

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah proses yang dirancang untuk mengembangkan keterampilan fisik, pengetahuan, dan aktivitas fisik serta kesehatan. Menurut Bambang Priyono, (2012), pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik, yang sekaligus bertujuan untuk meningkatkan kemampuan jasmani manusia secara menyeluruh. Proses ini tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan karakter dan kesehatan mental individu, sehingga membentuk manusia yang lebih baik dan seimbang. Sedangkan Siddik, (2024), mengungkapkan bahwa pendidikan jasmani olahraga merupakan mata pelajaran wajib yang diajarkan di semua jenjang pendidikan, mulai dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas. Selama masa pendidikan, telah mempelajari bahwa pendidikan jasmani olahraga adalah bagian penting dari pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas gerak. Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga bertujuan untuk mendorong kemampuan fisik, keterampilan motorik, serta mendukung perkembangan kognitif, dan sosial-emosional.

Pelaksanaan pendidikan jasmani yang efektif akan mempercepat pencapaian tujuan yang dirancang, seperti pengembangan fisik, keterampilan gerak, perkembangan kognitif dan afektif, perkembangan sosial dan emosional.

Tujuan dari pembelajaran PJOK meliputi peningkatan keterampilan motorik melalui latihan teknik olahraga, penyadaran akan pentingnya kesehatan dan kebugaran, serta pencegahan cedera. Pembelajaran ini juga menekankan nilai-nilai disiplin, tanggung jawab, dan sportivitas yang diperoleh melalui aturan dalam olahraga. Dengan begitu, pembelajaran dalam PJOK sangat penting untuk membentuk peserta didik yang sehat, aktif, dan memiliki keterampilan sosial yang baik. Keberhasilan proses pembelajaran ini dapat diukur melalui hasil belajar peserta didik, yang mencerminkan sejauh mana mereka telah memahami dan menguasai keterampilan serta konsep yang diajarkan. Hasil belajar dalam PJOK mencakup aspek kognitif (pemahaman teori olahraga dan kesehatan), afektif (sikap disiplin, sportivitas, dan kerja sama), serta psikomotorik (penguasaan keterampilan gerak dan teknik olahraga). Hasil belajar ini menjadi indikator efektivitas metode pembelajaran yang diterapkan dalam PJOK.

Materi dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) tercantum salah satunya adalah senam. Senam yang terdapat dalam pembelajaran PJOK kelas V pada fase C yaitu aktivitas senam, (Hidayat, 2024). Senam lantai melibatkan serangkaian gerakan yang dilakukan di atas matras untuk meningkatkan kelincahan, keseimbangan, dan kekuatan otot. Dalam buku ajar guru pada pembelajaran senam lantai, terdapat dua materi yaitu guling belakang dan guling depan. Dalam senam lantai guling depan yang merupakan gerakan menggulingkan tubuh ke depan dengan posisi badan memulat, di mana pundak menyentuh matras

terlebih dahulu dan guling belakang sebaliknya. Akan tetapi gerakan tersebut sering kali menjadi tantangan bagi peserta didik untuk melakukannya.

Berdasarkan hasil wawancara langsung dengan guru PJOK yang mengajar di sekolah SD Negeri 1 Poh Bergong terkait proses pembelajaran PJOK materi senam lantai, yang dimana materi yang di dapat peserta didik di kelas V pada fase c adalah guling belakang dan guling depan, bahwasannya metode pembelajaran yang digunakan guru menggunakan metode konvensional seperti ceramah dan melakukan praktik yang dimana proses pembelajaran berfokus pada guru. Dalam proses pembelajaran guru sudah memberikan motivasi ke peserta didik, namun masih banyak peserta didik masih merasa takut dan ragu-ragu melakukan guling depan dan guling belakang, karena sebagian peserta didik kurang memiliki pemahaman, hal itu yang membuat nilai siswa tidak memenuhi KKTP dalam penilaian praktik. Metode pembelajaran yang kurang interaktif dan monoton juga membuat peserta didik merasa bosan, sehingga mengurangi motivasi mereka untuk belajar gerakan tersebut.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, terdapat permasalahan yang harus diteliti lebih lanjut pada proses pembelajaran PJOK materi senam lantai di kelas V SD Negeri 1 Poh Bergong. Permasalahan utama yang dihadapi adalah rendahnya tingkat ketuntas peserta didik dalam penilaian senam lantai, peserta didik yang berjumlah 24 orang, terdiri dari 11 laki-laki dan 13 perempuan, di dalam penilaian senam lantai 4 orang (16,67), sudah tuntas sedangkan 20 orang (83,33%), masih belum mencapai ketuntasan dalam penilaian senam lantai dari nilai Kriteria Ketecapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) yaitu 76. Hal ini menunjukkan perlu adanya evaluasi dan memperbaiki metode pembelajaran yang digunakan, salah satu faktor yang membuat

