

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan mata pelajaran yang diajarkan pada semua jenjang pendidikan pada tingkat SD, SMP dan SMA/SMK sederajat.

Menurut Ateng (2006 : 2) pendidikan jasmani adalah bagian umum dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang tujuannya meningkatkan individu secara organik, neuro muskuler, intelektual dan emosional. Secara lebih khusus pendidikan jasmani dapat meningkatkan kesehatan, perkembangan keterampilan fisik anak. Menurut Badan Standart Nasional Pendidikan (BSNP) mengemukakan yang dimaksud dengan pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, meningkatkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan banyak jenis olahraga yang diajarkan. Dalam hal ini tentu saja akan menyangkut program yang telah digariskan dalam kurikulum masing-masing tingkat sekolah.

Dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan terdapat beberapa materi yang diajarkan. Dalam hal ini tentu saja akan menyangkut program yang telah digariskan dalam kurikulum masing-masing tingkat satuan

pendidikan. Menurut sudrajat, dalam buku mata pelajaran penjasorkes kelas X SMA/MA/SMK/MAK membahas materi berikut:

1. Permainan bola besar.
2. Permainan bola kecil.
3. Atletik.
4. Beladiri.
5. Kebugaran jasmani.
6. Senam lantai.
7. Gerakan ritmik.
8. Renang.
9. Pergaulan sehat.
10. Narkoba.

Olahraga senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan senam juga dapat merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh tubuh. Senam juga mampu mengembangkan keterampilan gerak dasar anak. Senam adalah bentuk latihan yang mendasar untuk ditumbuh kembangkan sejak dini. Secara umum dan perkembangan sosial siswa kebugaran jasmani juga dapat meningkatkan gerak dasar anak (Aulia Fitri Damayanti, 2021: 209).

Dari kutipan di atas dapat di pahami bahwa penerapan olahraga bagi bangsa indonesia telah di masukkan ke dalam proses pendidikan formal di sekolah guna mencapai tujuan untuk mewujudkan masyarakat yang memiliki pengetahuan, kepribadian, keterampilan kesehatan dan kebugaran jasmani yang baik salahsatu bentuk olahraga di sekolah adalah olahraga senam.

Olahraga senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga, merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*, atau Belanda *Gymnastiek*. *Gymnastics* sendiri dalam bahasa aslinya merupakan serapan kata dari bahasa Yunani, *gymnos*, yang berarti telanjang. Menurut Hidayat (1995), kata *gymnastiek* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatankegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Hal ini bisa terjadi karena teknologi pembuatan bahan pakaian belum semaju sekarang, sehingga belum memungkinkan membuat pakaian yang bersifat lentur mengikuti gerak pemakainya (Ari Wibowo, 2019: 31).

Olahraga senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan fisik yang di susun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu (hartono, 2020: 138).

Olahraga senam adalah kegiatan utama yang paling bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (*motor ability*). Lewat berbagai kegiatan, siswa yang terlibat senam akan berkembang daya tahan otot, kekuatan, power, kelenturan, koordinasi, kelincahan, serta keseimbangan.

Rata-rata dalam kehidupan sehari-hari, seringkali kita mendengar istilah berbagai macam jenis senam. Ada senam buyung, senam jantung sehat, senam aerobic, senam artistik, senam akrobatik, dan senam tera. menurut FIG. Pertama, Senam Aristik (*artistic gymnastics*). Kedua, Senam Ritmik Sportif (*sportive rhythmic gymnastics*). Ke tiga, Senam Akrobatik (*acrobatic gymnastics*). Ke empat, Senam Aerobik Sport (*sports aerobics*). Kelima, Senam Trampolin (*trampolinning*). Ke enam, Senam Umum (*general gymnastics*).

Senam lantai juga merupakan salah satu rumpun senam. Senam dengan istilah lantai, maka gerakan/ bentuk latihan senam dilakukan di lantai. Lantai yang beralaskan matras tentunya untuk mengurangi cedera saat melakukan senam lantai (Ari Wibowo, 2019: 37).

Senam lantai sendiri berawal dari negara tirai bambu. Sejak tahun 2700 sebelum masehi para biarabiar Cina kuno sudah mengenal bentuk-bentuk sederhana dari gerakan senam lantai (Aris priyanto, 2018: 5). Saat itu biarabiar mengenal senam atau gerakan tersebut pada kenyataannya bukan sebagai gerakan senam lantai tetapi mereka mengenal sebagai pengobatan dan bela diri. Dari sebuah catatan peninggalan gerakan sederhana senam lantai yang di dapat dri kitab warisan konghucu dan muridnya. Di dalam kitab itu sendiri menjelaskan tentang gerakan-gerakan sederhana yang tujuannya tidak lain yaitu pengobatan.

