

## **I. PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan jasmani adalah proses perubahan sikap dan tatalaku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan latihan, jasmani adalah tubuh atau badan (fisik). Namun yang dimaksud jasmani di sini bukan hanya badan saja tetapi keseluruhan (manusia seutuhnya), karena antara jasmani dan rohani tidak dapat dipisah-pisahkan. Jasmani dan rohani merupakan satu kesatuan yang utuh yang selalu berhubungan dan selalu saling berpengaruh. Pengertian Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perseorangan maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak.

Pengertian olahraga adalah suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan intensif dalam rangka memperoleh relevansi kemenangan dan prestasi optimal. Olahraga mencakup segala kegiatan manusia yang ditujukan untuk melaksanakan misi hidupnya dan cita-cita hidupnya, cita-cita nasional politik, sosial\* ekonomi, kultural dan sebagainya. Olahraga rekreasi adalah jenis kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang atau waktu-waktu luang.

Di negara - negara yang baru berkembang pendidikan jasmani merupakan hal yang sangat penting, karena baik tidaknya hasil pendidikan tersebut akan berpengaruh terhadap kemajuan suatu bangsa dan negara. Indonesia adalah negara yang sedang berkembang, saat ini sedang giat-giatnya membangun di segala bidang, termasuk di dalamnya bidang pendidikan. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional mengamanatkan bahwa pengelolaan pendidikan dilaksanakan secara terdesentralisasi, Artinya, bahwa pemerintah daerah bisa melakukan kebijakan tentang pengelolaan penyelenggaraan pendidikan di daerah. Sedangkan pada era globalisasi seperti sekarang ini, penyelenggaraan pendidikan dituntut secara demokratis dan akuntabel untuk meningkatkan kualitas pendidikan nasional, sehingga pada gilirannya para lulusan (outcome) dapat bersaing dengan lulusan dari negara maju.

Untuk mewujudkan tujuan pendidikan tersebut, maka ditempuh melalui berbagai upaya, salah satunya melalui pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang terdapat dalam kurikulum di sekolah, mulai tingkat sekolah dasar, sekolah menengah sampai perguruan tinggi. Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam mata pelajaran ini adalah "membantu peserta didik untuk kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar dan berbagai aktivitas jasmani". Pada akhirnya, diharapkan terbentuknya watak serta peradaban bangsa yang bermartabat yang dilandasi dengan keimanan dan ketaqwaan kepada

Tuhan Yang Maha Esa, serta berakhlak mulia, sehat kreatif dan mandiri sehingga menjadi warga Negara yang demokratis dan bertanggung jawab.

Pendidikan Jasmani siswa SD perlu dibekali dengan bermacam-macam kegiatan fisik yang dikelompokkan ke dalam jenis kegiatan pokok dan pilihan. Pilihan pokok terdiri dari; Atletik, Senam, dan Pencak Silat. Sementara kegiatan pilihan terdiri dari ; Renang, Bulu Tangkis, Tenis Meja, Sepak Bola dan permainan tradisional. Namun dalam prakteknya, penentuan tugas gerak suatu cabang olahraga dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah masih menjadi persoalan bagi anak. Hal ini menyebabkan materi yang diajarkan oleh guru berisikan teknik-teknik baku yang tidak sesuai dengan tingkat usia dan kesiapan belajar anak.

Untuk mengatasi persoalan tersebut, guru harus berusaha untuk mencari dan mencoba berbagai metode yang sesuai dengan tingkat usia dan kesiapan anak seperti yang dikatakan Lutan (1993 : 3).

"Berhubungan dengan tingkat kesiapan belajar anak, maka perjenjangan tugas gerak yang selaras dengan tingkat perkembangan dan pertumbuhan anak merupakan tuntutan yang mendesak ditinjau dari kebutuhan peningkatan layanan pendidikan dasar".

