

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga rekreasi memiliki peran penting dalam menunjang perkembangan fisik dan mental anak. Melalui kegiatan ini, anak-anak tidak hanya memperoleh kebugaran jasmani dan keterampilan motorik, tetapi juga membentuk karakter, sikap positif, serta kemampuan sosial dan spiritual yang seimbang. Salah satu bentuk olahraga rekreasi yang banyak diterapkan di tingkat sekolah dasar adalah senam lantai. Kegiatan ini menuntut adanya metode latihan yang efektif, menarik, dan sesuai dengan karakteristik anak agar hasil belajar dapat tercapai secara optimal.

Salah satu pendekatan yang dinilai efektif dalam pembelajaran olahraga rekreasi adalah metode bermain (*game-based learning*). Gustian, Gandasari, dan Mahendra (2024) menjelaskan bahwa pembelajaran berbasis permainan mampu meningkatkan keterampilan motorik peserta didik melalui aktivitas yang disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan anak usia sekolah dasar. Temuan tersebut sejalan dengan hasil tinjauan sistematis yang dilakukan oleh Camacho-Sánchez, Manzano-León, Rodríguez-Ferrer, Serna, dan Lavega-Burgués (2023), yang menyatakan bahwa penerapan *game-based learning* dalam pendidikan jasmani memberikan dampak positif terhadap motivasi belajar, keterlibatan peserta didik, serta peningkatan performa gerak selama proses pembelajaran. Selain itu, Fizi, Winarni, Guntur, dan Hartanto (2023) mengemukakan bahwa model pembelajaran berbasis permainan tidak hanya efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik, tetapi juga mampu mengembangkan kerja sama, disiplin, dan partisipasi aktif peserta didik. Dengan demikian, metode bermain menjadi pendekatan yang sesuai untuk diterapkan dalam pembelajaran olahraga rekreasi karena mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sekaligus

mendukung perkembangan keterampilan gerak dan karakter peserta didik secara terpadu. Selain berperan dalam mengembangkan kemampuan motorik, metode bermain juga berkontribusi terhadap perkembangan sosial dan emosional anak. Melalui aktivitas bermain, peserta didik belajar bekerja sama, berkomunikasi, menaati aturan permainan, serta menumbuhkan sikap sportif selama proses pembelajaran. Dengan demikian, metode bermain tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan keterampilan gerak, tetapi juga sebagai media pembentukan karakter dan keterampilan sosial peserta didik.

Dalam penerapan metode bermain, alat permainan edukatif menjadi salah satu komponen penting yang mendukung keberhasilan proses pembelajaran. Putri, Widayati, Reza, dan Masudah (2023) menjelaskan bahwa setiap alat permainan edukatif dirancang untuk mengembangkan berbagai aspek perkembangan anak meskipun memiliki tujuan penggunaan yang berbeda. Alat permainan edukatif umumnya memiliki bentuk, ukuran, dan warna yang menarik sehingga mampu meningkatkan minat anak untuk berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran.

Selain itu, penggunaan alat permainan edukatif memberikan kesempatan kepada anak untuk bereksplorasi, berkreasi, dan berimajinasi melalui proses mencoba, melakukan kesalahan, serta memperbaiki gerakan. Proses tersebut secara bersamaan dapat meningkatkan konsentrasi, keterampilan motorik, dan kemampuan kognitif anak. Olahraga rekreasi sendiri memiliki fungsi yang luas, tidak hanya sebatas meningkatkan keterampilan fisik, tetapi juga mengembangkan ekspresi kreatif, inovatif, serta membentuk gaya hidup sehat dan karakter positif (Purwaningsih, 2025). Melalui aktivitas ini, anak-anak didorong untuk tumbuh secara harmonis antara jasmani, rohani, dan sosialnya. Olahraga rekreasi juga

menjadi wahana penting dalam membentuk generasi muda yang sehat, mandiri, dan berdaya saing tinggi.

Salah satu aspek penting yang dikembangkan melalui olahraga rekreasi adalah rasa percaya diri. Menurut Novela Rifa dan Rakimahwati (2023), kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam perkembangan sosial-emosional anak yang membantu anak berpikir secara rasional, memecahkan masalah, meningkatkan prestasi, serta mengambil keputusan dengan baik. Oleh karena itu, kepercayaan diri perlu dikembangkan sejak usia dini karena berperan dalam membentuk kemampuan anak untuk berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Anak yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung lebih berani mencoba, tidak takut gagal, dan menunjukkan kreativitas serta produktivitas yang lebih baik. Dalam konteks latihan gerak seperti *roll* depan dan *roll* belakang, kepercayaan diri memiliki peran penting agar anak berani mencoba gerakan tersebut tanpa rasa takut.

Pada usia 6–7 tahun, anak mulai menunjukkan kemandirian dalam memilih aktivitas, memiliki rasa bangga terhadap hasil kerjanya, serta mulai mampu mengendalikan emosi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan. Aktivitas yang melibatkan unsur bermain, imajinasi, dan ekspresi diri terbukti mampu menumbuhkan kepercayaan diri dan kemandirian belajar (Rapu, Dhiu, & Maku, 2023). Melalui karakteristik tersebut, pelatihan senam lantai yang mengintegrasikan unsur bermain berpotensi besar dalam mengembangkan kepercayaan diri anak. Senam lantai merupakan bagian dari materi Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang diajarkan di sekolah dasar. Husaimah, Retoliah, dan Rahmah (2021) mendefinisikan senam sebagai kumpulan latihan fisik yang dilakukan secara sistematis dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, serta pengendalian tubuh.

