

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan di jenjang Sekolah Dasar (SD) dengan tujuan utama untuk memberikan dasar pengetahuan dan keterampilan gerak kepada peserta didik. Pembelajaran PJOK tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga mengembangkan potensi peserta didik dalam keterampilan motorik, kognitif, serta sikap sosial yang mendukung perkembangan mereka secara menyeluruh (Sudarmin et al., 2021). Oleh karena itu, penting bagi pendidik untuk menciptakan metode pembelajaran yang inovatif, menarik, dan sesuai dengan kebutuhan serta perkembangan zaman agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal. Suatu pembelajaran dapat tercapai jika suatu pembelajaran saling mendukung antar peserta dan pendidik. Pendidik sebagai penyedia pembelajaran harus memiliki *goals* untuk pembelajaran agar pendidikan yang dijalankan bisa berkembang dan berguna bagi peserta didik.

Di zaman sekarang perkembangan teknologi semakin pesat dan maju diperlukan suatu teknik pembelajaran yang lebih inovatif dan kreatif. Pembelajaran yang menarik dan menggugah minat peserta didik untuk belajar menjadi salah satu tugas pendidik sebagai fasilitator pembelajaran. Peserta didik sebagian besar sudah menggunakan perkembangan teknologi dalam kehidupan sehari-hari, dan pembelajaran zaman sekarang bukan hanya diterapkan dari buku saja melainkan memanfaatkan perkembangan teknologi seperti menggunakan internet dan

YouTube sebagai fasilitas pembelajaran. Sekarang, peran pendidik menyikapi keadaan seperti itu dengan membuat inovasi yang menarik dan kreatif untuk peserta didik, salah satunya dengan memanfaatkan media pembelajaran berbasis video. Media ini menjadi salah satu solusi untuk membantu peserta didik mengembangkan potensi dan kemampuannya.

Penggunaan media pembelajaran berbasis video sudah banyak digunakan oleh pendidik sebagai suatu media pendukung pembelajaran. Dalam PJOK pentingnya media pembelajaran berbasis video agar mereka paham dan lebih mengerti bagaimana teknik melakukan suatu gerakan dalam olahraga, selain itu media berbasis video yang dibuat semenarik mungkin dapat menambah minat peserta didik dalam belajar olahraga. Wulandari et al. (2023) menyatakan bahwa media pembelajaran adalah suatu pembelajaran yang penting untuk meningkatkan kualitas belajar dan meningkatkan potensi peserta didik. Rahmawati et al. (2022) juga menjelaskan bahwa media pembelajaran adalah suatu proses pembelajaran yang mempermudah pemahaman peserta didik dan materi menjadi mudah dipahami. Sedangkan, Batlawi & Hamid (2022) menyatakan bahwa media pembelajaran adalah suatu sarana untuk menciptakan pembelajaran yang lebih luas dan menumbuhkan kemampuan peserta didik dalam melihat, mendengar dan merasakan.

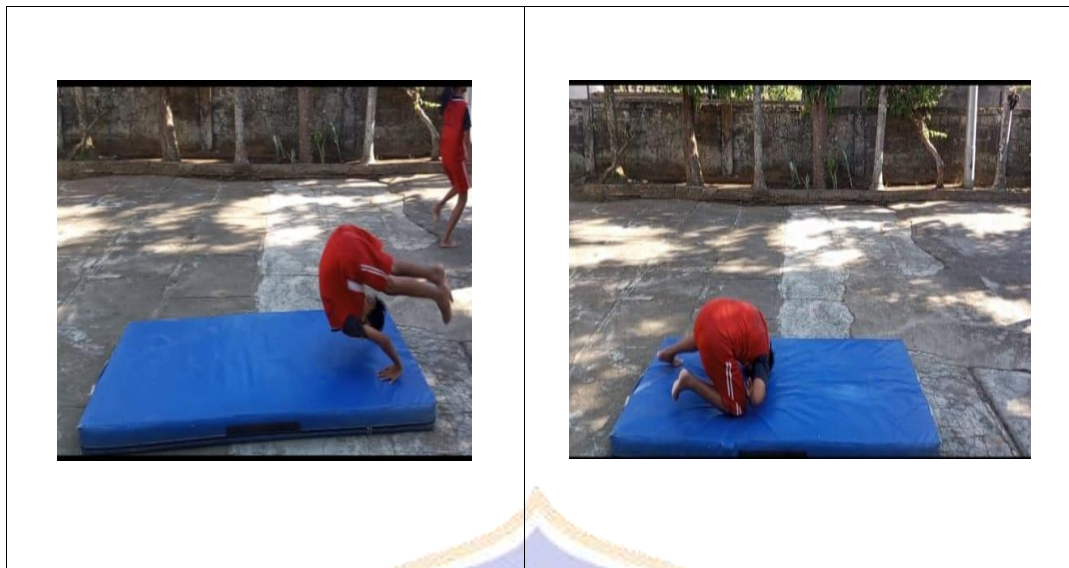
Penggunaan media pembelajaran berbasis video yang efektif tidak hanya membantu peserta didik memahami teknik gerakan dalam olahraga, tetapi juga meningkatkan kualitas pembelajaran secara keseluruhan. Salah satu contoh penerapan media ini dalam PJOK adalah pada materi senam lantai, yang memerlukan pemahaman teknik yang baik agar peserta didik dapat melakukan

