

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan bukan hanya sebagai sarana untuk menyiapkan individu bagi kehidupannya di masa depan, tetapi juga untuk kehidupan anak masa sekarang yang sedang mengalami perkembangan menuju ketingkat kedewasaan. Pendidikan berupaya menciptakan kondisi yang kondusif bagi perkembangan anak agar mampu berkembang secara optimal. Pada proses pendidikan, anak aktif mengembangkan diri dan guru aktif membantu menciptakan kemudahan untuk perkembangan yang optimal tersebut. Pendidikan anak sangat penting dan perlu diperhatikan secara serius, karena pendidikan anak merupakan tonggak atau fondasi dimasa mendatang. Pendidikan yang diterapkan dengan benar akan mengembangkan anak dengan baik, sebaliknya apabila pendidikan diterapkan tidak sesuai dengan perkembangan anak, maka anak akan mengalami kesulitan dalam belajar. Pendidiklah yang memiliki peran penting sebagai fasilitator dan menjadikan pembelajaran berkualitas, oleh karena itu tercapainya pembelajaran Pendidikan Jasmani bergantung pada kemampuan pendidik dalam memberikan pengajaran yang bermutu dan pembelajaran yang efektif (Cahyanti & Hariyanto, 2021).

Senam lantai adalah jenis olahraga bagian dari senam yang berbagai gerakannya dilakukan diatas matras. Secara umum olahraga senam ini bertujuan untuk melatih kelentukan, kekuatan, dan juga keseimbangan. Ketika seseorang hendak melakukan gerakan-gerakan senam lantai maka dia harus mengutamakan keselamatan atas gerakan yang dilakukannya, oleh sebab itu dalam praktik gerakan guling depan peserta didik harus fokus dan serius. Senam lantai

menggunakan area yang berukuran 12x12 meter dan area 1 meter untuk menjaga keamanan (Wicaksono, 2017).

Salah satu Pembelajaran senam lantai, khususnya gerakan guling depan, merupakan salah satu keterampilan dasar dalam pendidikan jasmani yang memerlukan kombinasi antara kekuatan fisik, kelenturan, dan keseimbangan. Guling depan adalah gerakan yang sering diajarkan kepada siswa di tingkat sekolah dasar hingga menengah, karena merupakan teknik dasar dalam senam lantai yang dapat memperkenalkan siswa pada prinsip-prinsip gerakan yang lebih kompleks.

Namun, dalam praktiknya, banyak siswa mengalami kesulitan dalam mempelajari gerakan ini. Kesulitan yang muncul biasanya berkaitan dengan ketakutan atau kecemasan terhadap gerakan yang memerlukan keberanian untuk membalikkan tubuh, serta koordinasi antara gerakan tangan dan kaki yang harus dilakukan dengan tepat. Selain itu, faktor motivasi juga sering menjadi kendala dalam meningkatkan keterampilan senam, karena senam lantai sering dianggap sebagai kegiatan yang monoton dan menantang secara fisik, yang bisa membuat siswa merasa bosan atau enggan untuk berlatih.

Untuk itu, dibutuhkan metode pengajaran yang lebih menarik dan menyenangkan agar proses pembelajaran bisa lebih efektif dan menyenangkan. Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan adalah melalui permainan. Permainan dapat menjadi alternatif yang menyenangkan dan dapat membantu siswa lebih berani dan percaya diri dalam melakukan gerakan guling depan. Dengan permainan yang dirancang khusus, siswa bisa mengembangkan keterampilan motorik kasar mereka, meningkatkan kekuatan fisik, serta belajar bekerja sama dan mengatasi rasa takut melalui konteks yang lebih ringan dan penuh tantangan. Salah satu permainan yang dapat digunakan yaitu Permainan *Hula Hoop*. *Hula Hoop* merupakan alat permainan berbentuk lingkaran biasanya terbuat dari plastik maupun rotan dan cara memainkannya yang populer

adalah diputar pada bagian pinggang dan juga memiliki banyak variasi dalam memainkannya seperti melompati, melempar dan lain-lain.

