

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani merupakan suatu hal penting didalam proses pendidikan yang ada disekolah yang tidak dapat dipisahkan. Hal tersebut bertujuan untuk meningkatkan aspek kebugaran jasmani serta mengembangkan kemampuan motorik dan juga perilaku hidup sehat dan aktif serta bersikap sportif. Pendidikan jasmani disekolah perlu ditingkatkan lagi sebagai upaya memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat melalui dunia pendidikan.

Pendidikan jasmani seyogyanya dimaknai sebagai bentuk pendidikan melalui aktivitas jasmani dalam arti menyeluruh, yaitu memanusiakan manusia secara utuh. Suatu proses mendidik melalui media aktivitas jasmani, yakni suatu upaya membentuk sehat jasmani yang berdampak pada sehat rohani, sehat mental, sehat sosial, dan bahkan sehat spiritual (Abdul jabar, 2014). Pendidikan jasmani dan olahraga diberikan dalam bentuk formal yang berupa kurikulum pendidikan sehingga mampu memberikan hal positif bagi pertumbuhan nilai-nilai pokok manusia yang merupakan pendorong bagi terciptanya generasi muda yang lebih baik, lebih bertanggung jawab, lebih kuat jiwa dan raga, serta lebih berkepribadian.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) khususnya di SMP 64 sendiri kurikulum yang diterapkan dalam pembelajaran PJOK sudah sesuai dengan kurikulum yang ada untuk siswa tingkat SMP. Terkait dengan

hasil pembelajaran PJOK di SMP 64 Jakarta berdasarkan data nilai ketuntasan yang ada, beberapa peserta didik lebih cenderung berhasil pada materi PJOK yang bersifat permainan seperti permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, kebugaran jasmani dan lainnya.

Berikut data hasil rata-rata Persentase ketuntasan pada setiap materi pembelajaran PJOK dimasa pandemi.

**Tabel 1.1** Persentase Ketuntasan Hasil Belajar PJOK di SMP 64 Jakarta

No	Materi Pelajaran	Hasil Belajar Siswa			
		Jumlah Tuntas	KKM (%)	Jumlah Tidak Tuntas	Tidak KKM (%)
1	Permainan Bola Besar	170	94%	10	6%
2	Permainan Bola Kecil	143	79%	37	21%
3	Atletik	161	89%	19	11%
4	Pencak silat	147	81%	33	19%
5	Kebugaran Jasmani	167	92%	13	8%
6	Senam Lantai	133	73%	47	27%
7	Senam Irama	157	87%	23	13%

(Sumber :Daftar Nilai PJOK SMP Negeri 64 Jakarta Tahun Ajaran 2021-2022)

Berdasarkan data ketuntasan belajar siswa dalam pembelajaran PJOK di SMP Negeri 64 khususnya kelas VII pada masa pandemi, terlihat dari ketuntasan hasil belajar yang diperoleh siswa paling tinggi adalah materi permainan bola besar. Tingkat ketuntasan hasil pembelajaran PJOK kedua adalah materi kebugaran jasmani. Tingkat ketuntasan hasil belajar terendah adalah materi senam lantai. Materi pembelajaran senam lantai sendiri kurang begitu menarik dan banyak siswa yang tidak terlalu bisa dalam melakukan keterampilan senam lantai yang dipelajari sehingga siswa kurang begitu antusias dalam mengikuti pembelajaran senam lantai,

sehingga hasil belajar yang diperoleh siswa dalam pembelajaran senam lantai kurang begitu baik dan masih banyak yang tidak mencapai KKM.

Pembelajaran PJOK materi senam lantai pada saat pandemi sendiri hanya mengandalkan materi dan pemahaman yang diberikan guru secara visualnya saja tanpa praktik secara langsung. Sebab senam lantai sendiri merupakan keterampilan yang membutuhkan arahan dan bantuan langsung oleh guru agar siswa mudah melakukan keterampilan senam lantai yang diberikan. Terlebih lagi pada saat situasi pandemi, banyak guru menggunakan media video tutorial melalui youtube dalam melakukan pembelajaran jarak jauh, namun hal tersebut terkadang belum efektif dalam proses pembelajaran. Karena peserta didik masih merasa takut untuk melakukan tugas gerak yang diberikan oleh guru

Senam lantai merupakan cabang olahraga yang kurang begitu populer di masyarakat, sehingga kurang diminati pula oleh anak-anak sekolah dalam pembelajaran PJOK di sekolah. Gerakan dalam senam lantai membutuhkan keberanian, kelentukan tubuh serta teknik yang benar, di samping itu olahraga ini sangat membosankan bagi anak sekolah khususnya SMP sangat menyukai olahraga yang mengandung permainan dibanding senam lantai. Pembelajaran senam lantai yang diberikan di SMP contohnya adalah guling depan (*forward roll*), guling belakang (*backward roll*), meroda dan guling lenting dan berbagai bentuk keseimbangan lainnya. Dalam hal ini peneliti ingin mengambil satu pokok bahasan penelitian yaitu guling depan (*Forward roll*) dimana materi guling depan ini dipelajari oleh anak siswa kelas VII.