gerakan dengan benar dan aman. Zulfahri et al. (2020) menjelaskan bahwa senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang populer di masyarakat dan dunia. Selain itu, senam lantai juga termasuk dalam cabang olahraga pendidikan yang dikembangkan dalam kurikulum sekolah maupun perkuliahan. Senam sendiri berasal dari kata *gymnastik* dalam bahasa Inggris, yang merujuk pada aktivitas fisik yang membutuhkan kelenturan dan koordinasi gerak tubuh. Dalam praktiknya, senam lantai sering dilakukan dengan pakaian yang fleksibel untuk mendukung kebebasan bergerak. Felisa (2024) juga menegaskan hal yang sama bahwa olahraga senam lantai merupakan bagian penting dalam kurikulum Pendidikan Jasmani yang sering diajarkan pada siswa di sekolah-sekolah. Sedangkan Arfanda et al. (2024) menyatakan bahwa senam lantai adalah senam yang gerakannya dilakukan di matras dan meliputi berbagai unsur gerakan, seperti lompat, guling, loncat, berputar di udara serta mendarat dengan tangan dan kaki. Selain sebagai olahraga prestasi, senam lantai juga berperan penting dalam mengembangkan keterampilan fisik yang mendukung cabang olahraga lainnya, terutama dalam hal pengendalian gerak tubuh secara efektif dan efisien. Melalui latihan senam lantai, peserta didik dapat meningkatkan kelenturan, kekuatan, keseimbangan, serta koordinasi tubuh. Semua aspek tersebut berkontribusi dalam meningkatkan kemampuan motorik dan performa olahraga secara keseluruhan, sehingga senam lantai menjadi salah satu materi yang sangat relevan untuk diajarkan dalam pendidikan jasmani.

Sebagai bagian dari kurikulum pendidikan jasmani, senam lantai tidak hanya berperan dalam meningkatkan keterampilan fisik secara umum, tetapi juga melatih kesadaran tubuh terhadap gerakan yang benar. Salah satu keterampilan dasar dalam senam lantai yang perlu dikuasai peserta didik adalah *roll depan* dan

roll belakang. Faot et al. (2023) mendefinisikan bahwa *roll* depan adalah gerakan guling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung pinggang dan panggul bagian belakang). Latihan ini dapat dilakukan dengan dua cara yaitu guling kedepan dengan sikap awal jongkok dan guling ke depan dengan sikap awal berdiri. Sedangkan *roll* belakang adalah gerakan guling ke belakang di mana posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki di lipat, lutut tetap melekat di dada, kepala di tundukan sampai dagu melekat di dada, berlawanan arah dengan *roll* depan. Kedua gerakan ini memerlukan teknik yang tepat agar dapat dilakukan dengan baik dan menghindari risiko cedera.

Berdasarkan observasi awal yang dilaksanakan di SD Negeri 6 Busungbiu, dalam pembelajaran senam lantai khususnya *roll* depan dan *roll* belakang banyak peserta didik yang kesulitan dalam melakukan gerakan *roll* depan dan *roll* belakang. Berdasarkan pengamatan penulis ketika peserta didik melakukan *roll* terlihat banyak peserta didik yang perlu dibantu dalam melaksanakan *roll* depan dan *roll* belakang, selain itu peserta didik yang bisa melakukan tanpa bantuan juga sering kali salah dalam melakukan gerakan *roll* sehingga gerakannya sedikit berbahaya untuk dilakukan karena teknik yang salah. Pendidik juga mengupayakan agar saya sebagai mahasiswa olahraga untuk memberikan solusi terkait permasalahan ini, pendidik dalam konteks ini memerlukan suatu media pembelajaran yang mendukung dan modern agar sesuai dengan perkembangan zaman dan lebih *fleksibel* untuk digunakan maupun diakses.