Pemanfaatan permainan dalam pembelajaran senam lantai guling depan bertujuan untuk menciptakan suasana yang lebih dinamis dan menyenangkan, sehingga siswa lebih tertarik dan termotivasi untuk mempelajari gerakan tersebut. Selain itu, permainan juga memberikan kesempatan untuk mengulang gerakan dengan cara yang lebih alami dan tidak terkesan membebani, yang pada gilirannya dapat meningkatkan keterampilan dan kepercayaan diri siswa dalam melaksanakan senam lantai, khususnya guling depan.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti, terdapat banyak fakta yang menunjukkan atau sebagai bukti bahwa keterampilan senam lantai materi gerakan guling depan peserta didik kelas X SMAN 12 Banda Aceh masih belum optimal. Banyak sekali faktor yang menyebabkan keterampilan gerak guling depan peserta didik kelas X SMAN 12 Banda Aceh belum maksimal, diantaranya adalah dilihat dari aktivitas siswa yang banyak duduk, berteduh, mengobrol, gaduh dan siswa yang mencoba mempraktikkan materi senam lantai guling depan hanya sedikit jumlahnya. Hal ini dapat diartikan bahwa motivasi siswa terhadap materi senam lantai guling depan rendah. Selain itu terdapat beberapa siswa yang sulit melakukan gerakan senam lantai guling depan, hal ini disebabkan karena siswa belum berani untuk melakukan nya.

Faktor utama peserta didik tidak optimal dalam melakukan gerakan guling depan adalah rasa takut dan pembelajaran senam lantai yang membosankan. Rasa takut yang dimaksudkan adalah takut apabila melakukan guling depan maka kepalanya atau lehernya akan sakit atau cidera, hal ini terbukti dari hasil observasi yang dilakukan, didapatkan bahwa peserta didik rata-rata menggunakan kepala sebagai tumpuan dalam melakukan gerakan guling depan.

Selain rasa takut yaitu dari segi pembelajarannya yang membosankan yang dimaksud siswa kurang tertarik dengan materi senam sehingga diperlukan inovasi pembelajaran menggunakan pendekatan teknik dasar melalui permainan.

Berdasarkan keadaan tersebut peneliti bermaksud untuk memberikan inovasi keterampilan senam lantai pada gerakan guling depan melalui permainan. Materi senam lantai di SMA N 12 Banda Aceh merupakan bagian dari pembelajaran Pendidikan Jasmani yang menekankan pada keterampilan melakukan gerakan tubuh di atas permukaan lantai atau matras tanpa menggunakan alat bantu besar. Gerakan dalam senam lantai bertujuan untuk melatih kelenturan, kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi tubuh. Beberapa gerakan dasar dalam senam lantai salah satunya antara lain guling depan (*forward roll*). Dengan pendekatan teknik dasar permainan, diharapkan peserta didik lebih memahami langkah-langkah gerakan guling depan dengan benar, melalui permainan, peserta didik juga diharapkan lebih termotivasi mengikuti pembelajaran senam lantai dengan lebih bersemangat. Menurut Rusman (2019) Hula hoop sebagai media yang menjadi alat bantu pembelajaran. Hal ini berarti media sebagai alat yang digunakan guru untuk memotivasi belajar siswa, memperjelas informasi pembelajaran, memberi tekanan pada bagian-bagian yang penting memberi variasi pembelajaran, memperjelas struktur pembelajaran dengan belajar kita juga bisa bermain, seperti contoh bermain *Hula hoop*

yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Hula Hoop*. *Hula Hoop* digunakan sebagai alat bantu saat peserta didik melakukan guling depan, dengan cara membagi siswa dengan dua kelompok, masing-masing siswa pertama dari kelompok tersebut memegang *Hula Hoop*, selanjutnya siswa kedua dari kedua kelompok melompati *Hula Hoop* yang dipegang oleh siswa pertama. Sehingga apabila semua siswa sudah melakukan praktik tersebut maka ketakutan dari

setiap siswa untuk melakukan guling depan semakin berkurang dan kepercayaan diri mereka semakin bertambah.

