

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan (Krisnawar, 2023). Tujuan pendidikan jasmani antara lain untuk; memenuhi kebutuhan anak akan gerak, mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi dirinya, menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna, menyalurkan energi yang berlebihan, dan merupakan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental maupun emosional. Pendidikan jasmani sebagai alat untuk mendidik menggunakan berbagai mata aktivitas, yang dalam kurikulum 2013 terdiri dari aktivitas pola gerak dasar, aktivitas kebugaran, aktivitas senam, aktivitas ritmik, dan aktivitas aquatik (Kemendikbud, 2016).

Senam merupakan suatu aktivitas fisik yang dapat dilakukan baik sebagai olahraga tersendiri maupun sebagai bentuk latihan untuk mendukung cabang olahraga lainnya. Oleh karena itu, senam sering disebut sebagai olahraga dasar (Pasaribu, 2022). Dalam pembelajaran senam, berbagai aspek seperti kelenturan, kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelincahan, dan ketepatan diajarkan, menjadikannya sebagai dasar bagi seluruh cabang olahraga. Dalam pembelajaran olahraga senam di sekolah, terdapat berbagai jenis senam yang diajarkan, seperti senam lantai, kuda-kuda lompat, senam artistik, dan senam ritmik. Dalam penelitian ini, fokus utama akan diberikan pada pembelajaran senam lantai.

Senam lantai (*floor exercise*) merupakan salah satu cabang dari senam. Sesuai dengan namanya, gerakan dalam senam lantai dilakukan di atas permukaan

beralas seperti matras atau permadani. Senam ini juga sering disebut sebagai latihan bebas karena dalam pelaksanaannya tidak diperbolehkan menggunakan alat atau benda lain.

Menurut Syarif (2016) dalam pembelajaran senam lantai, terdapat berbagai gerakan yang diajarkan, seperti gerakan berguling, kayang, sikap lilin, guling lenting, guling ke depan, berdiri tangan (*handstand*), dan gerakan meroda (*radschlag*). Penelitian ini akan lebih berfokus pada pembelajaran senam lantai khususnya gerakan meroda (*radschlag*). Gerakan meroda (*radschlag*) atau bisa dibilang bailing-baling merupakan salah satu gerakan dalam senam lantai yang dilakukan dengan bertumpu pada tangan secara bergantian dalam waktu singkat, dengan posisi tubuh terbalik dan kepala menghadap ke bawah dan memerlukan penguasaan diri (Oksyalia *et al.*, 2018).

Gerakan ini tergolong cukup menantang karena membutuhkan koordinasi yang baik serta kekuatan tangan dan kaki. Tangan berfungsi sebagai tumpuan utama, terutama saat tubuh berada dalam posisi terbalik, sedangkan kaki berperan dalam pendaratan dan sikap akhir. Oleh sebab itu, sebelum melakukan gerakan meroda, perlu adanya penguasaan yang baik terhadap gerakan handstand (berdiri dengan tangan), karena gerakan tersebut menjadi dasar dalam membangun koordinasi serta kekuatan tangan dan kaki.

Berdasarkan hasil observasi awal di kelas V SDN No. 108306 Tanjung Garbus Lubuk Pakam, diketahui 30 siswa, hanya 8 siswa (26%) yang mampu melakukan gerakan meroda dengan baik dan teknik yang benar seperti terlihat pada Tabel 1.1.

Tabel 1.1 Data Awal Hasil Observasi Siswa

No	Aspek yang Diminati	Jumlah siswa	Persentase
1	Mampu melakukan meroda	8 siswa	26,6%
2	Tidak mampu melakukan meroda	22 siswa	73,4%

Hal tersebut disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah rasa cemas yang muncul karena gerakan ini memerlukan koordinasi yang baik serta kekuatan tubuh. Jika koordinasi tidak tepat atau kekuatan tangan kurang memadai, dapat berisiko menimbulkan cedera bagi siswa. Ketika siswa mengalami kecemasan, proses pembelajaran menjadi terhambat.

Kecemasan merupakan gangguan pada perasaan seseorang yang merasakan gelisah, khawatir dan cemas karena situasi yang sedang ia alami. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan dapat mengganggu dan berdampak negatif ketika muncul. Temuan peneliti di lapangan mendukung pernyataan tersebut, di mana siswa yang merasa cemas saat akan melakukan gerakan meroda (*Radschlag*) cenderung enggan mencobanya. Akibatnya, mereka tidak dapat mencapai hasil yang optimal dalam proses pembelajaran.

Menurut Syauqye *et al.*, (2020), efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani sangat dipengaruhi oleh model yang digunakan guru. Pembelajaran yang tidak sesuai dapat menurunkan motivasi dan bahkan membuat siswa enggan terlibat aktif. Oleh karena itu, guru harus mampu memilih model yang tidak hanya memfasilitasi aspek psikomotorik, tetapi juga mempertimbangkan kondisi emosional siswa.

Salah satu pendekatan yang terbukti efektif dan sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar adalah pendekatan bermain (*play-based learning*).

Menurut Prasetyo dan Sunarti (2019), pendekatan bermain menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, mengurangi tekanan mental, serta meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam mencoba keterampilan baru. Ketika anak-anak belajar melalui bermain, mereka lebih berani mengambil risiko, lebih aktif secara fisik, dan lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran.

