

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Salah satu hal penting yang menjadi kebutuhan primer setiap diri individu ialah kesehatan yang karenanya pepah menyatakan “*men sana in corpore sano*”. Pepatah tersebut secara harfiah diartikan “dalam tubuh sehat terdapat jiwa kuat”. Pepatah tersebut mengilhami berbagai kegiatan yang yang ditujukan sebagai bentuk kebugaran serta memelihara kesehatan yang salah satunya melalui olahraga. Kegiatan olahraga merupakan satu bentuk upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup ditinjau dari kesehatan yang dillaksanakan melalui berbagai tindakan seperti berjalan, berlari, melompat dan sebagainya. Berdasarkan hal tersebut, maka pemerintah menjadikan olahraga sebagai konten materi dalam muatan kurikulum yang ditujukan sebagai sarana membentuk jati diri individu sebagai masyarakat agar dapat mengembangkan seluruh potensi bersifat jasmani atau rohani.

Undang-Undang Nomor 11 tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dalam pasal 1, mendefinisikan olahraga pendidikan menjadi komponen integral pelaksanaan pendidikan yang dilaksanakan secara sistematis dan berkesinambungan. Kegiatan olahraga pendidikan memiliki tujuan membina seluruh perkembangan individu pada aspek pengetahuan maupun keterampilan yang dapat membentuk kepribadian dengan kondisi

fisik yang sehat. Hal ini menegaskan bahwa olahraga merupakan elemen penting dalam sistem pendidikan.

Pendidikan olahraga diimplementasikan di semua sekolah dengan tujuan menciptakan masyarakat yang berpengetahuan luas, memiliki keterampilan, kepribadian yang baik, serta kesehatan dan kebugaran fisik yang optimal (Roji, 2017). Sebagai realisasi dari tujuan tersebut, kurikulum pendidikan nasional telah memasukkan kegiatan olahraga pendidikan dalam kurikulum yaitu dalam satuan bidang studi khusus yang disebut Penjasorkes.

Penjasorkes menjadi bentuk kegiatan pendidikan yang dilaksanakan melalui pemanfaatan aktivitas jasmani secara terencana dan sistematis dengan tujuan utama mengembangkan sekaligus meningkatkan kemampuan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional (Rosdiani, 2017). Pengajaran Penjasorkes menjadi kegiatan pengajaran yang dilakukan dalam bentuk proses interaksi antara pembelajaran dengan lingkungan yang sengaja didesain untuk mengembangkan kemampuan yang bersifat jasmaniah secara efektif sehingga terbentuk manusia seutuhnya (Supandi, 2017). Kedua pengertian tersebut memberikan pemahaman bahwa Penjasorkes telah menjadi komponen penyusun kurikulum pendidikan secara nasional dengan fokus utama menjaga sekaligus membimbing perkembangan kesehatan dan kebugaran jasmani peserta didik.

Menurut Cholik dan Lutan Pendidikan jasmani dianggap sebagai proses edukatif yang memfasilitasi interaksi antara siswa dan lingkungan terkontrol

melalui kegiatan fisik yang terstruktur dengan tujuan menciptakan individu yang berkembang secara menyeluruh (Firmansyah, 2018). Hal tersebut dapat dipahami bahwa fokus utama dari kegiatan pengajaran pendidikan jasmani ialah bentuk kinestetik serta memperoleh pengetahuan melalui aktivitas fisik. Dengan mengikuti pendidikan jasmani, peserta didik diharapkan akan memiliki kecakapan pada bidang olah fisik dalam menjaga kesehatan sekaligus kebugaran tubuh.

Pendidikan jasmani memberikan pengalaman yang mendukung pembentukan kesan pribadi yang positif, ekspresi kreatif dan inovatif, serta keterampilan motorik. Ini juga menekankan pentingnya kebugaran fisik, gaya hidup sehat, serta pemahaman mendalam tentang biomekanik gerakan manusia, yang berkontribusi pada pembentukan karakter yang baik. Proses pendidikan ini bertujuan untuk menginspirasi dan membina pertumbuhan fisik dan spiritual peserta didik, serta kesehatan mereka dan lingkungan di mana mereka hidup, mencapai pertumbuhan yang harmonis dan optimal. Ini memungkinkan peserta didik untuk memenuhi tanggung jawab pribadi dan berkontribusi pada kemajuan bangsa.

