

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang dapat mempersiapkan sumberdaya manusia yang berkualitas. Pemerintah sangat memperhatikan kualitas sumber daya manusia, salah satu cara yaitu dengan memberikan sarana dan prasarana pendidikan, peningkatan mutu para pendidiknya melalui latihan, kursus, dan seminar loka karya baik di tingkat daerah maupun nasional.

Salah satu upaya pemerintah untuk mewujudkan cita-cita di atas dilakukan dengan menetapkan standar-standar nasional pendidikan. Standar nasional pendidikan di antaranya standar isi dan standar kompetensi lulusan yang dapat dijadikan acuan bagi sekolah untuk menyusun kurikulum tingkat satuan pendidikan.

Melalui lembaga pendidikan dalam proses mempengaruhi peserta didik akan menimbulkan perubahan secara bertahap dan menyeluruh ke arah peningkatan kualitas manusia Indonesia, agar berpungsi dalam kehidupan masyarakat. Untuk mewujudkan tujuan pendidikan tersebut, maka ditempuh

upaya melalui berbagai jalur pendidikan baik formal maupun non formal, salah satunya melalui pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan, tujuannya pun bersifat mendidik untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih.

Dalam pelaksanaannya, aktifitas jasmani dipakai sebagai wahana atau pengalaman belajar, dan melalui pengalaman itulah peserta didik tumbuh dan berkembang untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani adalah proses ajar melalui aktifitas jasmani yang erat kaitannya dengan gerak manusia. Gerak bagi manusia sebagai aktifitas jasmani merupakan kebutuhan yang sangat penting untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan (fisik dan psikis).

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran dalam kurikulum di sekolah. Mata pelajaran ini berorientasi pada pelaksanaan misi pendidikan melalui aktivitas jasmani dan pembiasaan perilaku hidup sehat. 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” Dari berbagai bentuk dan macam kegiatan pendidikan jasmani di sekolah salah satunya yaitu senam lantai.

Senam lantai (floor exercise) adalah satu bagian dari rumpun senam, sesuai dengan dengan istilah Lantai, maka gerakan-gerakan senam yang dilakukan di atas yang beralasan matras atau permadani atau sering juga disebut dengan istilah latihan bebas, sebab pada waktu melakukan gerakan atau latihannya. Salah satu materi dari senam lantai adalah guling lenting Sikap permulaan kaki rapat, kedua tangan bertumpu pada matras selebar bahu, kedua tungkai lurus sehingga kaki dekat dengan kepala, siku dibengkokkan. Gerakan, gulingkan badan ke depan, di barengi dengan lecutan tungkai ke atas arah depan, bersama dengan itu kedua tangan menolak sehingga badan melayang membuat gerakan seperti busur. Gerakan akhir, mendarat dengan kedua kaki rapat, panggul dorong ke depan badan melenting, gerakan kepala dan lengan mengikuti gerakan badan.

Dari hasil pengamatan pada siswa Kelas V SD N Sukowangi Pringsewu, bahwa gerak dasar guling lenting dalam kategori rendah, Hal ini dilihat pada saat siswa melakukan gerak dasar guling lenting siswa kesulitan melakukan gerakan guling lenting secara benar, ini disebabkan karena kurangnya penggunaan alat bantu dalam proses pembelajaran untuk memudahkan siswa sekolah dasar melakukan pembelajaran gerak dasar guling lenting. Sehingga hasil belajar siswa masih rendah.

Bertitik tolak dari uraian di atas, maka penulis bermaksud melakukan penelitian tentang “Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Guling Lenting Dengan Alat Bantu Pada Siswa Kelas V SD N Sukowangi Pringsewu”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut :

1. Kurangnya penggunaan alat bantu dalam proses pembelajaran guling lenting.
2. Kurangnya kemampuan siswa melakukan keterampilan gerak dasar guling lenting.
3. Rendahnya hasil belajar siswa dalam keterampilan gerak dasar guling lenting.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini tidak meluas, maka penelitian ini dibatasi hanya pada “Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Guling Lenting Dengan Alat Bantu Pada Siswa Kelas V SD N Sukowangi Pringsewu”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah, maka penelitian di atas dapat dirumuskan sebagai berikut :

Apakah keterampilan gerak dasar guling lenting dapat ditingkatkan dengan menggunakan alat bantu pada siswa Kelas V SD N Sukowangi Pringsewu?

E. Tujuan

Sesuai dengan masalah penelitian, maka tujuan penelitian ini adalah :

- a. Meningkatkan penggunaan alat bantu dalam proses pembelajaran gerak dasar guling lenting pada Kelas V SD N Sukowangi Pringsewu.
- b. Untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar guling lenting pada siswa Kelas V SD N Suko Wangi Pringsewu.
- c. Untuk memperbaiki proses pembelajaran khususnya keterampilan gerak dasar guling lenting pada siswa Kelas V SD N Sukowangi Pringsewu.

F. Manfaat

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

a. Penulis

sebagai salah satu syarat memperoleh gelar SI.

b. Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar guling lenting dan untuk meningkatkan proses pembelajaran gerak dasar guling lenting.

c. Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya pengkajian dalam pengembangan ilmu pembelajaran penjaskes.

G. Ruang Lingkup Penelitian.

Obyek penelitian : Memberikanpeningkatan keterampilan gerak
guling linting dalam pembelajaran senam lantai.

Subyek peneliti : Siswa Kelas V SD N Sukowangi Pringsewu.

Tempat Penelitian : Lapangan SD N Sukowangi Pringsewu.