Berdasarkan pendapat tersebut, maka dengan melakukan pentahapan tugas gerak yang selaras dengan kematangan anak, proses pembelajaran pendidikan jasmani akan lebih efektif dan keselamatan anak terjamin. Di sisi lain, penentuan model untuk mengajarkan suatu tugas gerak harus disesuaikan kompleks atau sederhananya tugas gerak tersebut.

Dari berbagai bentuk dan macam kegiatan pendidikan jasmani serta sesuai kurikulum 1994 (Depdikbud, 1994), mata pelajaran yang diajarkan bagi siswa di Sekolah Dasar (SD) adalah senam lantai. Salah satu bentuk atau jenis kegiatan gerak dasar roll depan. Roll Depan merupakan sikap jongkok kemudian membungkuk dan kedua tangan bersama-sama, diletakan di matras./pada lantai. Dalam melakukan sikaproll depan, kekuatan otot tangan berfungsi untuk menahan kedua tungkai dan badan sedangkan kedua tangan menopanguntuk memudahkan berguling.

Di SDN 6 Penengahan, beberapa tugas gerak dalam materi senam lantai masih menjadi tugas gerak yang kompleks bagi anak, sehingga siswa sulit untuk melakukannya, kecuali melakukan sikap roll depan. Bila dianalisis lebih jauh mengenai karakteristik gerak dasar roll depan memang kelihatannya mudah untuk dilakukan bagi siswa SD, termasuk kelas rendah (kelas 1,2 dan 3), namun pada kenyataannya masih terdapat siswa yang tidak bisa melakukannya dengan baik. Karena itu, penulis memberikan pembelajaran roll depan dengan menggunakan alat bantu untuk memudahkan belajar gerak dasar tersebut

#### **D. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pada umumnya siswa merasa kesulitan melakukan gerakan seperti sikap lilin, terutama pad saat kaki bertahan lurus ke atas
2. Siswa kurang antusias bila harus melakukan sendiri setelah melihat peragaan kawan maupun guru.

3. Pada umumnya siswa masih belum bisa mengkoordinasikan gerakan secara langsung
4. Banyaknya siswa kurang berani melakukan gerak dasar sikap lilin

#### **E. Permasalahan**

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis merumuskan fokus masalah penelitian sebagai berikut : "Apakah dengan menggunakan alat bantu dapat meningkatkan kemampuan siswa kelas IV SDN 6 Penengahan Tanjung Karang Pusat akan menjadi lebih baik ?

#### **A. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Meningkatkan gerak dasar senam lantai yakni roll depan dengan menggunakan alat bantu.
2. Untuk meningkatkan efektifitas pembelajaran roll depan dengan menggunakan alat bantu.
3. Untuk memperbaiki dan meningkatkan hasil belajar gerak dasar senam lantai yakni roll depan setelah diberikan alat bantu.

#### **B. Kegunaan Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai wawasan dan masukan bagi:

1. Bagi siswa

Sebagai perbandingan untuk meningkatkan latihan belajar gerak dasar senam lantai yakni sikap lilin setelah diberikan alat bantu secara benar.

## 2. Bagi guru penjas

Sebagai sumbangan pemikiran untuk meningkatkan latihan belajar gerak dasar senam lantai yakni roll depan dengan diberikan alat bantu secara benar di sekolah juga untuk memperbaiki metode pembelajaran Pendidikan Jasmani khususnya SDN 6 Penengahan

## 3. Bagi Program Studi

Sebagai kontribusi untuk perbendaharaan dalam metode mengajarkan ketrampilan senam lantai yakni roll depan.

## 4. Bagi FKIP

Sebagai model pembelajaran yang berguna untuk mata kuliah terutama bekal persiapan PPL di sekolah

### **J. Ruang Lingkup Penelitian**

- Objek Penelitian : Memberikan Peningkatan Keterampilan gerak  
Dasar roll depan dalam Pembelajaran Senam Lantai
- Subjek Penelitian : Siswa Kelas V SD Negeri 6 Penengahan Tanjung Karang  
Pusat Tahun Pelajaran 2012/2013
- Tempat Penelitian : Lapangan SD Negeri 6 Penengahan  
Tanjung Karang Pusat