaran yang tepat agar proses pembelajaran menjadi lebih efektif dan menyenangkan. Senam lantai sendiri merupakan pilihan yang tepat untuk membantu meningkatkan kekuatan dan keseimbangan tubuh karena fokusnya pada kekuatan otot serta kemampuan menjaga keseimbangan (Philosophy et al. 2025).

Namun, kurangnya pembelajaran yang terstruktur dan sistematis, rendahnya penguasaan teknik yang benar, serta minimnya pemahaman siswa tentang pentingnya kekuatan dan keseimbangan menyebabkan banyak siswa belum mampu mempertahankan posisi sikap lilin dalam waktu yang lama. Akibatnya, lemahnya kekuatan otot dan kurangnya latihan yang fokus pada keseimbangan menjadi faktor utama kesulitan dalam melakukan gerakan sikap lilin dengan baik (Fitriyanto, 2016). Pemilihan model pembelajaran yang tepat diyakini mampu meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswa dalam melakukan gerakan sikap lilin. Oleh karena itu, dibutuhkan model pembelajaran yang efektif dan inovatif guna mengatasi berbagai

kesulitan yang dihadapi siswa dalam proses belajar. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah model pembelajaran berbasis permainan, yang dapat digunakan sebagai strategi untuk meningkatkan kemampuan sikap lilin pada siswa sekolah dasar. Gerakan ini tidak hanya mendukung pengembangan aspek fisik, tetapi juga berperan penting dalam meningkatkan keterampilan siswa (Duraissy 2019).

Sikap lilin merupakan salah satu bentuk gerakan dalam senam lantai yang dilakukan di atas matras dengan posisi kepala berada di bawah dan kedua kaki ditegakkan lurus ke atas. Gerakan ini dilakukan secara bertahap, dimulai dari posisi tidur terlentang, kemudian kedua kaki diangkat lurus dan rapat ke atas dengan menggunakan kekuatan otot perut serta bantuan kedua tangan. Selama gerakan berlangsung, pinggang ditopang oleh kedua tangan, sedangkan bahu tetap menempel pada lantai untuk menjaga keseimbangan dan kestabilan tubuh (Nurhaswinda, Guntara, and Putri 2025). Sikap lilin merupakan salah satu gerakan dasar dalam senam lantai yang penting untuk dikuasai oleh siswa sekolah dasar karena berperan dalam mengembangkan kekuatan serta keseimbangan tubuh (Pipit Mulyah, 2020; Dortje Lilipaly, 2022). Dalam pelaksanaan sikap lilin, kekuatan otot perut memegang peran penting dalam membantu kedua tangan menopang pinggang, sehingga posisi tubuh dapat terjaga dengan stabil. Sikap lilin merupakan salah satu bentuk gerakan senam lantai yang menampilkan posisi tubuh berdiri tegak lurus dengan tumpuan pada kedua tangan dan bagian belakang bahu, sementara kepala berada di bagian bawah. Gerakan ini memerlukan kombinasi kemampuan fisik seperti

kekuatan, ketangkasan, dan keseimbangan tubuh agar dapat dilakukan dengan baik dan benar (Nurhaswinda, Guntara, and Putri 2025).

Kesalahan umum yang sering dilakukan oleh siswa dalam melakukan sikap lilin adalah ketidaktepatan dalam mengangkat kaki sesuai teknik yang benar. Banyak siswa mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan saat kaki dinaikkan, sehingga posisi kaki cenderung terbawa ke belakang. Hal ini mengakibatkan bentuk sikap lilin menjadi tidak sempurna dan kurang stabil, yang pada akhirnya berdampak pada kurang optimalnya pelaksanaan gerakan secara keseluruhan (Lilipaly and Unmehopa 2022). Salah satu keterbatasan yang dihadapi siswa dalam menguasai materi pembelajaran sikap lilin adalah kemampuan siswa dalam mempertahankan posisi sikap lilin dengan benar secara stabil. Sebagian besar siswa belum mampu mempertahankan sikap lilin yang benar dalam waktu yang cukup lama. Keterbatasan tersebut disebabkan oleh faktor kekuatan dan keseimbangan tubuh yang belum optimal (Pardiansyah, Simanjuntak, and Atiq 2015). Beberapa kendala yang sering ditemui meliputi lemahnya kekuatan tubuh, ketidakstabilan saat menahan posisi, serta kurangnya pemahaman terhadap teknik gerakan yang tepat. Hambatan-hambatan tersebut berdampak pada rendahnya pencapaian hasil belajar siswa dalam materi senam lantai, khususnya pada gerakan sikap lilin (Setiana Sri Wahyuni Sitepu 2020).