Implementasi pendidikan jasmani dilakukan melalui pemanfaatan berbagai instrumen fisik, mental dan emosional sehingga pendidikan jasmani akan memberikan dampak perbaikan bukan hanya pada aspek fisik namun juga pikiran yang nantinya akan berpengaruh terhadap seluruh aspek kehidupan seseorang (Mahendra, 2017). Oleh karena itu, dipahami jika pendidikan jasmani mencakup beragam kegiatan seperti berbagai bentuk

kegiatan permainan dalam olahraga, berbagai aktivitas yang dilakukan untuk mengembangkan kemampuan fisik, beragam bentuk senam kebugaran tubuh, kegiatan air, pembelajaran di luar kelas, aktivitas ritmis, dan kesehatan (Samsudin, 2018). Di Indonesia, cakupan pendidikan jasmani saat ini diatur dalam SK Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 0413/U/1987, yang menekankan fokus utama konten materi Penjasorkes di sekolah dasar ialah berbagai bentuk senam kebugaran, sementara pada sekolah menengah pertama serta sekolah menengah atas difokuskan pada cabang atletik meskipun tetap memuat berbagai konten maupun materi olahraga lain.

Berdasarkan ruang lingkup pembelajaran pendidikan jasmani sebagaimana tersebut diketahui bahwa aktivitas senam menjadi konten isi yang ada pada pengajaran Penjasorkes di tingkat dasar. Istilah senam terbentuk kata Inggris *Gymnastics* terambil kosakata Yunani *Gymnos* berarti telanjang. Secara definitif senam ialah keseluruhan aktivitas tubuh yang dipilih serta dibangun secara sengaja dan dilaksanakan secara sadar sesuai dengan rencana yang telah tersusun secara sistematis untuk menjaga dan memelihara fisik agar tetap sehat, melatihkan bermacam keterampilan maupun kecakapan disamping upaya internalisasi berbagai nilai-nilai yang mencerminkan kesehatan mental spiritual (Agusta, 2019). Senam dirancang sebagai serangkaian latihan fisik yang terstruktur untuk secara holistik membina dan mengembangkan individu. Pendapat lain menyatakan bahwa senam adalah aktivitas utama yang sangat efektif untuk memperkuat aspek-aspek fisik dan meningkatkan kemampuan motorik. Latihan ini dipilih dan

disusun dengan sengaja untuk mencapai perkembangan pribadi yang harmonis (Mahendra, 2017). Senam merupakan aktivitas fisik yang berfungsi sebagai olahraga mandiri serta pelatihan untuk olahraga lain, menjadikannya sebagai bentuk latihan dasar. Kegiatan ini melibatkan rangkaian aktivitas gerak yang dipilih dan direncanakan secara sistematis dengan maksud tertentu.

Sistematika senam dirancang untuk mengembangkan kemampuan fisik dengan kesehatan baik sehingga memiliki daya tahan yang kuat, kelenturan organ tubuh, menjaga kondisi tubuh ideal, dan menjadi suatu bentuk prestasi tersendiri. Seiring berjalannya waktu, senam telah berkembang secara signifikan, menghasilkan berbagai jenis seperti artistik, kebugaran, aerobik, sbahasa tubuh, yoga, dan senam untuk kesehatan jantung. Terdapat pula pembagian senam dalam tiga kelompok yaitu ritmik sportif, akrobatik, artistik, aerobik, umum, serta trampolin (Agusta, 2019).

Berdasarkan kategorisasi senam diketahui bahwa diantara bentuk senam artistik ialah senam lantai yang terbentuk sebagai kolaborasi dan kombinasi antara *tumbling* serta kegiatan akrobatik sehingga terwujud berbagai macam bentuk gerakan yang indah atau estetik. Senam lantai atau yang juga dikenal sebagai latihan bebas adalah bagian dari senam artistik yang dilakukan di atas matras tanpa penggunaan alat bantu, yang memungkinkan pesenam untuk menampilkan berbagai gerakan dengan bebas (Restianti, 2020).

