

## **I. PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Pendidikan adalah upaya yang dikerjakan secara sadar oleh manusia untuk meningkatkan kualitas manusia dan untuk bersaing dalam membangun taraf hidup bangsa dan negara. Pada Negara-negara yang masih berkembang, pendidikan merupakan hal yang sangat penting karena baik tidaknya hasil pendidikan tersebut akan dapat berpengaruh pada maju atau tidaknya suatu bangsa dan Negara.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, dengan kata lain dimulai dari sejak dini hingga akhir hayat. Pendidikan adalah semua kegiatan dan usaha dari generasi tua untuk mengalihkan pengetahuannya, pengalamannya, kecakapannya dan keterampilannya kepada generasi muda baik sengaja maupun tidak disengaja.

Salah satu upaya untuk mewujudkan kualitas manusia tersebut adalah melalui Pendidikan Jasmani. Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani dan keterampilan berpikir psikis.

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan sebagai pendidikan gerak dan pendidikan melalui gerak memiliki aspek-aspek gerak yang ingin dicapai. Adapun klasifikasi aspek tersebut meliputi: teknik keterampilan dasar bermain dan olahraga; aktivitas pengembangan; uji diri, senam; aktivitas ritmik; aquatik (aktivitas air); dan pendidikan luar kelas (*out door*). Materi Pendidikan Jasmani Sekolah dasar (SD), untuk aspek keterampilan dasar senam lantai dan termasuk diantaranya mempraktikkan gerak dasar Hand Stand Roll salah satunya Hand Stand Roll berdasarkan konsep gerak yang benar serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Ini berarti siswa harus mampu mempraktikkan gerak dasar *Hand Stand Roll* .

Berdasarkan observasi peneliti selama pembelajaran berlangsung, dapat dilihat bahwa SDN 3 Bagelen memiliki ukuran lapangan yang tidak luas atau memadai jika ingin melakukan senam lantai sehingga membatasi ruang gerak siswa dalam belajar, demikian juga dengan fasilitas seperti matras dan aula senam. Dari hasil pengamatan peneliti, rata-rata nilai siswa belum mencapai ketuntasan belajar yang ditentukan kompetensi materi *Hand Stand Roll* . Dari 30 siswa yang mendapat nilai lebih atau sama dengan 65 hanya 2 orang siswa, sedangkan yang mendapat nilai kurang dari 65 berjumlah 28 siswa, Sedangkan pembelajaran dikatakan berhasil jika lebih dari 50% siswa telah mencapai ketuntasan belajar atau nilai rata-rata 65.

Peneliti mengidentifikasi rendahnya rata-rata nilai yang diperoleh siswa adalah pada kemampuan melakukan gerak dasar *Hand Stand Roll* yang benar. Siswa masih asal-asalan dalam melakukan gerak *Hand Stand Roll* , padahal guru telah mendemonstrasikan contoh gerakan yang benar. Minimnya sarana dan prasarana ataupun modifikasi yang digunakan guru dalam pembelajaran menyebabkan anak-anak kurang tertarik untuk

melaksanakan tugas gerak dengan benar. Akibatnya siswa kurang terlatih dalam mempraktikkan gerak dasar senam lantai, terutama pada gerakan *Hand Stand Roll* .

Untuk mengatasi permasalahan yang telah diuraikan di atas maka guru perlu mengadakan perbaikan dalam metode atau model pembelajaran dengan memodifikasi hal-hal yang dianggap perlu guna menimbulkan minat dalam senam. Dengan tertariknya siswa melakukan senam lantai, maka gerak dasar yang perlu dikuasai dalam senam lantai akan mulai dikenal oleh siswa. Semakin banyaknya jam olahraga senam atau semakin seringnya siswa melakukan aktivitas *Hand Stand Roll* maka kemampuannya semakin bertambah. Pentingnya menyediakan atau membuat atau memperbanyak alat-alat sederhana dan memodifikasi dari segala aspek senam akan mempermudah guru untuk menarik minat siswa sehingga siswa ikut berpartisipasi atau bergerak dalam situasi yang menarik dan gembira tanpa kehilangan arti Pendidikan Jasmani itu sendiri. Dengan demikian proses pembelajaran dapat berjalan efektif sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Dalam pelaksanaannya, aktifitas jasmani dipakai sebagai wahana atau pengalaman belajar, melalui pengalaman itulah peserta didik tumbuh dan berkembang untuk mencapai tujuan pendidikan.

Mata pelajaran pendidikan jasmani pada materi senam lantai merupakan salah satu wadah atau sarana kegiatan siswa dalam mengembangkan dan meningkatkan kegiatan olahraga khususnya keterampilan melakukan berbagai macam gerakan dalam senam lantai.

Melakukan berbagai macam gerakan dalam senam lantai dapat meningkatkan kebugaran jasmani, kelentukan tubuh, ketangkasan, dan dapat berperilaku disiplin, jujur, bekerjasama

dan sportif serta menanamkan nilai-nilai intelektual, sosial, emosional dan percaya diri serta berani.

