

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat berperan dalam mengembangkan aspek koordinasi tubuh, fleksibilitas, dan kekuatan otot, karena di dalamnya terdapat berbagai gerakan dasar seperti guling depan, guling belakang, kayang, sikap lilin, handstand, dan rangkaian gerak lainnya. Salah satu gerakan yang diajarkan di Tangerang *Gymnastic Club* yaitu guling belakang. Guling belakang adalah gerakan mengguling tubuh ke belakang dengan posisi badan membulat, kaki dilipat, lutut melekat di dada dan kepala ditundukkan (Fauzi Antoni et al., 2019). Gerakan guling belakang merupakan salah satu keterampilan dasar dalam senam lantai yang menjadi fondasi penting bagi perkembangan keterampilan senam pada tingkat lebih lanjut. Penguasaan teknik guling belakang tidak hanya berguna untuk performa senam, tetapi juga berperan dalam meningkatkan kemampuan orientasi ruang, kontrol tubuh, keberanian, serta koordinasi gerak.

Di Tangerang *Gymnastic Club* gerakan guling belakang merupakan gerakan yang terdapat pada rangkaian level 2 dimana setiap anggota club per enam bulan sekali akan mengikuti test kenaikan level, dimana gerakan guling belakang merupakan target gerakan yang harus dicapai oleh anak usia 5-10

tahun di kategori kelas *kids*. Sehingga gerakan guling belakang merupakan salah satu gerakan yang harus dikuasai dan menjadi tantangan pelatih bagaimana cara anak tersebut dapat melakukan gerakan guling belakang dengan baik dan benar secara mandiri tanpa bantuan pelatih agar mencapai target di rangkaian level 2. Namun, gerakan guling belakang termasuk salah satu gerakan yang cukup sulit karena memerlukan kemampuan koordinasi antara kekuatan tumpuan tangan, keseimbangan tubuh, kelenturan area punggung, serta keberanian untuk melakukan rotasi ke arah belakang.

Dalam konteks latihan di klub olahraga tangerang *gymnastic*, para pelatih sering menghadapi kenyataan bahwa banyak anak di usia 5-10 tahun di kategori kelas *kids* masih mengalami kesulitan dalam melakukan guling belakang secara benar dan masih harus dibantu oleh pelatih. Kesulitan tersebut muncul bukan hanya karena keterampilan motorik yang belum optimal, tetapi juga disebabkan oleh berbagai faktor eksternal dan internal. Berdasarkan pengamatan awal pada anak usia 5-10 tahun kategori kelas *kids* di Tangerang *Gymnastic Club*, masalah yang paling sering muncul pada saat melakukan gerakan guling belakang antara lain: gerakan yang tidak membulat, posisi tangan yang salah, kepala yang tidak menunduk secara optimal, bahu yang tidak kuat menahan beban dan mendorong ke belakang, serta tidak adanya tolakan yang memadai dari kaki. Kesalahan ini menyebabkan gerakan tidak optimal dan cenderung berhenti di tengah gulungan sehingga tidak berhasil mencapai posisi akhir yang benar.

Beberapa faktor penyebab utama kesalahan anak usia 5-10 tahun dikategori kelas *kids* dalam melakukan gerakan guling belakang antara lain yaitu kekuatan otot yang belum optimal dimana gerakan guling belakang memerlukan kekuatan otot tangan, bahu, inti (*core*), dan leher. Banyak yang belum memiliki kekuatan yang cukup baik untuk menopang tubuh saat melakukan dorongan ke belakang. Kemudian kurangnya kelenturan tubuh. Pada umumnya diusia tersebut memiliki kelenturan yang lebih baik dibandingkan usia remaja, namun banyak yang mengalami keterbatasan mobilitas, terutama pada leher, punggung, dan pinggul. Kelenturan yang kurang menyebabkan gerakan tidak dapat membulat dengan baik. Selanjutnya yaitu kurangnya koordinasi motorik pada saat melakukan gerakan guling belakang dimana gerakan guling belakang merupakan gerakan yang kompleks sehingga membutuhkan koordinasi antara kepala, tangan, pinggul, dan kaki. Ketidakseimbangan koordinasi membuat sulit mengontrol arah gulungan sehingga arah gulungan tidak lurus kebelakang tetapi ke kanan ataupun ke kiri.