Kegiatan senam lantai adalah bagian dari aktivitas gerakan yang memiliki nilai seni sehingga dikategorikan senam artistik. Senam lantai

adalah gabungan dari berbagai gerakan tumbling seperti jatuh, berguling atau merosot dan bersifat luar biasa sebagai bentuk koordinasi motorik yang baik sehingga terwujud bermacam gerakan yang memiliki nilai seni (Mahendra, 2017). Bentuk gerakan pada senam yang bersifat artistik tidak hanya dilakukan dengan alat tertentu tetapi juga ditandai dengan besarnya gerakan dan kehalusan dalam mengontrol tubuh untuk mencapai berbagai posisi.

Senam lantai menawarkan berbagai gerakan, dengan enam gerakan utama yang meliputi kayang, guling lenting, *roll* depan, *roll* belakang, sikap lilin, dan handstand. Studi ini akan fokus pada salah satu gerakan tersebut, yaitu *roll* depan. Gerakan berbentuk *roll* depan adalah teknik dalam senam lantai yang melibatkan gerakan berguling ke arah depan, dimulai dari bagian belakang kepala, melalui tulang belakang, dan berakhir di kaki. Ini merupakan bagian penting dari kurikulum pendidikan fisik, di mana siswa mempelajari gerakan senam secara bertahap. Untuk melakukan *roll* depan, seseorang harus memulai dari posisi jongkok yang stabil, menghadap ke arah gerakan, dengan tangan di samping kepala. Kunci dari gerakan ini adalah dorongan yang kuat dari kaki dan posisi tubuh yang condong ke depan (Imansyah, 2018).

Kurikulum senam lantai yang mencakup gerakan *roll* depan diimplementasikan di berbagai institusi pendidikan dengan tujuan khusus. Menurut Sholeh, materi ini bertujuan untuk memperbaiki dan mencegah masalah fisik minor yang mungkin timbul dari kebiasaan duduk terlalu lama atau tidur berlebihan. Selain itu, gerakan ini dirancang untuk merangsang

perkembangan fisik yang sehat, mendukung pembentukan postur dan gerakan yang benar, serta meningkatkan mental berani sekaligus membentuk kepercayaan diri tinggi.

Gerakan *roll* depan dalam senam lantai menawarkan keuntungan seperti meningkatkan keseimbangan, memperkuat struktur tulang, merapatkan otot, menambah kelenturan, membantu dalam pembakaran kalori, dan berkontribusi pada kesehatan serta kebugaran. Namun, ada tantangan dalam mengajarkan gerakan ini. Observasi dan pengalaman menunjukkan bahwa peserta didik sering kurang tertarik untuk belajar *roll* depan karena metode pengajaran yang terlalu formal dan tidak fleksibel. Selain itu, beberapa peserta didik mengalami kesulitan dengan gerakan ini karena perasaan malu, takut, atau kurangnya kepercayaan diri, terutama jika mereka merasa tubuh tidak ideal yang membuat mereka khawatir akan kehilangan keseimbangan dan jatuh.

Selain permasalahan sebagaimana tersebut, gerakan *roll* depan yang menjadi konten materi Penjasorkes di sekolah memiliki dialokasikan terbatas yakni dua jam setiap minggu. Hal ini menimbulkan tantangan tersendiri karena adanya perbedaan kecepatan belajar di antara peserta didik. Beberapa peserta didik memiliki percepatan pemahaman yang baik, sedangkan peserta didik lain memiliki percepatan pemahaman kategori cukup bahkan ada yang lambat. Selain itu, tingkat keaktifan peserta didik dalam kelas juga mempengaruhi seberapa baik mereka menguasai teknik dasar seperti *roll* depan.

Kendala yang dihadapi ketika mengelola kegiatan pengajaran gerakan *roll* depan pada senam lantai yang disebutkan membutuhkan perhatian yang serius dan penanganan yang segera. Langkah-langkah yang bisa diambil termasuk mengembangkan berbagai model latihan yang interaktif dan menyenangkan. Inovasi dalam bentuk permainan untuk gerakan *roll* depan sangat diperlukan untuk membuat sesi pembelajaran lebih menarik dan menghindari kebosanan serta monotonitas, sehingga siswa dapat belajar gerakan *roll* depan dengan cara yang lebih dinamis dan menyenangkan. Melalui inovasi yang dilakukan diharapkan akan tercipta pembelajaran dan atau pelatihan gerak *roll* depan yang menyenangkan pada diri siswa sehingga tujuan pembelajaran akan dapat tercapai dengan baik.