Di indonesia pemerintah telah memasukkan olahraga sebagai salah satu kurikulum pendidikan jasmani di sekolah-sekolah formal sebagai suatu pembelajaran sebagai salah satu sarana untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kualitas manusia indonesia dalam mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur, serta memungkinkan warganya mengembangkan dirinya dan segala aspek, baik jasmaniah maupun rohaniiah.

senam lantai tentunya ada beberapa bidang didalamnya yakni salah satunya adalah *roll* depan, *roll* depan merupakan salah satu dari banyaknya tipe gerakan dalam senam lantai yang mana *roll* depan adalah gerakan yang di mulai dengan sikap jongkok dengan tangan yang di angkak lurus ke atas sehingga posisi badan lurus dari pinggul hingga jari tangan, dengan mengangkat pinggul lalu memindahkan berat badan ke depan, dengan meletakkan tangan pada matras, sentuhkan dagu ke dada dan meletakkan bahu diatas matras sambil berguling. Dengan menjaga badan agar tetap stabil dan menkuk dengan kedua lutut tetap didadadan dengan finishing gerakan berupa sikap jongkok dengan kedua tangan lurus keatas.

Berdasarkan hasil Observasi ketika Peraktek Pengalaman Lapangan (PPL II) di MA Miftahul Ulum Lenteng, sampai saat ini belum seluruhnya bisa melakukan *roll* Depan dengan baik dan benar. Oleh karena itu peneliti mengambil sampel penelitian siswa-siswi kelas X IPA MA Miftahul Ulum Lenteng.

Dari penjelasan singkat di atas mengenai senam lantai gerakan *roll* depan, dalam prakteknya tentunya tidak lepas dari adanya kendala yang dihadapi sehingga berpengaruh pada keterampilan *roll* depan siswa ketika pembelajaran hal ini terbukti di temukan beberapa problem ataupun kendala dalam pembelajaran gerakan senam lantai *roll* depan antara lain, kurang yakinnya siswa dalam melakukan langkah demi langkah dalam *roll* depan, kedua kelenturan siswa yang belum maksimal sewaktu melakukan gerakan *roll* depan, minat yang kurang dari siswa pada pembelajaran senam lantai karna di anggap hanya sebatas gerakan guling-guling tidak ada hal menarik di dalamnya dan guru yang belum pernah menggunakan alat bantu yang dapat mempermudah gerakan *roll* kedepan.

Maka dari itu penelitian ini dirasa penting di lakukan guna untuk mengatasi beberapa problematika yang ada dalam gerakan senam lantai gerakan *roll* depan dengan judul “Upaya Peningkatan Keterampilan *Roll* Depan Menggunakan Alat Bantu Bidang Miring Pada Siswa Kelas X IPA MA Miftahul Ulum Lenteng”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat di rumuskan masalah penelitian yaitu:

1. Bagaimana Upaya Peningkatan Keterampilan *Roll* Depan Menggunakan Alat Bantu Bidang Miring Pada Siswa Kelas X IPA MA Miftahul Ulum Lenteng ?
2. Apakah melalui alat bantu bidang miring dapat meningkatkan hasil belajar *roll* depan Pada Siswa Kelas X IPA MA Miftahul Ulum Lenteng ?

C. Hipotesis Tindakan

1. Kemampuan siswa dalam melakukan gerakan *roll* depan meningkat menjadi lebih baik dari sebelumnya dengan adanya alat bantu bidang miring.

D. Manfaat penelitian

1. Bagi siswa:

Sebagai sarana untuk meningkatkan pemahaman belajar penjasorkes, khususnya dalam melakukan senam lantai *roll* depan.

2. Bagi guru:

Sebagai bahan pertimbangan dan pedoman dalam pembelajaran *roll* depan dan sebagai bahan masukan guru dalam memilih alternatif cara mengajar yang akan dilakukan guna meningkatkan kualitas belajar peserta didik.

3. Bagi sekolah:

Dapat membantu kelancaran proses pembelajaran di sekolah khususnya dalam meningkatkan hasil belajar siswa dalam melakukan *roll* depan.

E. Definisi Operasional

1. Keterampilan adalah kemampuan dasar manusia yang harus terus menerus dilatih, diasah dan dikembangkan agar menjadi keahlian untuk melakukan sesuatu. Selain mengembangkan keterampilan, perlu ada proses mengasah berpikir. Sehingga mendorong munculnya keahlian khusus.
2. *Roll* depan adalah aktivitas gerakan tubuh dengan cara membulatkan badan sedemikian rupa sehingga berguling kearah sisi depan.
3. Alat bantu bidang miring adalah alat yang memiliki sudut dan digunakan untuk mempermudah melakukan suatu gerakan.

