

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan manusia di mana setiap orang yang telah lahir akan mendapat pendidikan dari orang tuanya. Menurut Budi (2021), Pendidikan juga bisa diartikan sebagai usaha secara sadar untuk mewujudkan sesuatu pewarisan budaya dari satu generasi ke generasi yang lain. Hal yang serupa juga dijelaskan oleh Rahman *et al.*, (2022), bahwa pendidikan menjadikan generasi ini sebagai sosok panutan dari pengajaran generasi yang terdahulu. Sampai sekarang ini, pendidikan tidak mempunyai batasan untuk menjelaskan arti pendidikan secara lengkap karena sifatnya yang kompleks seperti sasarannya yaitu manusia. Pendidikan yang berkualitas adalah prasyarat utama untuk menciptakan individu yang progresif, modern, dan sejahtera. Di sisi lain, kualitas pendidikan sangat bergantung pada keberadaan guru yang berkualitas, yaitu guru yang profesional, sejahtera, dan bermartabat. Pendidikan yang berkualitas diharapkan tidak hanya untuk menghasilkan individu yang pintar, tetapi juga untuk menciptakan individu yang sehat secara holistik, baik rohani maupun jasmani. Salah satu cara pendidikan dapat meningkatkan kesehatan rohani dan fisik individu yaitu melalui Pendidikan jasmani.

Menurut Syahlan *et al.*, (2024) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu jenis pelajaran di Indonesia yang mencakup semua unsur, namun ada persoalan besar yang akan terus mendera pembelajaran

pendidikan jasmani kecuali ditemukan solusi yang tepat untuk meningkatkan kualitas dan kualitas pendidikan jasmani. Hal yang serupa dipaparkan oleh Wijaya & Kanca, (2019) Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) sebagai salah satu mata pelajaran yang wajib diberikan pada jenjang pendidikan dasar dan menengah memiliki kedudukan strategis yaitu membentuk karakter peserta didik agar sehat jasmani dan rohani serta menumbuhkan rasa sportivitas PJOK merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Kesuma *et al.*, 2021). PJOK adalah hal yang penting dalam proses pendidikan dari semua kegiatan belajar yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang diperuntukkan untuk memperoleh hasil belajar yang optimal. Pranata *et al.*, (2021) menegaskan kalau pendidikan jasmani sebagai persentase integral dari suatu sistem pendidikan yang secara keseluruhan menggunakan aktivitas jasmani yang dirancang secara rapi dan terencana serta terarah guna meningkatkan kualitas individu.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan memainkan peranan yang sangat penting dalam konteks pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani. Hal ini mengingat karakteristik pelaksanaan PJOK yang selalu melibatkan aspek gerak fisik dalam hampir tiap materinya yang memungkinkan anak untuk selalu aktif bergerak salah satunya yaitu pada aspek kecukupan belajar gerak. Kecukupan belajar gerak adalah kemampuan peserta didik dalam memperoleh pembelajaran gerak yang memadai. Belajar gerak bertujuan untuk meningkatkan kualitas gerak fisik, sehingga dapat menunjang aktivitas sehari-hari. Secara tidak langsung, melalui berbagai aktivitas gerak dalam pembelajaran PJOK, tingkat kesehatan fisik peserta didik akan menjadi baik dan dapat meningkat ke arah yang semakin optimal

(Bile *et al.*, 2021). Pentingnya olahraga yang di terapkan di sekolah dapat diamati dari maksud proses kegiatan pembelajaran PJOK, dari aspek afektif, kognitif dan psikomotorik (Pranata *et al.*, 2021). Kaitannya dengan pembelajaran PJOK yang mempunyai tujuan untuk memenuhi kecukupan gerak peserta didik, maka partisipasi dalam hal ini dapat diartikan bahwa setiap peserta didik mengikuti instruksi gerak yang diberikan oleh guru (Natal *et al.*, 2023). Jadi dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), berperan sangat penting dalam proses pembelajaran di sekolah dalam mengembangkan motorik dan kecukupan aktivitas gerak peserta didik (Afifuddin *et al.*, 2021). Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) terdapat beberapa materi pelajaran yang tertuang dalam silabus dan kurikulum yang berlaku di sekolah, salah satunya materi senam lantai.

Senam lantai merupakan senam ketangkasan yang dilakukan tanpa menggunakan alat khusus dan diberikan sebagai salah satu materi mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK), baik pada tingkat sekolah dasar sampai sekolah menengah atas (Suryadani *et al.*, 2022). Senam lantai merupakan salah satu bentuk gerakan yang mengasah ketangkasan serta bentuk keberanian yang dilakukan di atas matras tanpa menggunakan alat (Syafei *et al.*, 2023). Di sekolah dasar terdapat 3 materi di dalam pembelajaran senam lantai yaitu cium lutut, keseimbangan, dan melompat. Di Sekolah Dasar, penggunaan media pembelajaran berbasis video tutorial sudah diterapkan, akan tetapi penggunaannya masih belum efektif. Pembelajaran senam lantai pada praktiknya sering kali tidak mencapai kecukupan gerak yang ideal. Banyak peserta didik belum secara aktif terlibat atau waktu pembelajaran tidak sepenuhnya dimanfaatkan untuk aktivitas

fisik, sehingga diperlukan pengukuran yang objektif untuk mengetahui tingkat kecukupan gerak peserta didik. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada penggambaran profil kecukupan gerak peserta didik dalam pembelajaran senam lantai, khususnya pada materi melompat, cium lutut dan keseimbangan, dengan menggunakan dua indikator utama yaitu proporsi alokasi waktu belajar gerak peserta didik (*active time allotment*) dan proporsi keterlibatan langsung peserta didik dalam aktivitas belajar gerak (*student's direct engagement*).