rendahnya hasil belajar adalah metode pembelajaran yang digunakan guru masih menggunakan metode ceramah dominan dalam menjelaskan materi, dan praktek yang membuat peserta didik merasa bosan dan kurang terlibat aktif dalam pembelajaran. Selain itu, sebagian besar peserta didik mengalami kesulitan dalam materi senam lantai dalam melakukan gerakan guling depan dan guling belakang, kesulitan ini disebabkan oleh rasa takut, ragu-ragu, dan rasa kurang percaya diri, hal ini muncul karena peserta didik belum memahami teknik guling depan dan guling belakang dengan benar. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang interaktif dan menyenangkan untuk meningkatkan motivasi dan pemahaman peserta didik. Seharusnya seorang pendidik menerapkan metode pembelajaran yang lebih sesuai dengan karakteristik peserta didik di SD Negeri 1 Poh Bergong dan membantu peserta didik memahami materi agar lebih termotivasi untuk belajar. Hal ini dikuatkan oleh pendapat Noza dan Wandira, (2024), metode pembelajaran adalah hal penting yang harus dikuasai oleh seorang pendidik untuk dapat memberikan materi pembelajaran kepada peserta didik di dalam ruang kelas baik itu secara individu ataupun kelompok agar materi bisa diterima oleh peserta didik.

Penerapan metode bermain dalam pembelajaran senam lantai dapat menjadi solusi yang efektif untuk mengatasi permasalahan ini. Metode bermain dapat memberikan kesenangan yang membuat peserta didik termotivasi untuk belajar dan lebih bersemangat dalam proses pembelajaran. Menurut teori pembelajaran konstruktivisme, metode bermain menciptakan lingkungan belajar yang interaktif dan berbasis pengalaman. Hal ini memungkinkan peserta didik untuk memahami teknik guling depan dan guling belakang secara alami melalui eksplorasi. Proses metode

bermain dalam pembelajaran yang penyampainnya dalam bentuk permainan tanpa mengabaikan materi inti dari pembelajaran yang membuat peserta didik lebih termotivasi dan tidak merasa bosan (Puspitorini, 2018). Sedangkan, menurut Diah Ayu Rismawati, (2020), metode bermain merupakan salah satu cara pendekatan yang dilakukan secara menyenangkan dengan penyampian informasi atau praktek yang dilakukan dengan mengintegrasikan permainan dalam pembelajaran, peserta didik tidak hanya dapat belajar teknik dengan cara yang lebih menyenangkan, tetapi juga dapat berinteraksi dengan teman-teman mereka, yang dapat menghilangkan rasa kebosanan dan meningkatkan rasa kerja sama. Dengan melibatkan peserta didik dalam aktivitas permainan, peserta didik dapat mempelajari teknik guling depan dan guling belakang secara bertahap tanpa ada tekanan yang berlebihan. Dalam konteks ini, berbagai jenis permainan dapat dirancang untuk mengajarkan teknik guling depan dan guling belakang dengan cara yang menarik dan interaktif.

Hal ini dikuatkan berdasarkan penelitian yang dilakukan Ruslan dan Huda, (2019), tentang penerapan metode bermain pada roll depan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar siswa, terbukti pada data siklus I siswa yang berhasil 18 siswa (45%) dan siswa yang tidak berhasil 22 siswa (55%). Pada siklus II terlihat peningkatan yang signifikan bahwa siswa yang tuntas berjumlah 35 siswa (87,5%) dan yang tidak tuntas 5 siswa (12,5%).