Gambar 1.1
Observasi Awal
(Sumber: Peserta Didik Kelas VI SD Negeri 6 Busungbiu (2024))

Media pembelajaran berbasis video menjadi suatu sarana pembelajaran yang baik untuk mendukung pembelajaran senam lantai di sekolah SD Negeri 6 Busungbiu. Selain itu pendidik maupun peserta didik mendukung rencana pengembangan media pembelajaran senam lantai di sana. Peserta didik memberikan saran agar video dibuat semenarik mungkin untuk mendukung proses pembelajaran. Oleh karena itu penulis memutuskan untuk melaksanakan penelitian dengan judul **“Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Video Tutorial Teknik Dasar Roll Depan dan Roll Belakang Senam Lantai Pada Peserta Didik Kelas VI SD Negeri 6 Busungbiu”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang serta gejala-gejala yang ditemui di lapangan maka dapat dideskripsikan identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Banyak peserta didik yang belum bisa mempraktikkan gerakan senam lantai

roll depan dan *roll* belakang.

2. Masih banyak peserta didik belum bisa mempraktikkan senam lantai tanpa bantuan pendidik.
3. Banyak peserta didik belum tau teknik gerakan senam lantai yang benar.
4. Diperlukan media pembelajaran berbasis video tutorial *roll* depan dan *roll* belakang.
5. Belum pernah dikembangkan media pembelajaran *roll* depan dan *roll* belakang.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, diperlukan pembatasan masalah guna tidak memperluas penelitian serta untuk mengoptimalkan proses pemecahan masalah penelitian. Permasalahan yang dipilih dalam penelitian ini yaitu:

1. Subjek penelitian pada penelitian ini terbatas untuk peserta didik kelas VI SD Negeri 6 Busungbiu.
2. Penelitian ini hanya terbatas untuk meningkatkan pada proses pembelajaran berbasis video tutorial teknik dasar senam lantai *roll* depan dan *roll* belakang.
3. Media yang dihasilkan terbatas dalam bentuk video tutorial teknik dasar senam lantai *roll* depan dan *roll* belakang.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut.

1. Bagaimana rancang bangun pengembangan media pembelajaran berbasis

video tutorial teknik dasar senam lantai *roll* depan dan *roll* belakang pada kelas VI SD Negeri 6 Busungbiu?

2. Bagaimana validitas media video tutorial teknik dasar *roll* depan dan *roll* belakang dalam senam lantai untuk peserta didik kelas VI SD Negeri 6 Busungbiu?
3. Bagaimana kepraktisan media video tutorial teknik dasar *roll* depan dan *roll* belakang senam lantai pada peserta didik kelas VI SD Negeri 6 Busungbiu?

1.5 Tujuan Penelitian Pengembangan

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Untuk mendeskripsikan rancang bangun pengembangan media pembelajaran berbasis video tutorial teknik dasar senam lantai *roll* depan dan *roll* belakang pada kelas VI SD Negeri 6 Busungbiu.
2. Untuk mengetahui validitas media video tutorial teknik dasar *roll* depan dan *roll* belakang dalam senam lantai untuk peserta didik kelas VI SD Negeri 6 Busungbiu.
3. Untuk mengetahui kepraktisan video tutorial teknik dasar senam lantai *roll* depan dan *roll* belakang senam lantai pada peserta didik kelas VI SD Negeri 6 Busungbiu.

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Adapun manfaat hasil penelitian pengembangan ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat dan dapat mempermudah peserta didik dalam menyerap pelajaran khususnya tentang materi teknik dasar senam lantai *roll* depan dan *roll* belakang serta memberikan sumbangan bagi perkembangan keilmuan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Memberikan pengalaman bagi peneliti dalam menghadapi situasi dan kondisi dalam proses pembelajaran dan menambah wawasan bagi peneliti mengenai pengembangan media pembelajaran berbasis video tutorial dalam proses pembelajaran yang inovatif dan sesuai dengan karakteristik media yang dituju.

b. Bagi Peserta didik

Hasil penelitian berupa media pembelajaran berbasis video tutorial ini dapat dijadikan media yang interaktif, yang dapat memengaruhi semangat, rasa ingin tahu, dan motivasi peserta didik dalam membantu proses pembelajaran, sehingga dapat memudahkan dalam penyampaian materi.

c. Bagi Guru

Hasil penelitian berupa video dapat di jadikan salah satu media interaktif untuk membantu proses pembelajaran, sehingga dapat memudahkan dalam penyampaian materi dalam pembelajaran PJOK.