Namun, meskipun banyak literatur yang menyoroti manfaat pendekatan bermain, masih sedikit penelitian yang secara spesifik menguji efektivitas pendekatan ini dalam konteks gerakan meroda pada senam lantai di tingkat sekolah dasar. Dalam penelitian oleh Dwijayanti dan Sari (2025), pembelajaran senam lantai berbasis video interaktif memang terbukti menarik dan valid digunakan di SD, tetapi fokusnya masih pada media, bukan efektivitas pendekatan pembelajaran itu sendiri. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang benar-benar menguji seberapa besar pengaruh pembelajaran dengan pendekatan bermain terhadap hasil keterampilan siswa, khususnya dalam melakukan gerakan senam lantai meroda.

Hal ini diperkuat oleh pendapat Hidayat *et al.* (2024), yang menyatakan bahwa efektivitas pembelajaran dapat diukur dari dampaknya terhadap hasil belajar siswa baik dari sisi kognitif, afektif, maupun psikomotor. Dalam konteks senam lantai, yang paling dominan adalah aspek psikomotor, yakni bagaimana siswa mampu melakukan teknik gerakan dengan benar dan percaya diri. Maka dari itu, penelitian ini perlu dilakukan sebagai upaya mendapatkan bukti empiris mengenai sejauh mana pendekatan bermain mampu meningkatkan efektivitas pembelajaran gerakan meroda pada siswa kelas 5 SD.

Selain pendapat para ahli, beberapa penelitian terdahulu juga memberikan kontribusi penting dalam menguatkan latar belakang penelitian ini. Pertama, penelitian oleh Nasution dan Suharjana (2015) membuktikan bahwa model latihan berbasis kelincahan dengan pendekatan bermain efektif dalam meningkatkan kemampuan motorik siswa usia 10–12 tahun. Hasilnya menunjukkan bahwa siswa lebih aktif, termotivasi, dan lebih cepat menguasai keterampilan gerak.

Kedua, penelitian oleh Agustin dan Kurniawan (2021) yang mengembangkan media pembelajaran variasi permainan senam lantai berbasis aplikasi menunjukkan bahwa unsur bermain dalam senam lantai mampu meningkatkan ketertarikan siswa terhadap materi dan mempermudah guru dalam menyampaikan pelajaran secara menarik dan interaktif.

Ketiga, penelitian oleh Heri *et al.* (2017) yang mengembangkan instrumen penilaian psikomotor dalam pembelajaran senam lantai menyimpulkan bahwa keberhasilan siswa dalam praktik senam sangat dipengaruhi oleh pendekatan pembelajaran yang digunakan. Siswa yang dilibatkan dalam kegiatan aktif dan terstruktur menunjukkan hasil keterampilan yang lebih baik dibanding yang hanya diberi instruksi satu arah.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan, pendapat para ahli, dan dukungan dari penelitian terdahulu, maka penelitian ini difokuskan pada pengujian efektivitas pembelajaran senam lantai meroda dengan pendekatan bermain terhadap peningkatan keterampilan siswa kelas V SDN No. 108306 Tanjung Garbus Lubuk Pakam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pendekatan bermain dapat menjadi solusi dalam mengatasi hambatan pembelajaran gerakan meroda, baik dari aspek fisik, psikis, maupun sosial siswa.

Dengan demikian, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang nyata bagi dunia pendidikan, khususnya dalam memilih dan menerapkan pembelajaran yang efektif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik anak sekolah dasar dalam menguasai keterampilan senam lantai.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi bahwa rendahnya keterampilan siswa dalam melakukan gerakan meroda disebabkan oleh kurangnya keberanian, kecemasan yang tinggi, serta penggunaan pembelajaran yang belum efektif. Oleh karena itu, perlu dilakukan pengujian terhadap efektivitas pembelajaran dengan pendekatan bermain untuk mengetahui pengaruhnya dalam meningkatkan kemampuan gerakan meroda pada siswa kelas V SDN No. 108306 Tanjung Garbus Lubuk Pakam.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan fokus, maka pembahasan dibatasi pada pengujian efektivitas pembelajaran senam lantai khususnya gerakan meroda dengan menggunakan pendekatan bermain terhadap peningkatan keterampilan gerak siswa kelas V SDN No. 108306 Tanjung Garbus Lubuk Pakam. Penelitian ini tidak membahas bentuk gerakan senam lantai lainnya maupun pendekatan pembelajaran selain pendekatan bermain.

1.4 Rumusan Masalah

1. Bagaimana penerapan pendekatan bermain dalam pembelajaran senam lantai gerakan meroda pada siswa kelas 5 SD?

2. Sejauhmana pendekatan bermain dapat meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri siswa dalam melakukan gerakan meroda?
3. Bagaimana efektivitas pendekatan bermain terhadap peningkatan keterampilan meroda pada siswa kelas 5 SD?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengembangkan pembelajaran senam lantai merode dengan pendekatan bermain yang lebih efektif dan menyenangkan.
2. Meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri siswa dalam melakukan gerakan meroda.
3. Mengetahui efektivitas pendekatan bermain terhadap hasil belajar siswa dalam gerakan meroda.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi siswa, membantu mereka dalam mengatasi kecemasan, meningkatkan keterampilan gerakan meroda, serta membuat proses belajar lebih menyenangkan.
2. Bagi guru PJOK, memberikan referensi dalam mengembangkan metode pembelajaran yang lebih inovatif dan efektif.
3. Bagi sekolah, menjadi bahan pertimbangan dalam menyusun strategi pembelajaran yang lebih sesuai dengan kebutuhan siswa dalam pendidikan jasmani.

4. Bagi penelitian selanjutnya, menjadi acuan untuk penelitian lebih lanjut dalam bidang pengembangan pembelajaran senam lantai dengan pendekatan bermain.