Berdasarkan hasil observasi dengan guru PJOK proses pembelajaran senam lantai guling depan di SMP Negeri 64 Jakarta sudah berjalan, tetapi belum menunjukkan hasil yang maksimal. Dimana ketuntasan belajar siswa untuk pembelajaran senam guling depan belum mencapai rata-rata 75% secara keseluruhan, Ketertarikan penulis untuk melakukan penelitian ini berawal dari ketidakpuasan peneliti beserta guru PJOK di sekolah tersebut selama pembelajaran senam lantai guling depan di masa pandemi.

Dari data yang diperoleh dalam kegiatan prasiklus pada hari Rabu, 2 November 2022 diperoleh nilai PJOK materi senam lantai gerak guling depan dengan prosentase ketuntasan peserta didik yaitu 30.56%, dengan nilai rata-rata yang didapat oleh peserta didik sebesar 56.64 artinya nilai rata-rata yang diperoleh masih sangatlah jauh dengan nilai kriteria ketentuan minimal (KKM) yaitu sebesar 75. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemahaman siswa terhadap keterampilan guling depan senam lantai perlu diberi perhatian khusus. Itu artinya pembelajaran senam lantai guling depan siswa kelas VII C di SMP Negeri 64 Jakarta belum tuntas secara klasikal, sebagaimana yang dikemukakan oleh KTSP bahwa proses pembelajaran dikelas dikatakan tuntas apabila 75% dari jumlah siswa mendapat nilai standar yaitu minimal 75.

Ketuntasan ini belum tercapai dikarenakan siswa menganggap guling depan itu sulit, selain itu selama ini belum pernah dilakukan modifikasi pembelajaran. Saat peneliti mengamati proses pembelajaran terlihat kesalahan siswa terletak pada sikap awal, awalan, saat berguling, hingga pendaratan. kesalahan diantaranya adalah

terletak pada posisi dagu, posisi lutut, saat berguling lutut tidak dekat dengan dada, sikap tangan saat tumpuan serta sikap saat berguling. Selain itu, siswa masih enggan melakukan guling depan untuk kedua kalinya manakala pada kesempatan pertama gagal. Tidak semua siswa yang bisa menguasai gerakan guling depan dengan baik dan benar. Selain itu siswa juga merasa takut untuk melakukan gerakan ini. Menurut mereka gerakan ini sangat membahayakan bahkan bisa menyebabkan cedera. Disamping itu sistem pembelajaran yang kurang menarik, siswa sulit untuk memahami penjelasan yang diberikan oleh guru.

Rendahnya kemampuan siswa menunjukkan adanya kelemahan sekaligus kesulitan belajar mengajar guling depan. yang kemungkinan hal itu disebabkan oleh metode mengajar yang diberikan oleh guru yang cenderung masih monoton tertuju pada gerakan senam saja tanpa adanya variasi metode mengajar yang lainnya, serta penggunaan sarana dan prasarana pada saat pembelajaran yang kurang memadai sehingga membuat siswa tidak tertarik dengan senam lantai.

Pada umumnya siswa pada tingkat SMP lebih menyukai olahraga atau materi pendidikan jasmani yang mengarah kepada permainan dan pertandingan. Untuk itu guru perlu memberikan motivasi kepada siswa agar membangkitkan minat siswa khususnya pada materi senam lantai, Salah satunya dengan memberikan inovasi di dalam pembelajaran seperti memberikan alat bantu yang dimodifikasi sendiri oleh guru dengan tahapan-tahapan yang jelas dalam penjelasan materi guling depan, sehingga dapat mudah dimengerti oleh siswa dan diharapkan siswa dapat meningkatkan kemampuan dasar senam lantai khususnya guling depan.