Proses pembelajaran abad 21 ini tentunya, pembelajaran PJOK tidak dapat lepas dari peran *Information and Communication Technology* (ICT). *Information and Communication Technology* (ICT) pada pelaksanaan kurikulum sangat diperlukan, dan ICT akan memegang peranan yang sangat penting dalam pelaksanaan pembelajarannya. Dengan memasukkan peran ICT ke dalam rancangan pembelajaran tentunya akan menambah gairah dunia Pendidikan terutama di pembelajaran PJOK (Setiawan *et al.*, 2022).

Perkembangan pendidikan semakin progresif, implementasi ide-ide baru dan profesional di dunia pendidikan. Salah satu ide untuk meningkatkan pendidikan di abad 21 adalah mengubah kerangka pengembangan kurikulum dengan menggabungkan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) dan *Technological Pedagogical Content Knowledge* (TPACK) (Hayani & Utama, 2022). TPACK adalah kemampuan guru tentang teknologi dengan menghubungkan pengetahuan materi pelajaran dan pemahaman pedagogis (Mustaqimah *et al.*, 2023). Bagi peserta didik TPACK penting, dengan memanfaatkan teknologi yang sudah ada maka proses pembelajaran bisa lebih efektif dan efisien. Serta peserta didik jika memiliki

kartu yang bisa di scan untuk membuka video tugas gerak, maka peserta didik lebih memahami dengan tugas gerak yang diberikan.

Berdasarkan paparan tersebut, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul **“Profil Kecukupan Gerak Materi Senam Lantai Pada Peserta Didik Kelas III SD Negeri 2 Banyuning”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Masalah dapat diidentifikasi berdasarkan latar belakang yang telah di paparkan penulis dalam penelitian ini yakni sebagai berikut:

- 1.2.1. Tugas Gerak materi senam lantai peserta didik SD belum bervariasi pada tingkat kesulitan mudah, sedang dan sulit.
- 1.2.2. Hasil belajar peserta didik dalam materi senam lantai, seperti gerakan melompat, cium lutut, dan keseimbangan perlu ditingkatkan
- 1.2.3. Kurangnya variasi dan inovasi media pembelajaran yang digunakan, di mana media berbasis video tutorial yang telah diterapkan masih belum efektif untuk meningkatkan partisipasi aktif peserta didik dalam pembelajaran.
- 1.2.4. Kecukupan belajar Gerak yang ditandai dengan proporsi alokasi waktu belajar gerak (*Active Time Allotment*) dan proporsi jumlah peserta didik dalam aktivitas belajar gerak (*Student's Direct Engagement*) perlu diperhatikan oleh guru PJOK SD.

1.3 Pembatasan Masalah

Adapun batasan masalah pada penelitian ini yang dapat di uraikan penulis sebagai berikut :

- 1.3.1. Penelitian ini terbatas untuk seluruh peserta didik kelas III SD yang

berjumlah 67 peserta didik dari tiga kelas sebagai populasi dan 28 peserta didik dari satu kelas sebagai sampel penelitian.

1.3.2. Aspek yang diteliti terbatas pada kecukupan gerak peserta didik dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada materi senam lantai. Kecukupan gerak dinilai dari dua indikator utama yaitu proporsi alokasi waktu belajar gerak (*Active Time Allotment*) dan proporsi keterlibatan langsung peserta didik dalam aktivitas belajar gerak (*Student's Direct Engagement*).

1.3.3. Materi yang menjadi fokus adalah senam lantai, khususnya gerakan dasar seperti melompat, cium lutut, dan keseimbangan yang diajarkan dalam pembelajaran PJOK kelas III Sekolah Dasar.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dan batasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yaitu bagaimanakah profil kecukupan belajar gerak materi senam lantai di tinjau dari proporsi alokasi waktu belajar gerak (*Active Time Allotment*) dan proporsi jumlah peserta didik dalam aktivitas belajar gerak (*Student's Direct Engagement*) pada peserta didik kelas III SD Negeri 2 Banyuning?

1.5 Tujuan Penelitian

Terkait dengan rumusan masalah yang di jelaskan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan data empirik profil kecukupan belajar gerak materi senam lantai di tinjau dari proporsi alokasi waktu belajar gerak (*Active Time Allotment*) dan proporsi jumlah peserta didik dalam aktivitas belajar gerak (*Student's Direct Engagement*) pada peserta didik kelas III SD Negeri 2 Banyuning.

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penulis ini meliputi manfaat teoritis dan manfaat praktis sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi secara ilmiah dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani yang berkaitan dengan kecukupan gerak peserta didik melalui aktivitas senam lantai. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi dan landasan teoritis bagi peneliti lain yang ingin mengkaji topik serupa, khususnya dalam upaya meningkatkan kecukupan gerak dasar dan keterampilan senam pada jenjang sekolah menengah pertama.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memotivasi penulis agar bisa mengembangkan dan memberikan inovasi mengenai pengembangan media pembelajaran dalam proses pembelajaran sehingga sesuai dengan karakteristik media yang dituju.

b. Bagi Peserta Didik

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran peserta didik akan pentingnya keterlibatan aktif dalam pembelajaran senam lantai untuk mendukung kecukupan gerak yang bermanfaat bagi kesehatan dan kebugaran jasmani.

c. Bagi Pendidik

Hasil penelitian ini dapat menjadi pedoman merancang pembelajaran

senam lantai yang lebih efektif dengan tetap memperhatikan kecukupan gerak peserta didik. Guru dapat menyesuaikan intensitas dan variasi aktivitas untuk mencapai kecukupan gerak yang optimal.