Dengan demikian sesuai permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “**Peningkatan Keterampilan Senam Lantai Guling Depan melalui *Hula Hoop* Pada Siswa Kelas X SMA N 12 Banda Aceh**”

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian adalah Peningkatan Keterampilan Senam Lantai Guling Depan melalui *Hula Hoop* Pada Siswa Kelas X SMA N 12 Banda Aceh.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah adalah: Bagamainan cara meningkatkan keterampilan Senam Lantai Guling Depan melalui *Hula Hoop* Pada Siswa Kelas X SMA N 12 Banda Aceh.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah: Untuk mengetahui bagaimana cara meningkatkan keterampilan Senam Lantai Guling Depan melalui *Hula Hoop* Pada Siswa Kelas X SMA N 12 Banda Aceh.

1.5 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari peneliti terhadap suatu penelitian. Hipotesis menurut Arikunto (2019:110) dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang akan dikumpulkan.

Berdasarkan rumusan dan tujuan masalah di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah " *Hula Hoop* dapat Meningkatkan Keterampilan Senam Lantai Guling Depan Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 12 Banda Aceh."

1.6 Manfaat penelitian

Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap dari hasil penelitian ini nantinya dapat bermanfaat secara luas, yakni bagi:

1. Manfaat Teoritis

a. Pengembangan konsep pembelajaran berbasis permainan dalam pendidikan jasmanani,

Penelitian ini dapat memperkaya literatur tentang penggunaan permainan sebagai metode pembelajaran dalam pendidikan jasmani, khususnya untuk mengajarkan keterampilan motorik seperti senam lantai. Hasil penelitian ini akan menambah pemahaman tentang bagaimana pendekatan permainan dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap gerakan senam lantai, khususnya guling depan.

b. Menyediakan Referensi bagi Penelitian Lanjutan

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang ingin mengembangkan model pembelajaran kreatif dan interaktif dalam olahraga. Dengan data empiris yang diperoleh, penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan metode pembelajaran lain dalam pendidikan jasmani yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik siswa.

c. Mengembangkan Teori Motivasi dan Pembelajaran Motorik

Penelitian ini mendukung pemahaman teoritis tentang keterkaitan antara motivasi, minat belajar, dan pembelajaran motorik melalui permainan. Dengan kata lain, pendekatan ini dapat memperdalam teori yang menjelaskan bahwa metode menyenangkan seperti permainan dapat mengurangi kecemasan siswa dan meningkatkan minat serta keterampilan motorik dalam pembelajaran gerakan fisik.

2. Manfaat Praktis

a. Peningkatan Kualitas Pembelajaran Senam di Sekolah

Penelitian ini menawarkan metode praktis yang dapat diadopsi oleh guru pendidikan jasmani untuk meningkatkan kualitas pembelajaran senam lantai. Dengan menggunakan

pendekatan permainan, guru dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, efektif, dan efisien, sehingga siswa lebih cepat menguasai gerakan guling depan.

b. Meningkatkan Motivasi dan Partisipasi Siswa

Pendekatan permainan yang dikaji dalam penelitian ini membantu mengatasi hambatan psikologis, seperti rasa takut atau cemas, yang sering dialami siswa dalam belajar senam lantai. Permainan membuat suasana lebih rileks dan membangkitkan antusiasme siswa, yang pada akhirnya meningkatkan partisipasi dan motivasi mereka untuk berlatih.

c. Memperkuat Keterampilan Motorik Siswa secara Menyenangkan

Melalui penelitian ini, siswa tidak hanya belajar gerakan senam, tetapi juga mengembangkan keterampilan motorik dasar seperti keseimbangan, kelenturan, dan koordinasi dengan cara yang menyenangkan. Pendekatan ini membuat siswa lebih termotivasi untuk berlatih tanpa merasa terbebani, yang meningkatkan efektivitas pembelajaran keterampilan fisik.