Oleh karena itu, perlu dikembangkan model pembelajaran yang bertujuan meningkatkan kemampuan sikap lilin dengan memfokuskan pada kekuatan dan keseimbangan siswa. Model pembelajaran ini menghadirkan proses

belajar yang lebih menyenangkan karena mengandung unsur permainan yang menarik dan mampu meningkatkan motivasi siswa. Permainan sebagai suatu aktivitas dirancang untuk mengembangkan kemampuan sekaligus menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan. Dengan pendekatan ini, pembelajaran menjadi lebih menarik dan efektif, sehingga siswa lebih mudah memahami materi yang diajarkan (Agustin and Kurniawan 2021)

Selain kendala-kendala yang telah dibahas sebelumnya, keterbatasan waktu juga menjadi salah satu hambatan utama dalam pembelajaran senam lantai. Pelaksanaan pendidikan jasmani sering kali dianggap kurang efektif karena alokasi waktu yang terbatas. Akibatnya, siswa tidak mendapatkan kesempatan yang optimal untuk beraktivitas fisik, padahal aktivitas tersebut sangat penting bagi perkembangan mereka. Berdasarkan kurikulum pendidikan jasmani saat ini, alokasi waktu untuk kelas IV sampai VI adalah 4 kali 35 menit per minggu, sedangkan untuk kelas I sampai III hanya 2 kali 35 menit per minggu. Pendekatan ini cenderung membuat siswa pasif dan kurang terlibat dalam proses pembelajaran, sehingga dapat berdampak pada rendahnya motivasi serta pemahaman siswa terhadap materi senam lantai (SaThierbach et al. 2015).

Sikap lilin memerlukan kekuatan, dan keseimbangan tubuh yang optimal. Namun, keterbatasan waktu dalam pembelajaran senam lantai tidak hanya mengurangi kesempatan siswa untuk beraktivitas fisik secara maksimal, tetapi juga membatasi kemampuan guru dalam mencapai tujuan pembelajaran. Akibatnya, pemahaman siswa terhadap teknik sikap lilin sering kali kurang

diterapkan secara efektif sehingga proses pembelajaran tidak berjalan sesuai harapan dan hasil belajar siswa menjadi kurang memuaskan. Kondisi ini menyebabkan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah terasa membosankan, sehingga rendahnya kondisi fisik serta rendahnya kualitas lingkungan belajar dan sosial di sekolah menjadi faktor penyebab dalam pembelajaran siswa (Ginanjar and Julianti 2024). Oleh karena itu, partisipasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat memberikan pengaruh positif dan guru pendidikan jasmani memiliki peran yang krusial dalam mengintegrasikan nilai-nilai ke dalam setiap aktivitas pembelajaran secara terencana dan sistematis (Rihatno et al. 2020).

Dalam menghadapi tantangan tersebut, penerapan pendekatan berbasis permainan dalam pembelajaran sikap lilin diharapkan dapat meningkatkan kekuatan dan keseimbangan siswa sekolah dasar. Salah satu metode yang digunakan adalah model pembelajaran berbasis permainan. Permainan ini tidak hanya melatih kekuatan otot perut dan keseimbangan, tetapi juga meningkatkan kerja sama tim dan koordinasi tubuh. Aktivitas seperti ini membantu siswa memahami teknik dasar sikap lilin secara menyenangkan dan interaktif (Muhajir and Raushanikri 2022). Selain itu, penggunaan model pembelajaran yang mengintegrasikan pendekatan berbasis permainan juga terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan sikap lilin siswa. Pendekatan berbasis permainan ini sangat membantu menciptakan suasana belajar yang lebih hidup dan interaktif, sehingga siswa merasa lebih termotivasi untuk berlatih gerakan sikap lilin secara konsisten. Permainan