Sementara itu, Amelia, Razahra, dan rekan-rekan (2020) menjelaskan bahwa latihan senam dirancang secara terencana untuk mendorong perkembangan pribadi yang harmonis, baik dari segi fisik maupun mental. Salah satu gerakan dasar dalam senam lantai adalah *roll* depan, yang berfungsi untuk menjaga keseimbangan tubuh, memperkuat otot, meningkatkan kelenturan, serta melatih koordinasi gerak. Namun demikian, dalam praktiknya, latihan senam lantai sering kali menghadapi berbagai kendala. Berdasarkan hasil observasi, banyak siswa kurang tertarik atau bahkan takut untuk mencoba gerakan *roll* depan karena metode latihan yang masih bersifat formal dan monoton. Rasa malu, takut jatuh, serta kurangnya kepercayaan diri menjadi faktor penghambat utama dalam proses belajar. Oleh karena itu, diperlukan metode latihan yang lebih kreatif dan menyenangkan agar siswa dapat berpartisipasi aktif tanpa rasa takut.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penggunaan model permainan dan alat bantu memiliki peran penting dalam meningkatkan keterampilan senam lantai serta aspek psikologis anak. Selanjutnya, Selain itu, Saleh, Susanti, dan Sartina (2022) menjelaskan bahwa penerapan model permainan yang disesuaikan dengan karakteristik anak usia dini mampu meningkatkan kemampuan motorik kasar melalui aktivitas bermain yang bervariasi. Sejalan dengan itu, Andini, Syamsudin, dan Ulansari (2022) menyatakan bahwa permainan yang dirancang sesuai dengan tahap perkembangan anak dapat meningkatkan partisipasi aktif serta keterampilan gerak motorik kasar. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, penerapan model permainan yang didukung penggunaan alat bantu dan penguatan aspek kepercayaan diri berpotensi meningkatkan kemampuan gerak *roll* depan dan *roll* belakang pada anak usia 6–7 tahun.

Intelligentia - Dignitas

Berdasarkan berbagai penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa metode bermain dan penggunaan alat bantu memiliki pengaruh positif terhadap kemampuan gerak, motivasi, serta keberanian peserta didik dalam melakukan senam lantai. Namun, penelitian-penelitian tersebut umumnya berfokus pada peningkatan hasil belajar atau keterampilan gerak pada siswa sekolah dasar dan sekolah menengah serta belum secara khusus mengembangkan model permainan dengan alat yang ditujukan untuk meningkatkan kepercayaan diri anak usia 6–7 tahun dalam melakukan gerakan *roll* depan dan *roll* belakang. Dengan demikian, diperlukan pengembangan model permainan dengan alat yang disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak usia dini agar latihan senam lantai menjadi lebih aman, menyenangkan, dan mampu meningkatkan kepercayaan diri anak dalam melakukan gerakan *roll* depan dan *roll* belakang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan metode bermain dengan alat dalam meningkatkan hasil belajar senam lantai, khususnya pada gerakan *roll* depan dan *roll* belakang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan metode latihan olahraga rekreasi di sekolah dasar yang lebih inovatif, interaktif, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, fokus utama penelitian ini adalah mengembangkan model permainan dengan alat sebagai media latihan untuk meningkatkan kepercayaan diri anak usia 6-7 tahun dalam melakukan gerakan *roll* depan dan *roll* belakang pada kegiatan senam lantai.

Intelligentia - Dignitas

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses pengembangan model permainan dengan alat yang dapat meningkatkan kepercayaan diri anak usia 6-7 tahun dalam melakukan gerakan *roll* depan dan *roll* belakang?
2. Apakah model permainan dengan alat yang dikembangkan efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri anak usia 6-7 tahun dalam melakukan gerakan *roll* depan dan *roll* belakang?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam pengembangan latihan senam lantai, khususnya dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri anak melalui model permainan dengan alat. Adapun kegunaan dan manfaat hasil penelitian ini dijelaskan sebagai berikut:

1. Secara Praktis

a. Bagi Peneliti

Menjadi acuan dalam pengembangan model permainan yang dapat meningkatkan keberanian dan kepercayaan diri anak melalui aktivitas fisik. Membantu peneliti memahami faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas model permainan, sehingga dapat mengoptimalkan penerapan metode latihan berbasis permainan dalam konteks pendidikan jasmani.

Intelligentia - Dignitas

b. Bagi Kampus

Menjadi masukan bagi institusi pendidikan dalam mengembangkan inovasi latihan olahraga rekreasi, khususnya pada bidang pendidikan jasmani dan kesehatan. Menjadi bahan referensi tambahan yang dapat memperkaya sumber pustaka bagi mahasiswa dan dosen dalam melakukan penelitian sejenis di masa mendatang.

c. Bagi Anak-anak (Peserta Didik)

Model permainan yang dikembangkan dapat membantu anak mengembangkan keberanian dan kepercayaan diri secara bertahap melalui aktivitas yang menyenangkan, khususnya dalam gerakan *roll* depan dan *roll* belakang. Membantu meningkatkan kemampuan motorik dasar, koordinasi tubuh, serta kepercayaan diri anak dalam melakukan berbagai gerakan fisik.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan acuan bagi peneliti lain yang tertarik mengembangkan kajian serupa mengenai peningkatan kepercayaan diri anak melalui aktivitas senam lantai. Peneliti berikutnya dapat memperluas cakupan penelitian dengan menambahkan variasi model permainan, jenis alat yang berbeda, atau rentang usia peserta didik yang lebih luas. Selain itu, penelitian ini juga dapat dijadikan dasar untuk merancang metode latihan senam yang lebih kreatif, adaptif, dan menyenangkan guna meningkatkan aspek motorik maupun psikologis anak

Intelligentia - Dignitas