Faktor lainnya yaitu penguasaan teknik yang kurang. Banyak yang tidak memahami urutan teknik yang benar, seperti menundukkan kepala, meletakkan tangan di samping telinga, mendorong bahu dengan kuat, serta menjaga posisi tubuh tetap bulat (*tuck position*). Kesalahan teknik ini adalah penyebab paling umum kegagalan dalam melakukan gerakan guling belakang. Serta rasa takut dan kurang percaya diri menjadi faktor psikologis yang sangat berperan. Banyak anak yang takut jatuh ke samping kanan atau kiri atau merasa

kehilangan kontrol sehingga ragu mendorong tubuhnya kebelakang. Ketakutan ini berpengaruh langsung pada kualitas gerakan sehingga anak ragu untuk melakukan gerakan tersebut.

Di Tangerang *Gymnastic Club* alatnya sudah cukup memadai terdapat matras miring, matras tebal, atau peralatan bantu lainnya seperti puzzle atau *box* yang bisa digunakan untuk alat bantu agar posisi kaki tetap rapat dan tidak terbuka pada saat melakukan gerakan guling belakang. Namun faktor-faktor tersebut memperkuat bahwa pembelajaran guling belakang membutuhkan pendekatan yang tidak hanya mengandalkan alat bantu saja tanpa adanya demonstrasi, melainkan juga membutuhkan metode yang sistematis, bertahap, dan aman bagi anak usia 5-10 agar mereka mengetahui bagaimana teknik yang benar dan berani untuk melakukan guling belakang.

Salah satu metode yang efektif untuk mengatasi masalah tersebut dalam pembelajaran keterampilan guling belakang yang lebih terstruktur, bertahap dan aman adalah *scaffolding* bertahap dengan batuan matras miring. *Scaffolding* merupakan konsep yang berasal dari teori Vygotsky tentang *Zone of Proximal Development* (ZPD), yaitu kondisi di mana anak dapat melakukan tugas tertentu dengan bantuan atau dukungan sebelum akhirnya dapat menyelesaikan tugas tersebut secara mandiri. Dalam olahraga, *scaffolding* diterjemahkan ke dalam pemberian bantuan berupa tahapan teknik, instruksi *step-by-step*, umpan balik terstruktur, dan penggunaan alat bantu yang mempermudah siswa memahami pola gerak. Dengan *scaffolding*, anak dapat

belajar secara bertahap sesuai kemampuan mereka sehingga rasa takut berkurang dan kepercayaan diri meningkat. Salah satu bentuk *scaffolding* yang sangat relevan dalam pembelajaran guling belakang adalah penggunaan **matras miring**. Matras miring berfungsi membantu menurunkan tingkat kesulitan gerakan, sehingga anak dapat fokus pada teknik dasar dengan aman dan tanpa takut akan cedera. Matras miring membantu tubuh menggulung mengikuti gravitasi sehingga anak lebih mudah memahami mekanisme gulungan. Penggunaan matras miring juga mengurangi beban pada tangan dan bahu karena sudut kemiringan membantu momentum tubuh pada saat mendorong ke belakang.

Dengan menerapkan *scaffolding* bertahap melalui matras miring, diharapkan keterampilan anak akan meningkat karena mereka akan belajar melalui tahapan gerak yang lebih sederhana, mulai dari pembentukan posisi tubuh yang benar, latihan menggelinding, latihan tumpuan tangan, hingga akhirnya mampu melakukan guling belakang secara mandiri tanpa alat bantu. Sehingga pembelajaran dapat berjalan optimal dan hasil belajar dapat tercapai dengan maksimal. Berdasarkan uraian diatas, rendahnya hasil belajar guling belakang pada anak usia 5-10 tahun di kategori kelas *kids* pada club Tangerang *gymnastic* dalam melakukan gerakan guling belakang disebabkan oleh berbagai faktor seperti kurangnya pembulatan punggung, dorongan tangan yang lemah, rotasi tubuh yang tidak sempurna, koordinasi yang kurang, teknik yang belum benar, pendaratan yang tidak stabil, serta rasa takut dan kurang percaya diri

untuk melakukan gerakan guling belakang. Oleh karena itu, penerapan *scaffolding* bertahap dengan bantuan matras miring sangat diperlukan untuk meningkatkan hasil belajar, keamanan, serta kepercayaan diri.