Senam dalam bahasa asingnya adalah “*Gymnastics*” asal kata dari *Gymnos* yang artinya telanjang, karena pada zaman Yunani purba mereka yang melakukan kegiatan ini tanpa memakai pakaian, dalam bahasa Belanda *Gimnastiek*.

*Hand Stand Roll* merupakan salah satu dari berbagai macam gerakan senam lantai.

Gerakan ini adalah merupakan pengembangan dari gerakan guling kedepan, akan tetapi sebelum melakukan guling kedepan atau roll depan terlebih dahulu melakukan gerakan berdiri dengan kedua tangan *Hand stand*, pada telapak tangan itulah yang menjadi titik tumpu, posisi kaki tegak lurus vertikal sejajar dengan badan dan kedua tangan, kemudian dilanjutkan guling kedepan, maka jadilah rangkaian gerak yaitu: berdiri dengan tangan guling kedepan yang dalam bahasa Inggrisnya adalah: *Hand Stand Roll*

Gerakan *Hand Stand Roll* sangat membutuhkan kekuatan kedua tangan, keseimbangan, kelenturan dan kelentukan, maka diperlukan koordinasi gerakan yang baik pula.

Berangkai *Hand Stand Roll* adalah melakukan gerakan berangkat yang didahului dengan awalan melangkah kedepan 2-3 langkah, dilanjutkan dengan ayunan kaki kanan atau kiri, bersamaan dengan mengayunnya kedua tangan dari atas kebawah/lantai untuk meletakkan kedua telapak tangan diatas lantai/matras, sehingga posisi badan jadi terbalik, karena kedua telapak tangan menjadi pusat titik tumpu badan, sedangkan badan dan kaki tegak lurus keatas vertikal  $90^0$  yang kemudian dilanjutkan berguling kedepan dengan terlebih dahulu merendahkan badan dengan cara membengkokkan kedua siku tangan, kepala/dagu ditempel ke dada atas dekat pangkal bawah leher sehingga leher bagian

belakang atau tengkuk yang menyentuh lantai atau matras, baru kemudian punggung, pinggang atau pinggul dan kaki sehingga dapat jongkok dan kemudian berdiri kembali.

Berdasarkan pengalaman peneliti mengajar pada umumnya siswa khususnya dikemampuan melakukan gerakan *Hand Stand Roll* , belum menguasai atau kurang mendapatkan hasil belajar yang maksimal pada siswa kelas 5 (lima).

Berdasarkan dari uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan Penelitian Tindakan Kelas ini dengan Judul “**Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerakan *Hand Stand Roll* Dengan Menggunakan Alat Bantu Pada Siswa-Siswi Kelas V (Lima) SDN 3 Bagelen Gedongtataan**”

## **B. IDENTIFIKASI MASALAH**

Berdasarkan dari uraian latar belakang diatas maka penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Masih banyak siswa yang tidak dapat melakukan Gerakan *Hand Stand Roll* dengan benar
2. Masih banyak siswa yang belum menguasai teknik dasar dalam melakukan gerakan berdiri dengan tangan guling kedepan (*Hand Stand Roll* ).
3. Siswa masih takut melakukan Gerakan *Hand Stand Roll* tanpa menggunakan alat bantu

## **C. BATASAN MASALAH**

Adapun batasan masalah tersebut yang ingin peneliti kemukakan adalah: Ingin mengetahui apakah dengan menggunakan alat bantu ada peningkatan pembelajaran Gerakan *Hand Stand Roll* pada siswa kelas V SDN 3 Bagelen Gedongtataan.

#### **D. RUMUSAN MASALAH**

Datang dari identifikasi masalah diatas, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah dengan menggunakan alat bantu dapat meningkatkan pembelajaran berdiri dengan tangan guling kedepan *Hand Stand Roll* pada siswa kelas V SDN 3 Bagelen Gedongtataan?
2. Seberapa besar peningkatan pembelajaran berdiri dengan tangan guling kedepan *Hand Stand Roll* pada siswa kelas V SDN 3 Bagelen Gedongtataan setelah menggunakan alat bantu ?

#### **E. TUJUAN PENELITIAN**

1. Untuk memperbaiki sikap awal pada Gerakan *Hand Stand Roll*.
2. Untuk memperbaiki sikap tolakan kaki dan ayunan tangan pada *Hand Stand Roll* .
3. Untuk memperbaiki sikap pelaksanaan Gerakan *Hand Stand Roll*.
4. Untuk memperbaiki sikap akhir pada Gerakan *Hand Stand Roll*.

#### **F. MANFAAT PENELITIAN**

1. Bagi Peneliti

Untuk mengetahui apakah ada peningkatan pembelajaran *Hand Stand Roll* pada siswa kelas V SDN 3 Bagelen Gedongtataan.

2. Bagi Siswa

Sebagai salah satu model pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan senam ketangkasan khususnya pada gerakan *Hand Stand Roll* .

3. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

Sebagai bahan rujukan untuk melatih kemampuan senam ketangkasan khususnya gerakan *Hand Stand Roll* .

#### 4. Bagi Program Studi

Dapat memberikan informasi dan sumbangan pemikiran untuk kemajuan program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan