

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan memiliki peranan yang fundamental dalam kehidupan manusia karena melalui proses tersebut individu dapat memperoleh serta mengembangkan pengetahuan. Dalam konteks ini, pendidikan dipahami sebagai suatu usaha yang dilakukan secara sadar dan terencana untuk mempersiapkan peserta didik melalui rangkaian kegiatan pembimbingan, pembelajaran, dan pelatihan secara sistematis. Proses ini menjadi landasan penting yang berperan bagi masa depan serta berlangsung sepanjang hayat, dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup individu dan masyarakat (Krisnawati & Satyawan, 2023). Melalui pendidikan, individu memiliki kesempatan untuk mengoptimalkan pengembangan potensi diri, memperoleh pengetahuan, keterampilan, serta nilai-nilai yang diperlukan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Selain itu, pendidikan berperan dalam mendorong partisipasi aktif seseorang dalam pembangunan masyarakat sekaligus mendukung peningkatan kualitas hidup yang berkesinambungan sepanjang hayat. (Dharmawan et al., 2017). Pendidikan menjadi kunci utama dalam membentuk generasi yang unggul, yakni terbentuknya generasi yang tidak hanya memiliki kemampuan intelektual yang baik, tetapi juga mampu mencapai keberhasilan serta memberikan kontribusi konkret terhadap kemajuan bangsa. Salah satu mata

pelajaran yang berperan dalam mendukung pencapaian tujuan tersebut adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) adalah salah satu pelajaran wajib yang harus diajarkan di sekolah dasar dan menengah. Pelajaran ini punya peran penting karena membantu membentuk karakter peserta didik agar menjadi anak yang sehat secara fisik dan mental, serta memiliki sikap sportif. Hal ini sesuai dengan ketentuan yang diatur dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 32 Tahun 2013 tentang Standar Nasional Pendidikan (Wijaya & Kanca, 2019). Mata pelajaran (PJOK) memiliki fungsi yang strategis dalam upaya membentuk kondisi fisik yang sehat dan bugar. sehingga kita mampu berpikir kritis dalam memilih dan memanfaatkan teknologi canggih dalam kehidupan sehari-hari. Terwujudnya kondisi tubuh yang sehat dan bugar tidak dapat diperoleh secara instan, melainkan memerlukan penerapan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur, pemenuhan waktu istirahat yang memadai, serta konsumsi asupan gizi yang seimbang (Wijaya et al., 2019). PJOK merupakan mata pelajaran yang berfokus pada upaya pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani serta pengembangan keterampilan gerak peserta didik dalam pelaksanaan proses pembelajaran (Huang & Ning, 2022). Inti dari pembelajaran PJOK adalah aktivitas fisik yaitu gerak (Spyanawati et al., 2022).

Kecukupan gerak dapat dijelaskan sebagai terpenuhinya kebutuhan anak untuk bergerak secara aktif, efektif, dan menyenangkan melalui kegiatan fisik yang terencana. Dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani, kecukupan gerak dicapai melalui aktivitas belajar gerak, terutama yang berbasis permainan, yang dirancang untuk menstimulasi perkembangan kemampuan motorik dasar

peserta didik seperti gerakan lokomotor seperti berjalan dan berlari, gerak non-lokomotor seperti menekuk dan memutar, serta gerak manipulatif seperti melempar dan menangkap. Kegiatan ini bukan hanya sekadar menggerakkan tubuh, tetapi juga bagian dari proses pembelajaran yang membentuk keterampilan, pengetahuan, serta sikap positif terhadap aktivitas fisik. Kecukupan gerak merupakan bagian penting dalam pembelajaran PJOK karena mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan sosial-emosional, serta membentuk kebiasaan hidup aktif sejak dini (Qomarrullah et al., 2014). Belajar gerak adalah proses penting dalam PJOK yang membantu peserta didik meningkatkan keterampilan fisik melalui latihan dan pengalaman. Keterampilan motorik memiliki peranan yang signifikan dalam mendukung keberhasilan individu serta menunjang produktivitasnya dalam berkarya. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang lebih komprehensif mengenai keterkaitan pembelajaran motorik sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas individu secara optimal (Parwata, 2021). Berdasarkan penjelasan tersebut, bahwa kecukupan gerak dan proses belajar gerak memiliki peran penting dalam pembelajaran PJOK, khususnya dalam mengembangkan keterampilan motorik peserta didik. Salah satu materi yang mendukung pencapaian tersebut adalah senam lantai. Senam lantai membantu peserta didik melatih kelenturan, kekuatan, keseimbangan, serta koordinasi tubuh.

Senam lantai merupakan pendidikan jasmani yang menekankan pada aktivitas gerak yang dilakukan di atas matras dengan mengutamakan keterampilan motorik dasar, seperti *roll* depan, *roll* belakang dan lain sebagainya (Lesmana et al., 2016). Senam ini mencakup gerakan-gerakan dasar seperti guling ke depan dan guling ke belakang yang dilaksanakan di atas matras. Senam lantai bertujuan

untuk melatih kekuatan, kelenturan, keseimbangan, dan koordinasi gerak peserta didik, serta membentuk sikap percaya diri dan disiplin. Pada kenyataannya, pembelajaran senam lantai seringkali menghadapi berbagai kendala, seperti kurangnya pemahaman teknik dasar, rendahnya keterlibatan aktif peserta didik, serta keterbatasan media pembelajaran yang digunakan (Subaya & Sahrol, 2022). Pembelajaran PJOK saat ini perlu media pembelajaran atau teknologi yang selaras dengan tuntutan zaman. Iwan Swadesi dan Nyoman Kanca (2018) dalam Wijaya et al., (2024) Pelaksanaan pembelajaran PJOK pada era abad ke-21 tidak dapat dipisahkan dari peran serta pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi.