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Puspitorini, (2018), tentang penelitian meningkatkan hasil belajar senam irama dengan metode bermain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kondisi awal, persentase ketuntasan mencapai 23% dengan 16 siswa yang tuntas. Setelah penerapan metode bermain pada siklus I, persentase

ketuntasan meningkat menjadi 65% dengan 44 siswa yang tuntas. Pada siklus II, ketuntasan meningkat lebih lanjut hingga 88% dengan 60 siswa yang berhasil mencapai standar. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode bermain efektif dalam meningkatkan hasil belajar senam irama.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Ihsan, (2019), dengan hasil penelitian Terdapat pengaruh yang signifikan dalam penggunaan metode bermain terhadap hasil belajar Penjasorkes siswa SMP Negeri 24 Padang. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai $t_{hitung} = 7,32$ lebih besar dari $t_{tabel} = 2,03$, yang mengindikasikan perbedaan yang bermakna. Selain itu, terjadi peningkatan hasil belajar sebesar 6 poin, dengan rata-rata nilai tes awal sebesar 76,97 meningkat menjadi 82,97 pada tes akhir.

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas, maka peneliti akan mengangkat judul penelitian yaitu “Penerapan Metode Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Senam Lantai Pada Peserta Didik Kelas V Di Sd Negeri 1 Poh Bergong Tahun Ajar 2024/2025”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan masalah yang ditemukan terkait tentang pembelajaran senam lantai sebagai berikut:

1. Banyaknya peserta didik yang kesulitan dalam menguasai teknik guling depan dan guling belakang.
2. Rendahnya motivasi dan minat siswa terhadap pembelajaran senam lantai, khususnya pada materi guling depan dan guling belakang.

3. Ketakutan peserta didik terhadap cedera saat melakukan gerakan guling depan dan guling belakang.
4. Belum diterapkannya metode pembelajaran yang inovatif seperti metode bermain untuk mengatasi kesulitan dalam pembelajaran senam lantai.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dipaparkan di atas. Untuk lebih memfokuskan penelitian serta pembahasan, penulis membatasi masalah dalam penelitian ini:

1. Penelitian ini terbatas pada penerapan metode bermain dalam pembelajaran senam lantai.
2. Materi terbatas pada guling depan dan guling belakang.
3. Berfokus pada peserta didik kelas V di SD Negeri 1 Poh Bergong.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian diatas maka permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini yaitu bagaimanakah penerapan metode bermain untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik pada materi senam lantai di SD Negeri 1 Poh Bergong tahun ajaran 2024/2025?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik melalui metode bermain pada materi senam lantai pada peserta didik kelas V di SD Negeri 1 Poh Bergong tahun ajaran 2024/2025.

1.6 Manfaat Penelitian

Dalam Penelitian penerapan metode bermain pada materi senam lantai untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik, diharapkan penelitian ini memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK), khususnya dalam mata pelajaran senam lantai. Penelitian ini juga memberikan wawasan yang baru tentang penerapan metode bermain sebagai pendekatan pembelajaran yang inovatif dan efektif. Hasil penelitian ini dapat memperkaya teori pembelajaran aktif dan interaktif yang dapat diimplementasikan dalam berbagai materi pembelajaran olahraga, yang tidak hanya berfokus pada senam lantai saja, tetapi juga pada aktivitas fisik lainnya.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Guru

Memberikan alternatif metode pembelajaran yang dapat meningkatkan efektifitas pembelajaran materi senam lantai ataupun materi pembelajaran lainnya.

b. Bagi Peserta Didik

Membantu peserta didik lebih memahami teknik dasar guling belakang dan guling depan dengan lebih menyenangkan dan meningkatkan hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran senam lantai.

c. Bagi Peneliti

Peneliti mendapatkan pengalaman menghadapi situasi maupun kondisi yang ada pada proses pembelajaran dan peneliti dapat menemukan pemecahan masalah mengatasi tantangan yang muncul serta dapat pengetahuan dalam penerapan metode bermain untuk pembelajaran yang inovatif dan bervariasi.

d. Bagi Sekolah

Memberikan contoh konkret penerapan metode pembelajaran inovatif yang dapat di adaptasi untuk materi lain.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi referensi dan dasar bagi penelitian lebih lanjut tentang efektivitas metode bermain dalam pembelajaran senam atau aktivitas fisik lainnya.