yang dirancang dengan unsur kompetisi dan kerja sama juga dapat meningkatkan daya tahan fisik serta ketahanan mental siswa dalam menghadapi tantangan gerakan yang memerlukan kekuatan dan keseimbangan. Selain itu, penggunaan permainan sebagai model pembelajaran tidak hanya mengembangkan kekuatan dan keseimbangan tetapi juga meningkatkan pengalaman belajar siswa melalui kegiatan yang menyenangkan dan menantang, sehingga pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan aspek fisik siswa dalam melakukan pembelajaran secara menyeluruh (Sujarwo et al. 2021). Lebih jauh, pengintegrasian pendekatan permainan dalam pembelajaran senam lantai mampu meningkatkan efektivitas penguasaan teknik sikap lilin secara signifikan. Hal ini sangat penting karena sikap lilin memerlukan kekuatan dan keseimbangan untuk mempertahankan posisi tubuh. Oleh karena itu, guru diharapkan dapat mengembangkan variasi permainan yang kreatif dan sesuai dengan karakteristik siswa agar pembelajaran sikap lilin dapat berlangsung optimal dan hasil belajar pun meningkat secara signifikan.

Namun, dengan kondisi waktu pembelajaran yang terbatas, pelaksanaan senam lantai tidak dapat berjalan secara optimal. Hal ini menyebabkan siswa tidak memiliki kesempatan yang cukup untuk meningkatkan kekuatan dan keseimbangan tubuh secara maksimal, sehingga kemampuan sikap lilin mereka menjadi terhambat. Model pembelajaran yang tidak terstruktur dan kurang mempertimbangkan kebutuhan fisik siswa justru dapat memperburuk kesulitan mereka dalam menguasai gerakan ini (Sugiarto 2018). Namun,

dengan kondisi waktu pembelajaran yang terbatas, pelaksanaan senam lantai tidak dapat berjalan secara optimal. Hal ini menyebabkan siswa tidak memiliki kesempatan yang cukup untuk meningkatkan kekuatan dan keseimbangan tubuh secara maksimal, sehingga kemampuan sikap lilin mereka menjadi terhambat.

Menurut penelitian (Rahmadani, D. 2022) Keterbatasan waktu dalam pembelajaran senam lantai menyebabkan siswa tidak memiliki kesempatan yang cukup untuk melatih keterampilan secara intensif, terutama pada gerakan-gerakan yang memerlukan teknik kompleks seperti sikap lilin. Agar siswa dapat menguasai teknik dengan baik, pembelajaran perlu disusun secara terstruktur dan dilakukan secara berulang, yang hanya dapat tercapai jika alokasi waktu pembelajaran memadai. Selain itu, keterbatasan waktu dalam pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah dasar juga dipengaruhi oleh padatnya kurikulum dengan banyaknya mata pelajaran lain yang harus diajarkan. Kondisi ini menyebabkan pembelajaran senam lantai seringkali mendapatkan alokasi waktu yang minim, sehingga kualitas pengajaran menjadi kurang optimal dan berdampak negatif pada kemampuan siswa dalam menguasai gerakan senam lantai, khususnya sikap lilin (Sutrisno, H. 2020).

Menurut (Daryanto. 2019) menegaskan bahwa pembelajaran yang efektif memerlukan manajemen waktu yang tepat agar tujuan pembelajaran dapat dicapai secara maksimal. Ketika waktu belajar terlalu singkat, siswa cenderung merasa kurang percaya diri dan tidak siap untuk melaksanakan gerakan yang kompleks seperti sikap lilin. Oleh karena itu, diperlukan strategi

pembelajaran yang mampu memaksimalkan waktu yang terbatas dan sekaligus mengatasi hambatan psikologis yang dialami siswa agar proses pembelajaran dapat berjalan lebih efektif (Widiastuti, L 2019). Menurut (Idil Fitriyanto, 2016) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan lengan, kekuatan otot perut, dan keseimbangan dengan kemampuan melakukan sikap lilin pada siswa sekolah dasar. Temuan ini mengindikasikan bahwa penguatan otot-otot tersebut serta peningkatan keseimbangan tubuh sangat penting dalam pembelajaran sikap lilin (Fitriyanto, 2016).

