

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar memiliki peran penting dalam mengembangkan aspek fisik, mental, dan sosial siswa. Salah satu materi yang diajarkan adalah senam lantai, yang melibatkan berbagai gerakan teknik seperti guling depan, guling belakang, dan sikap *headstand*. Keberhasilan dalam menguasai teknik-teknik tersebut sangat bergantung pada kemampuan dasar motorik siswa, salah satunya adalah keseimbangan.

Metode latihan keseimbangan diyakini memiliki dampak signifikan terhadap penguasaan teknik senam lantai. Menurut Schmidt dan Lee (2011), keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi tubuh dalam posisi stabil, sedangkan koordinasi merujuk pada kemampuan untuk mengintegrasikan gerakan berbagai bagian tubuh secara efisien. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas metode latihan tersebut dalam meningkatkan kemampuan teknik senam lantai siswa.

Senam lantai merupakan salah satu bentuk olahraga yang melibatkan berbagai gerakan tubuh, seperti mengguling, melompat, bertumpu, dan menyeimbangkan tubuh. Menurut (Wijayanto et al., n.d. (2020;45)), senam lantai tidak hanya bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga memiliki pengaruh signifikan terhadap keseimbangan dan koordinasi motorik. Gerakan-gerakan dalam senam lantai membutuhkan kontrol tubuh yang baik.

Senam lantai merupakan salah satu bentuk olahraga yang memiliki peranan penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani, terutama dalam mendukung perkembangan fisik dan motorik siswa. Widiyanto (2020;45) menyatakan bahwa senam lantai melibatkan gerakan yang menuntut kekuatan, keseimbangan, dan fleksibilitas, sehingga mampu meningkatkan kemampuan motorik kasar siswa. Selain itu, senam lantai juga mendukung perkembangan koordinasi tubuh melalui pola gerakan yang sistematis.

(Beno et al., 2022), senam lantai memiliki tujuan utama untuk meningkatkan kebugaran fisik dan mental siswa. Aktivitas ini memberikan tantangan yang dapat merangsang keterampilan kinestetik dan konsentrasi siswa, sehingga mereka lebih mampu mengontrol gerakan tubuh secara efektif.

Dalam konteks pendidikan jasmani, senam lantai juga memiliki peran untuk menanamkan nilai-nilai disiplin, kerja keras, dan keberanian. Gallahue dan Ozmun (2021;112) menegaskan bahwa olahraga senam lantai dapat membantu siswa memahami pentingnya latihan fisik yang teratur dan manfaatnya bagi kesehatan jangka panjang.

Melalui senam lantai, siswa tidak hanya belajar tentang gerakan, tetapi juga mengembangkan karakter positif seperti percaya diri dan keberanian untuk mencoba hal-hal baru. Oleh karena itu, penerapan senam lantai dalam pembelajaran pendidikan jasmani sangat penting sebagai salah satu cara untuk membentuk generasi yang sehat, aktif, dan kompeten dalam berbagai aspek kehidupan.

Menurut (Mulyana, 2017;1-17) dalam senam lantai terdapat beberapa gerakan dasar seperti forward roll, backward roll, tiger sprong, hand stand, meroda, lompat jongkok, round off, lompat kangkang, headstand/kopstand, kayang, sikap lilin, salto, roll kiep, split, hand spring, dan stut. Roll kiep adalah suatu bentuk gerakan dengan cara bertumpu pada tengkuk atau pundak, kedua telapak tangan ikut menolak serta dibantu lentingan kedua kaki ke atas dengan kuat dan cepat dan lecutan pinggul dan pinggang serta merupakan gabungan 2 gerakan dasar senam lantai yaitu roll depan dan kiep atau lenting.

Pentingnya aktivitas fisik seperti senam lantai juga ditegaskan oleh (Husnan, 2020;6), yang menyatakan bahwa senam lantai dapat meningkatkan kemampuan kinestetik siswa melalui pengulangan gerakan yang terstruktur. Selain itu, latihan rutin senam lantai juga dapat mempengaruhi kemampuan kognitif siswa, karena aktivitas ini memerlukan konsentrasi dan perencanaan gerakan yang baik.

Dalam gerakan senam lantai dibutuhkan biomotor yang mumpuni seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan reaksi, kelenturan/kelentukan, kelincahan, keseimbangan dan tidak lupa koordinasi tubuh yang bagus. (Andini, 2023;6) koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien.

Dalam konteks pendidikan di sekolah dasar, keseimbangan dan koordinasi motorik memiliki peranan penting dalam mendukung aktivitas belajar siswa. Anak yang memiliki keseimbangan dan koordinasi motorik yang baik cenderung lebih aktif dalam kegiatan fisik dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam

berpartisipasi dalam berbagai kegiatan, baik di dalam maupun di luar kelas. Penelitian yang dilakukan oleh (Sudirjo & Sudrazat, 2024;112) menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang terstruktur, seperti senam lantai, dapat meningkatkan kemampuan motorik siswa, termasuk keseimbangan dan koordinasi.

Keseimbangan juga berperan penting dalam performa gerak dalam cabang olahraga serta dalam kehidupan sehari-hari. Keseimbangan memiliki berbagai faktor yang sangat penting, sehingga faktor keseimbangan disini berperan sangat besar pada anak-anak didalam melakukan kegiatan cabang olahraga dan didalam kehidupan sehari-hari, dikarenakan keseimbangan akan menjadi salah satu bagian yang paling penting untuk kehidupan manusia didalam melakukan kegiatan olahraga, banyak cara meningkatkan keseimbangan anak. Secara umum keseimbangan anak dapat dilatih dengan gerakan-gerakan dasar ketika bermain seperti berdiri dengan satu kaki, berjalan diatas balok, berjalan dengan egrang. Keseimbangan juga dapat di tingkatkan dengan salah satu jenis senam yang dapat meningkatkan keseimbangan yaitu senam lantai. Dimana di dalam senam lantai ada salah satu gerakan yang dapat meningkatkan keseimbangan yaitu gerakan mengangkat kaki keatas dengan tumpuan pada kedua tangan atau handstand (Permana D.F. W, 2013).

