I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan.

Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Oleh karena itu, penyelenggaraan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan harus lebih dikembangkan ke arah yang lebih optimal sehingga peserta didik akan

lebih inovatif, terampil, kreatif, dan memiliki kebugaran jasmani dan kebiasaan hidup sehat serta memiliki pengetahuan dan pemahaman gerak manusia.

Senam (gymnastics) merupakan salah satu pokok bahasan dalam pendidikan jasmani selain atletik, permainan, dan perilaku hidup sehat. Senam dilakukan untuk menjaga kesehatan dan membuat pertumbuhan badan yang harmonis, pada mulanya tidak untuk dipertandingkan. Baru pada akhir abad ke-19, senam mulai dipertandingkan dan peraturan-peraturan dalam senam mulai ditentukan. Namun, senam dianggap sebagai suatu pertunjukan seni dari pada sebagai salah satu cabang olahraga. Pada saat itu pula, dibentuklah wadah senam internasional dengan nama Federation International de Gymnastique (FIG). Dari landasan itulah maka senam menjadi salah satu materi pokok dalam pendidikan jasmani karena senam memiliki peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, serta pembentukan karakter dan kepribadian anak terutama ketrampilan gerak anak.

Adapun sejarah senam di Mesir Kuno pada masa kebudayaan Minoan, Para ahli berpendapat bahwa berdasarkan penemuan-penemuan pada peninggalan bangsa Mesir kuno yang terdapat dalam piramida-piramida, senam telah menjadi kebudayaan penduduk. Dalam hal ini dapat dilihat pada tulisan-tulisan, gambar-gambar, relief dan mosaics. Bangsa Mesir menggemari perlombaan senam, latihannya banyak berbentuk senam lantai seperti tubling. Ada pula latihan berbentuk yoga. Senam pertama kali merupakan gerakan akrobat yang dilakukan oleh laki-laki dan perempuan dalam seni *lompatsapi* sekitar 2000 tahun yang lalu

Sedangkan senam di Indonesia mulai tumbuh ketika menjelang pesta olahraga Ganefo (Games of the New Emerging Forces) I di Jakarta pada 10-22 November 1963. Sebelumnya, pada tanggal 14 Juli 1963 dibentuk Persatuan Senam Indonesia (Persani).

Senam lantai merupakan senam yang dilakukan diatas lantai yang dilapisi karpet atau matras. Menurut jenisnya senam lantai terdiri dari guling depan (foreward roll), guling belakang (backward roll), salto belakang, salto depan, loncat harimau (tiger sprong), sikap lilin, berdiri dengan kedua tangan (handstand), lenting tangan (handspring), lenting tengkuk (neck headspring), meroda (cartwheel) dan sikap kayang.

Senam lantai sebagai bagian integral dari Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Senam lantai merupakan olahraga yang sangat memerlukan daya tahan, kekuatan, kelentukan dan koordinasi yang baik agar tidak salah dalam melakukan gerakan, karena gerakan senam sangat rentan terhadap cedera. Demikian pula halnya dengan gerakan *guling belakang* yang salah satu gerakan senam lantai yang diajarkan pada tingkat Sekolah Dasar.

Kesulitan dan rentannya terhadap cedera dalam melakukakan guling belakang merupakan permasalahan dalam penyampaian materi, kegiatan belajar dan penggunaan metode mengajar, maka dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani yang saat ini berkembang masih senantiasa terpusat pada metode ceramah, demonstrasi, tanya jawab dan penugasan. Ada kecenderungan para guru pendidikan jasmani untuk selalu menggunakan metode tersebut dalam mengajarkan keterampilan suatu cabang olahraga, khususnya kepada siswa di sekolah.

Pada pelaksanaan proses belajar mengajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, khususnya materi guling belakang sebagai salah satu materi yang diajarkan di sekolah, sangat dibutuhkan kemampuan guru dalam mendesain model pembelajaran yang sederhana. Apabila guru kurang kreatif dan kurang inovatif dalam pembelajaran guling belakang,

maka peserta didik akan cepat merasa bosan atau jenuh dan lelah, sehingga tujuan pembelajaran yang diinginkan tidak akan tercapai dengan baik.