Dengan memperhatikan kendala keterbatasan waktu yang ada, perlu adanya pengembangan model pembelajaran berbasis permainan yang memberikan dampak kekuatan dan keseimbangan untuk meningkatkan kemampuan sikap lilin siswa dengan memanfaatkan waktu pembelajaran yang tersedia. Model pembelajaran ini harus memperhatikan kekuatan dan keseimbangan siswa secara bertahap, serta menciptakan suasana belajar yang menyenangkan agar siswa tetap termotivasi dan dapat menguasai sikap lilin dengan baik dalam waktu yang terbatas. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengatasi permasalahan tersebut, perlu adanya pendistribusian waktu yang dapat meningkatkan aktivitas fisik siswa terhadap model pembelajaran yang merujuk pada kekuatan dan keseimbangan dalam meningkatkan kemampuan sikap lilin siswa sekolah dasar (Setiawan, Gani, and Yogyakarta 2021).

Dalam pendidikan jasmani, senam lantai memiliki peran krusial, khususnya dalam meningkatkan kemampuan sikap lilin pada siswa sekolah

dasar. Mengingat berbagai kendala yang sering dialami siswa, seperti kurangnya kekuatan otot dan keseimbangan, diperlukan inovasi dalam model pembelajaran yang dapat mengatasi tantangan tersebut. Salah satu pendekatan yang dianggap efektif adalah penggunaan model pembelajaran berbasis permainan, yang tidak hanya menekankan pengembangan kekuatan dan keseimbangan tubuh, tetapi juga menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan dan menarik. Dengan cara ini, motivasi dan partisipasi siswa dapat meningkat, sehingga penguasaan gerakan sikap lilin menjadi lebih optimal walaupun waktu pembelajaran dalam kurikulum pendidikan jasmani terbatas.

Dengan model pembelajaran berbasis permainan yang terstruktur, diharapkan siswa dapat lebih mudah memahami dan menguasai teknik sikap lilin secara tepat, sekaligus mengembangkan aspek fisik yang menjadi dasar gerakan tersebut, seperti kekuatan otot perut dan stabilitas keseimbangan. Pendekatan ini tidak hanya membantu meningkatkan kekuatan dan keseimbangan siswa, tetapi juga memberikan alternatif pembelajaran yang efisien dan menyenangkan di kelas. Oleh karena itu, peneliti mengajukan pengembangan dan pengujian model pembelajaran senam lantai berbasis permainan dengan fokus pada penguatan fisik dan keseimbangan, melalui penelitian yang berjudul **“Model Pembelajaran Senam Lantai untuk Meningkatkan Kemampuan Sikap Lilin pada Siswa Sekolah Dasar.”** Model ini diharapkan dapat menjadi solusi efektif dalam mendukung pencapaian tujuan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.

B. Fokus penelitian

Fokus penelitian pada tahap ini adalah siswa kelas atas Sekolah Dasar, dengan materi pembelajaran senam lantai dalam pendidikan jasmani, khususnya untuk meningkatkan kemampuan sikap lilin pada siswa sekolah dasar kelas atas.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana mengembangkan model pembelajaran senam lantai untuk meningkatkan kemampuan sikap lilin pada siswa sekolah dasar?”

D. Manfaat Penelitian

1. Membantu siswa dalam meningkatkan kekuatan dan keseimbangan tubuh mereka agar lebih mudah dalam melakukan sikap lilin.
2. Meningkatkan motivasi siswa dalam belajar senam lantai melalui model pembelajaran yang lebih interaktif dan menyenangkan.
3. Memberikan alternatif model pembelajaran yang dapat diterapkan dalam pembelajaran senam lantai untuk meningkatkan kemampuan sikap lilin siswa.