(Salsabila et al., 2025) menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang menantang dapat memperbaiki keterlambatan perkembangan motorik. Namun, penelitian ini tidak secara spesifik membahas senam lantai sebagai intervensi.

Raharjo dan Fitriani (2022: 78) meneliti aktivitas fisik pada anak dengan fokus pada hubungan antara keseimbangan motorik dan kegiatan sehari-hari.

Penelitian ini tidak mengukur pengaruh senam lantai secara khusus terhadap koordinasi motorik siswa sekolah dasar.

Gallahue dan Ozmun (2021: 112) menjelaskan pentingnya aktivitas fisik terstruktur untuk meningkatkan motorik. Namun, penelitian ini lebih menyoroti berbagai bentuk aktivitas fisik secara umum tanpa memperinci dampak langsung dari senam lantai.

Berbeda dari penelitian-penelitian tersebut, penelitian ini secara khusus berfokus pada pengaruh latihan keseimbangan terhadap kemampuan senam lantai terhadap siswa kelas V. Selain itu, penelitian ini menggunakan desain eksperimen yang memungkinkan pengukuran langsung.

Saat peneliti melakukan observasi pada saat melaksanakan PPL di SD Negeri 57 Banda Aceh yaitu pada 25 sampai 30 November 2024, pengamatan awal menunjukkan bahwa, kemampuan teknik senam lantai siswa SD Negeri 57 Banda Aceh masih belum optimal. Banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam mempertahankan keseimbangan saat melakukan gerakan senam lantai. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan keseimbangan siswa masih perlu ditingkatkan. Metode latihan keseimbangan yang efektif dapat membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan teknik senam lantai. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa latihan keseimbangan dapat meningkatkan hasil belajar senam lantai pada siswa. Misalnya, penelitian oleh Muhrisin (2020) menunjukkan bahwa metode latihan berulang dapat meningkatkan hasil belajar PJOK materi senam lantai pada siswa kelas IV SDN Penimpoh. Selain itu, penelitian oleh Waras (2018) juga menunjukkan bahwa teknik modeling dapat meningkatkan hasil pembelajaran

senam lantai pada siswa kelas IV SDN 1 Sumbergedong . Oleh karena itu, penerapan metode latihan keseimbangan dapat meningkatkan kemampuan siswa secara signifikan, untuk mengatasi permasalahan gerakan dasar senam lantai tersebut. Peneliti akan melakukan sebuah penelitian yang berjudul ***”Efektivitas Metode Latihan Keseimbangan untuk Meningkatkan Kemampuan Teknik Senam Lantai Siswa SD Negeri 57 Banda Aceh”***.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan yang mungkin bisa diangkat dalam penelitian ini ialah :

Kebutuhan untuk mengembangkan program latihan keseimbangan secara efektif yang terstruktur guna meningkatkan keterampilan motorik siswa.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka yang menjadi rumusan masalah yaitu Apakah metode latihan keseimbangan efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik senam lantai siswa SD Negeri 57 Banda Aceh?

1.4 Tujuan Penelitian

Untuk Mengetahui efektivitas metode latihan keseimbangan terhadap peningkatan kemampuan teknik senam lantai siswa di SD Negeri 57 Banda Aceh

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan referensi dalam bidang pendidikan jasmani, khususnya mengenai senam lantai terhadap perkembangan

motorik siswa sekolah dasar.

1.5.2 Manfaat Praktis

1.5.2.1 Bagi Guru

Memberikan informasi dan panduan tentang pentingnya senam lantai dalam meningkatkan kemampuan motorik siswa.

1.5.2.2 Bagi Siswa

1. Membantu meningkatkan keseimbangan dan stabilitas melalui kegiatan senam lantai.
2. Dapat meningkatkan kepercayaan diri bagi siswa
3. Membantu meningkatkan kemampuan motorik bagi siswa

1.5.2.3 Bagi SDN 57 Banda Aceh

1. Sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program yang dapat meningkatkan teknik senam lantai dalam pembelajaran.
2. Meningkatkan keterampilan, metode latihan keseimbangan dan membantu siswa SDN 57 Banda Aceh dalam meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam gerak senam lantai.
3. Metode latihan keseimbangan dalam senam lantai dapat membantu siswa SDN 57 Banda Aceh meningkatkan kemampuan motorik, termasuk keseimbangan, stabilitas dan koordani mereka.

1.6 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari sebuah rumusan masalah dalam sebuah penelitian. Hal senada dikemukakan Sugiyono (2017: 64) bahwa hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah

penelitian. Berdasarkan pernyataan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Rumusan Hipotesis Nol (H_0): Tidak terdapat pengaruh metode latihan keseimbangan dalam meningkatkan kemampuan teknik senam lantai siswa SD Negeri 57 Banda Aceh.
- 2) Rumusan Hipotesis Alternatif (H_a): Terdapat pengaruh metode latihan keseimbangan dalam meningkatkan kemampuan teknik senam lantai siswa SD Negeri 57 Banda Aceh

Berdasarkan hipotesis di atas dapat peneliti mengambil kesimpulan sementara yaitu Terdapat pengaruh metode latihan keseimbangan dalam meningkatkan kemampuan teknik senam lantai siswa SD Negeri 57 Banda Aceh.