1.7 Spesifikasi Produk yang Diharapkan

Dalam penelitian ini menghasilkan produk berupa media pembelajaran berbasis video tutorial teknik dasar senam lantai *roll* depan dan *roll* belakang.

Produk yang dihasilkan adalah sebagai berikut:

1. Pengembangan video tutorial ini memadukan unsur-unsur multimedia berupa teks, audio, dan video. Pada video tutorial berisi penjelasan langkah-langkah *roll* depan dan *roll* belakang dilengkapi dengan tampilan teks untuk mempermudah pemahaman siswa
2. Produk yang dikembangkan berupa media pembelajaran berbasis video tutorial teknik dasar senam lantai *roll* depan dan *roll* belakang.
3. Pengembangan video tutorial ini dapat diakses melalui *smartphone*, laptop, maupun PC, sehingga memudahkan peserta didik untuk mengakses video kapan saja.

1.8 Pentingnya Pengembangan

Pentingnya Pengembangan Pengembangan memiliki peran yang sangat krusial dalam menciptakan media pembelajaran interaktif berkualitas tinggi dapat dimanfaatkan oleh pendidik dalam melaksanakan proses pembelajaran. Media interaktif ini memiliki kemampuan untuk menyajikan materi secara terstruktur dan memvisualisasikan konsep-konsep yang sulit dipraktekkan secara langsung. Pengembangan ini juga dapat berkontribusi dalam menjaga dan meningkatkan efektivitas sistem pembelajaran di lingkungan sekolah.

1.9 Asumsi dan Keterbatasan Pengembangan

Dalam penelitian pengembangan media pembelajaran berbasis video tutorial teknik dasar senam lantai *roll* depan dan *roll* belakang di SD Negeri 6 Busungbiu memiliki beberapa asumsi dan keterbatasan, yaitu sebagai berikut.

1. Asumsi Pengembangan

Asumsi pengembangan media video pembelajaran tutorial teknik dasar senam lantai roll depan dan roll belakang ini dilakukan dengan asumsi sebagai berikut.

- a. Guru dan peserta didik kelas VI sudah memiliki smartphone dan semua sudah bisa mengaplikasikannya dengan baik.
- b. Guru sudah mengetahui dan mengenal media pembelajaran berupa video.
- c. Guru sudah mengetahui tentang roll depan dan roll belakang

2. Keterbatasan Pengembangan

Adapun keterbatasan pengembangan media pembelajaran ini sebagai berikut.

- a. Pengembangan media pembelajaran berbasis video tutorial berdasarkan kebutuhan di sekolah di tempat penelitian, yaitu peserta didik kelas VI di SD Negeri 6 Busungbiu, sehingga media pembelajaran berbasis video tutorial mempunyai keterbatasan dan di pergunakan hanya sebatas kelas VI SD Negeri 6 Busungbiu.
- b. Penyebaran produk dari hasil penelitian pengembangan ini hanya terbatas di SD Negeri 6 Busungbiu.
- b. Penelitian ini hanya terbatas untuk roll depan dan roll belakang dalam olahraga senam lantai.

1.10 Definisi Istilah

1. Media pembelajaran adalah suatu alat atau sarana untuk menyampaikan informasi, pesan serta mempermudah peserta didik dalam belajar.
2. Video pembelajaran adalah suatu pembelajaran yang memiliki audio dan

visual yang berisi konsep, prosedur dan prinsip yang bertujuan untuk membantu peserta didik untuk memahami dan memperjelas suatu pembelajaran.

3. Video tutorial adalah suatu video yang beri audio dan visual dimana terdapat pesan, konsep dan teknik yang diperagakan oleh ahli yang digunakan untuk pembelajaran.
4. Senam lantai adalah suatu aktifitas fisik yang dilakukan secara sengaja dan sistematis yang tersusun dan terencana yang bertujuan untuk mengembangkan potensi dalam pembelajaran olahraga yang beisi kelentukan, keseimbangan dan kecepatan.
5. *Roll* depan adalah suatu senam lantai yang tidak menggunkan alat bantu dalam melakukan gerakan sertagerakan yang dimulai dengan sikap jongkok dan berguling kedepan. Adapun cara melakukan *roll* depan sebagai berikut
6. *Roll* belakang dalam senam lantai adalah gerakan berguling ke belakang di sepanjang lantai, yang dimulai dari posisi jongkok dengan kedua tangan ditempatkan di lantai di belakang bahu, lalu mendorong tubuh ke belakang hingga berakhir dalam posisi jongkok kembali atau berdiri.