Memahami hal tersebut di atas, maka muncul sorotan terhadap guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bahwa para guru kurang kreatif mencari dan mendesain metode mengajar yang tepat untuk digunakan dalam mengajarkan materi pelajaran guling belakang. Keberhasilan proses belajar mengajar dalam bidang pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan banyak tergantung pada guru yang melaksanakan tugas operasional di kelas. Hal-hal yang mempengaruhi tercapainya proses belajar mengajar yang baik di kelas antara lain: cara guru mengajar, cara guru memberikan motivasi, cara guru menggunakan alat peraga atau media pembelajaran serta penggunaan metode mengajar yang tepat, yang sesuai dengan kebutuhan dan materi pelajaran yang diajarkan.

Untuk mengatasi masalah tersebut diatas, penulis memiliki suatu gagasan dalam penyampaian materi guling belakang dengan menggunakan alat bantu, sehingga peserta didik dapat melakukan gerakan guling belakang dengan baik dan benar. Penyajian dengan menggunakan alat bantu merupakan metode pembelajaran dimana siswa melakukan kegiatan-kegiatan belajar agar siswa memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari sehingga siswa lebih aktif dalam berlatih .

Alat bantu wajar digunakan untuk melatih kecakapan motoris, misalnya berlatih musik, olah raga, dan menari. Sedangkan untuk melatih kecakapan mental, misalnya menghafal, menjumlah, mengali dan membagi “.

Dari pengamatan dan observasi penulis di SD Negeri 1 Durian Payung dapat diperoleh kesimpulan bahwa kemampuan anak masih di bawah standar dengan nilai rata – rata kurang dari 65 atau tidak tuntas . 65 adalah patokan atau tolak ukur keberhasilan anak yang sekaligus merupakan criteria ketuntasan minimal (KKM). Dengan perincian diatas 86 % tidak tuntas dan 13% tuntas. Ini dapat di lihat dalam hasil pre test terlampir.

Seharusnya data di atas sudah barang tentu apabila kita menggunakan alat bantu ini dalam batas-batas tertentu dapat juga menggantikan peran dan tugas guru. Dalam hal ini, guru tidak selalu berperan sebagai penyaji materi tetapi menjadi fasilitator belajar yaitu memberikan kemudahan bagi para peserta didik untuk belajar.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti berkeinginan untuk menerapkan penggunaan alat bantu pembelajaran yang dapat meningkatkan keterampilan guling belakang pada cabang senam dengan alat bantu pada siswa SD Negeri 1 Durian Payung Bandar Lampung.

B. Identifikasi Masalah

Dari latarbelakang yang telah dipaparkan di atas, maka penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Adanya kesulitan yang sering dialami siswa dalam melaksanakan guling belakang.
2. Kurangnya alat bantu untuk siswa melakukan senam lantai guling belakang pada siswa kelas V SD Negeri 1 Durian Payung Bandar Lampung.
3. Kurangnya keberanian siswa melakukan guling belakang

C. Pembatasan Masalah

Permasalahan yang disajikan dalam penelitian ini terbatas pada penggunaan alat bantu dalam meningkatkan keterampilan guling belakang pada cabang olahraga senam. Hasil belajar guling belakang adalah hasil yang dicapai oleh siswa SD Negeri 1 Durian Payung Bandar Lampung setelah melakukan pembelajaran guling belakang dengan menggunakan alat bantu.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang penulis paparkan maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah:

Apakah dengan menggunakan alat bantu dapat meningkatkan keterampilan guling belakang pada cabang senam siswa SD Negeri 1 Durian Payung Bandar Lampung?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pembelajaran dengan penggunaan alat bantu dapat meningkatkan keterampilan guling belakang pada cabang olahraga senam siswa SD Negeri 1 Durian Payung.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Siswa

- Dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan gerakan guling belakang.
- Dapat meningkatkan sikap kerja sama dalam proses pembelajaran.
- Dapat meningkatkan peran aktif siswa dalam proses pembelajaran.

2. Manfaat Bagi Guru

- Dapat meningkatkan kualitas pembelajaran.
- Dapat meningkatkan keterampilan dalam menggunakan alat bantu pembelajaran.

- Dapat meningkatkan ketepatan dalam memihaliat bantu pembelajaran.
- Dapat mendorong untuk selalu melakukan inovasi pembelajaran.

3. Manfaat Bagi Pembaca

- Dapat digunakan sebagai acuan awal bagi penelitian selanjutnya.