Untuk meningkatkan keterampilan *roll* depan pada siswa, dibuatlah serangkaian permainan yang memasukkan elemen berguling ke depan dengan maksud untuk mengajarkan teknik *roll* depan dan membangun mentalitas siswa sehingga kecakapan dalam melaksanakan *roll* depan dapat tercapai. Tujuannya adalah agar siswa merasa lebih terlibat dan tidak merasa dipaksa untuk melakukan gerakan tersebut. Serangkaian permainan ini kemudian direkam dalam video sehingga dapat dimanfaatkan sebagai media dalam penyampaian materi gerakan *roll* depan. Berdasarkan konsep ini, judul penelitian yang diusulkan adalah "***Pengembangan Permainan Gerak untuk Meningkatkan Keterampilan Roll Depan Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama***".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan deskripsi masalah terurai pada latar belakang, maka permasalahan dalam riset yang teridentifikasi yaitu:

1. Peserta didik memiliki minat rendah melakukan dan atau mempraktekkan gerakan *roll* depan pada senam lantai karena gerakan *roll* depan dianggap sulit untuk dilakukan.
2. Senam lantai terlebih pada gerak *roll* depan disampaikan dalam pengajaran dengan kaku dimana kegiatan memfokuskan pada gerakan *roll* depan sesuai dengan aturan yang dianggap baku.
3. Gerakan *roll* depan menjadi gerakan sulit dilakukan dengan berbagai faktor penyebab seperti rasa malu, rasa takut, dan kurang percaya diri karena keadaan fisiknya yang gemuk sehingga khawatir tidak mampu menyeimbangkan tubuh kemudian terjatuh.
4. Alokasi waktu pembelajaran pendidikan jasmani relatif singkat jika dibandingkan dengan percepatan belajar peserta didik.
5. Perlu kreativitas pendidik dalam berinovasi model permainan yang mengandung gerakan *roll* depan untuk diterapkan dalam materi senam lantai dan dalam melatih kemampuan melakukan gerakan *roll* depan.

1.3 Rumusan Masalah

Permasalahan teridentifikasi pada identifikasi masalah diformulasikan menjadi rumusan masalah berikut:

1. Bagaimana model permainan gerak yang sesuai bagi peserta didik tingkat Sekolah Menengah Pertama untuk meningkatkan keterampilan *roll* depan?
2. Bagaimana hasil uji kelangsungan produk model yang dikembangkan?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian merupakan kerangka konseptual yang menggambarkan maksud dari suatu penelitian dilakukan. Riset dilaksanakan untuk mengembangkan model permainan gerak untuk meningkatkan keterampilan *roll* depan peserta didik menengah pertama. Tujuan tersebut kemudian diperinci sesuai rumusan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Untuk menghasilkan model permainan gerak dalam meningkatkan keterampilan *roll* depan peserta didik sekolah menengah pertama.
2. Untuk mengetahui hasil uji kelayakan model yang dikembangkan.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil dari riset yang akan dilaksanakan secara teori akan menjadi tambahan pengetahuan terhadap inovasi pembelajaran senam lantai khususnya dalam melakukan gerakan *roll* depan bagi peserta didik tingkat menengah pertama. Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai sumber referensi dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran senam lantai. Sementara itu, pada tataran praktis diharapkan akan memberikan manfaat:

1. Bagi Lembaga Pendidikan

Draf dan dokumen hasil riset dapat menjadi pedoman dalam pelaksanaan pengajaran materi *roll* depan yang lebih efektif. Hasil penelitian pengembangan ini diharapkan dapat diterapkan di berbagai lembaga pendidikan tingkat menengah pertama dalam melaksanakan kegiatan pelatihan maupun pengajaran materi senam lantai gerak *roll* depan.