Sebagai upaya sistematis untuk memperbaiki kualitas gerakan guling belakang dan hasil belajar, penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (*Action Research*) melalui siklus perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi, pelatih dapat mengevaluasi setiap perubahan dan melakukan penyesuaian pada strategi latihan hingga diperoleh peningkatan guling belakang secara optimal. Dengan demikian, penelitian ini perlu dilakukan untuk mengetahui sejauh mana efektivitas *scaffolding* bertahap menggunakan matras miring dalam meningkatkan hasil belajar guling belakang pada anak usia 5-10 tahun di kategori kelas *kids* di *Tangerang Gymnastic Club*.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, penelitian ini menetapkan fokus pada penerapan strategi pembelajaran *scaffolding* bertahap dengan matras miring sebagai solusi untuk meningkatkan hasil belajar guling belakang pada anak usia 5-10 tahun di kategori kelas *kids* di *Tangerang Gymnastic Club*. Dengan menggunakan pendekatan *scaffolding* (dukungan belajar bertahap) yaitu meliputi tiga fase: Fase 1 demonstrasi gerakan dengan matras miring (bantuan maksimal), Fase 2 latihan dengan matras miring (bantuan parsial), Fase 3 evaluasi mandiri dengan matras datar (kemampuan

independen) memecahkan masalah kesulitan teknik dan psikologis dalam melakukan gerakan guling belakang. Pembelajaran *scaffolding* bertahap memungkinkan anak belajar dari *level* mudah (dengan bantuan maksimal) ke *level* yang sulit (mandiri), sesuai teori *Zone of Proximal Development* (Vygotsky) dan matras miring memberikan kemudahan fisik (mengurangi beban dorongan tubuh kebelakang) dan psikologis (mengatasi rasa takut dan kecemasan) melalui modifikasi alat.

Penelitian ini juga berfokus pada mengamati peningkatan hasil belajar anak usia 5-10 tahun kategori kelas *kids* di Tangerang *Gymnastic Club*, baik dari segi ketepatan teknik, kelancaran gerakan, kekuatan tumpuan, maupun keberanian dan kepercayaan diri anak selama proses latihan. Dengan demikian, fokus penelitian ini tidak hanya menitikberatkan pada hasil akhir keterampilan guling belakang, tetapi juga pada pemahaman masalah yang terjadi, analisis faktor penyebab, proses pembelajaran bertahap yang diterapkan, serta mengevaluasi peningkatan hasil belajar guling belakang dan perubahan kemampuan anak usia 5-10 tahun kategori kelas *kids* setelah mendapatkan perlakuan *scaffolding* dengan matras miring dengan lebih optimal.

C. . Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- (1) Apakah penerapan model pembelajaran *scaffolding* bertahap dengan matras miring dapat meningkatkan hasil belajar guling belakang pada anak usia 5-10 tahun pada kategori kelas *kids* di Tangerang *Gymnastic Club* ?
- (2) Berapa besar peningkatan guling belakang pada anak usia 5-10 tahun pada kategori kelas *kids* di Tangerang *Gymnastic Club*?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kegunaan Teoritis

- a. Memberikan kontribusi pada pengembangan teori pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya penerapan pendekatan *scaffolding* dalam pembelajaran gerak dasar guling belakang siswa.
- b. Memperkaya kajian ilmiah tentang efektivitas alat bantu pembelajaran dengan menggunakan modifikasi alat bantu yaitu matras miring untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar guling belakang.
- c. Menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan inovasi pembelajaran pendidikan jasmani.

2. Kegunaan Praktis

- a. Bagi peneliti, memberikan kontribusi pada pengembangan teori pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya penerapan pendekatan *scaffolding* dalam pembelajaran gerak dasar guling belakang siswa.

- b. Bagi anak, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada materi guling belakang.