Disinilah masalah yang harus dipecahkan guru dalam merubah anggapan tersebut menjadi sesuatu yang lebih menarik bagi siswa dalam mengikuti pembelajaran senam lantai khususnya gerakan guling depan menjadi pembelajaran yang lebih efektif serta meningkatkan keterampilan siswa agar lebih baik. Untuk mencapai tujuan pembelajaran senam lantai yang diinginkan, perlu diterapkannya pembelajaran yang tepat dan efektif, sehingga proses pembelajaran dapat dilaksanakan secara maksimal. Guru PJOK dapat memvariasikan tingkat kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara memodifikasi alat bantu atau memanfaatkan alat bantu yang ada dengan tujuan meningkatkan kemampuan guling depan siswa agar lebih baik.

Variasi pembelajaran guling depan yang benar tetap ditunjukkan dalam pembelajaran yang berfungsi untuk kelentukan, kekuatan daya otot, serta keseimbangan yang menjadi prasyarat dalam kegiatan senam lantai guling depan. Walaupun guling depan ini merupakan gerak dasar dalam senam lantai, tetapi tidak menutup kemungkinan akan adanya resiko yang akan terjadi jika salah dalam bergerak. Oleh karena itu, untuk meminimalisir resiko yang mungkin terjadi maka pembelajaran senam lantai guling depan ini digunakan penggunaan alat bantu.

Berdasarkan latar belakang di atas, penerapan alat bantu bagi peneliti merupakan jalan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan guling depan pada siswa kelas VII C di SMP Negeri 64 Jakarta. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengangkat judul “Penerapan Penggunaan Alat Bantu Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Depan Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 64 Jakarta

Pusat”. Diharapkan dengan adanya penelitian yang dilakukan dapat memberikan inovasi baru serta dapat meningkatkan keterampilan guru dalam mengajarkan gerak dasar senam lantai guling depan tanpa mengurangi rasa takut dan cepat lelah pada siswa. Serta dapat mengurangi resiko cedera dengan melatih kelentukan, kekuatan daya otot, dan keseimbangan menggunakan alat bantu.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan yang telah dipaparkan diatas, maka identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Siswa merasa takut untuk melakukan gerakan senam lantai.
2. Kurangnya keterampilan siswa kelas VII di SMP Negeri 64 Jakarta Pusat dalam melakukan gerakan guling depan senam lantai.
3. Kurangnya pemahaman siswa terhadap materi guling depan yang sebenarnya.
4. Siswa memiliki motivasi dan minat yang rendah terhadap pembelajaran senam lantai, terkhususnya guling depan.
5. Kurangnya media pembelajaran dengan alat bantu pada materi senam lantai untuk memudahkan siswa dalam pembelajaran senam lantai guling depan.
6. Belum pernah dilakukan upaya peningkatan pembelajaran senam lantai guling depan melalui penggunaan alat bantu pembelajaran pada siswa kelas VII di SMP Negeri 64 Jakarta Pusat.

## **C. Batasan Masalah**

Dalam penelitian ini akan membahas tentang penggunaan alat bantu dalam melaksanakan pendidikan jasmani yang difokuskan pada senam lantai guling depan siswa kelas VII SMP Negeri 64 Jakarta Pusat. Karena sebelumnya aktivitas senam lantai di sekolah dasar tersebut, masih menggunakan teknik dan sistem yang monoton dan belum menggunakan alat bantu pembelajaran sehingga banyak para siswa yang merasa kesulitan melakukan gerakan senam lantai guling depan tersebut.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah maka rumusan masalah dapat sebagai berikut:

“Apakah penerapan penggunaan alat bantu dapat meningkatkan hasil belajar senam lantai guling depan pada siswa kelas VII SMP Negeri 64 Jakarta Pusat?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Apakah ada peningkatan hasil belajar dengan penerapan penggunaan alat bantu senam lantai guling depan pada siswa kelas VII SMP Negeri 64 Jakarta Pusat.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang diperoleh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoritis**



Penggunaan alat bantu dalam pembelajaran senam lantai dapat memberikan sumbangan keilmuan pada khasanah pengembangan metode pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi guru

Membantu memecahkan permasalahan dan memudahkan dalam proses belajar mengajar dan dapat meningkatkan profesionalisme sebagai guru PJOK. Serta untuk pengaplikasian ilmu yang telah diperoleh selama menempuh kuliah di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi

### b. Bagi sekolah

Dapat membantu meningkatkan efektivitas dalam proses belajar mengajar, sehingga SMP Negeri 64 Jakarta Pusat mampu mencapai tujuan prestasi yang diharapkan khususnya dibidang olahraga.

### c. Bagi siswa

- 1). Dapat meningkatkan hasil pembelajaran PJOK khususnya pada materi guling depan.
- 2). Dapat memberikan manfaat baik dalam pembelajaran maupun pengalaman sehingga tidak bersifat monoton dan memacu imajinasi untuk lebih kreatif.
- 3). Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, dan percaya diri.