2. Bagi Pendidik

Produk yang dihasilkan diharapkan dapat dimanfaatkan oleh pendidik dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran materi senam lantai khususnya gerakan *roll* depan. Produk yang dihasilkan dari kegiatan pengembangan diharapkan akan mempermudah pendidik melaksanakan kegiatan pelatihan bagi peserta didik untuk mempraktekkan gerak *roll* depan yang dapat mempermudah pemahaman terhadap materi senam lantai.

3. Bagi Peserta Didik

Produk yang dikembangkan dan dihasilkan diharapkan akan memberikan stimuli terhadap minat mengikuti dan mempraktekkan atau melakukan gerak *roll* depan pada materi senam lantai bagi peserta didik. Produk yang dihasilkan juga diharapkan dapat memacu kecakapan peserta didik melakukan gerakan *roll* depan sehingga akan terbina kemampuan melakukan beragam gerak senam lantai dengan baik.

4. Bagi Program Studi

Sebagai salah satu kontribusi untuk mengembangkan proses pembelajaran keterampilan *roll* depan melalui model pembelajaran senam lantai. Hasil penelitian juga dapat menjadi sumbangan pihak universitas Bina Darma dalam rangka mewujudkan Tri Darma Perguruan Tinggi dalam memajukan dunia pendidikan di Indonesia khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani.

1.6 Spesifikasi Produk yang Dikembangkan

Spesifikasi merupakan penjelasan tentang karakteristik produk berupa barang yang dihasilkan dalam penelitian pengembangan. Adapun spesifikasi pada produk akan dikembangkan yaitu:

1. Produk yang dihasilkan berupa model permainan yang dapat diterapkan pada pembelajaran *roll* depan bagi anak tingkat menengah pertama yang terdiri atas 3 model. Masing-masing model terdiri atas 3 pos dengan bentuk latihan dengan spesifikasi tertentu.
2. Produk yang dikembangkan dalam lima pos dapat dijadikan sebagai acuan dalam memberikan bimbingan melakukan *roll* depan bagi peserta didik yakni produk pedoman pemberian bantuan efektif bagi peserta melakukan gerakan *roll* depan.
3. Produk yang dihasilkan berupa gerakan-gerakan latihan dasar sebelum melakukan gerakan *roll* depan beserta spesifikasi serta manfaat yang diperoleh yang disajikan dalam berbagai bentuk gambar serta direkam teknik pelaksanaannya sehingga menghasilkan video pembelajaran.

4. Materi yang dikembangkan berfokus pada teknik dasar gerak *roll* depan sesuai dengan konten materi senam lantai pada tingkat sekolah dasar kelas VII, dengan memastikan bahwa materi tersebut memenuhi standar kualitas pengembangan dan media pendidikan.
5. Materi yang dibuat menyajikan informasi melalui gambar berwarna dan teks yang informatif untuk menarik minat dan perhatian peserta didik.
6. Materi yang disusun dilengkapi dengan berbagai komponen yang mendukung proses pembelajaran peserta didik, termasuk petunjuk penggunaan, pengantar yang mencakup komponen modul ajar dilengkapi latihan soal.
7. Materi pendidikan ini disimpan dalam bentuk PDF (*Portable Document Format*) sehingga mudah dibagikan.

1.7 Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan

Penelitian ini didasarkan pada beberapa asumsi dan juga keterbatasan pengembangan. Asumsi dalam pengembangan ini adalah:

1. Produk aktif dalam penelitian ini berupa 3 model permainan gerak untuk meningkatkan keterampilan *roll* pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang terdiri dari tiga model antara lain *Fikri Forward Roll 1* (F2R 1), *Fikri Forward Roll 2* (F2R 2), dan *Fikri Forward Roll 3* (F2R 3). Setiap model tersebut terdiri dari 3 pos, dan setiap pos memiliki tugas gerak dalam bentuk permainan yang berbeda-beda.

2. Produk yang dihasilkan dapat dijadikan sebagai panduan peserta didik melakukan latihan gerakan *roll* depan secara mandiri.
3. Produk yang dihasilkan dapat diterapkan di berbagai lembaga pendidikan tingkat menengah pertama dan dapat dijadikan media stimulasi gerak bagi peserta didik dari tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) sampai dengan Sekolah Menengah Atas (SMA).

Keterbatasan dari media pembelajaran ini tidak sepenuhnya dilengkapi dengan elemen visual seperti animasi atau audio.