Teknologi Informasi dan Komunikasi atau *Information and Communication Technology* (ICT) merupakan seperangkat alat seperti komputer, internet, televisi, radio, dan telepon yang digunakan untuk berkomunikasi serta mengelola dan menyebarkan informasi. Dalam pembelajaran, ICT dimanfaatkan untuk mendukung proses belajar mengajar agar lebih interaktif dan efisien. Keberadaan media pembelajaran berbasis ICT menjadikan kegiatan pembelajaran lebih variatif, efisien, dan sesuai dengan karakteristik generasi digital saat ini (Saehu Abas et al., 2023). Hal ini sejalan dengan konsep TPACK, di mana guru dituntut mampu mengintegrasikan teknologi, pedagogi, dan konten secara efektif dalam pembelajaran PJOK. Salah satu kompetensi penting yang perlu dimiliki oleh setiap pendidik adalah TPACK (*Technological Pedagogical Content Knowledge*), yakni perpaduan antara pengetahuan tentang materi ajar, strategi pembelajaran, dan pemanfaatan teknologi dalam proses mengajar. Integrasi ketiga aspek utama dalam TPACK memungkinkan terciptanya pembelajaran yang efektif dengan dukungan teknologi dalam penyampaian materi (Fajri et al., 2022). Oleh

sebab itu pembelajaran senam lantai di sekolah harus menarik agar peserta didik tidak takut untuk melakukan pembelajar senam lantai.

Dalam implementasinya, pembelajaran senam lantai kerap belum mampu memenuhi tingkat kecukupan gerak yang optimal. Kondisi ini ditunjukkan oleh masih rendahnya keterlibatan aktif sebagian peserta didik serta belum maksimalnya pemanfaatan waktu pembelajaran untuk pelaksanaan aktivitas fisik. Oleh sebab itu, diperlukan suatu pengukuran yang objektif guna mengidentifikasi tingkat kecukupan gerak peserta didik secara lebih akurat. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini diarahkan untuk mendeskripsikan profil kecukupan gerak peserta didik dalam pembelajaran senam lantai, terutama pada materi roll depan dan roll belakang, dengan menggunakan dua indikator utama, yaitu proporsi alokasi waktu belajar gerak peserta didik (*student's active time allotment*) serta proporsi keterlibatan langsung peserta didik dalam aktivitas pembelajaran gerak (*student's direct engagement*).

Berdasarkan paparan tersebut, peneliti menilai bahwa kecukupan gerak peserta didik dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada materi senam lantai *roll* depan dan *roll* belakang, perlu dikaji lebih lanjut. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **“Profil Kecukupan Gerak Materi *Roll* pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 1 Singaraja”**

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan, permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1.2.1 Tugas gerak materi senam lantai peserta didik SMP belum bervariasi pada

tingkat kesulitan mudah, sedang dan sulit.

- 1.2.2 Hasil belajar peserta didik senam lantai materi *roll* depan dan *roll* belakang perlu ditingkatkan.
- 1.2.3 Kurangnya variasi dan inovasi media pembelajaran menggunakan, dimana media berbasis video tutorial yang telah diterapkan masih belum efektif untuk meningkatkan partisipasi aktif peserta didik dalam pembelajaran.
- 1.2.4 Kecukupan gerak yang ditandai dengan proporsi alokasi waktu belajar gerak dan proporsi jumlah peserta didik dalam aktivitas belajar gerak perlu diperhatikan oleh guru PJOK SMP.

### 1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini dapat diuraikan oleh penulis sebagai berikut :

- 1.3.1 Penelitian ini terbatas untuk peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Singaraja sebagai populasi dan sampel penelitian.
- 1.3.2 Aspek yang diteliti terbatas pada kecukupan gerak peserta didik dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada materi senam lantai. Kecukupan gerak di nilai 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 materi *roll* depan dan *roll* belakang yang diajarkan dalam pembelajaran PJOK kelas VIII Sekolah Menengah Pertama.

#### 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang serta batasan masalah yang telah dipaparkan, rumusan masalah dalam penelitian ini yakni bagaimanakah profil kecukupan pembelajaran gerak pada materi gerakan roll dalam pembelajaran senam lantai ditinjau dari proporsi alokasi waktu belajar gerak (*active time allotment*) dan tingkat keterlibatan peserta didik dalam aktivitas pembelajaran gerak (*student's direct engagement*) pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Singaraja?

#### 1.5 Tujuan Penelitian

Berkaitan dengan rumusan masalah yang telah diuraikan, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan data empiris mengenai profil kecukupan gerak pada materi gerakan roll dalam pembelajaran senam lantai, yang ditinjau berdasarkan proporsi alokasi waktu belajar gerak (*active time allotment*) serta tingkat keterlibatan peserta didik dalam aktivitas pembelajaran gerak (*student's direct engagement*) pada peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Singaraja.

#### 1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini mencakup manfaat teoretis maupun manfaat praktis yang dapat diuraikan 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 kecakapan gerak dasar dan keterampilan senam pada jenjang sekolah menengah pertama.

#### 1.6.2 Manfaat Praktis

##### a) Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendorong peneliti untuk terus mengembangkan serta menghadirkan inovasi dalam pengembangan media pembelajaran pada proses pembelajaran, sehingga media yang dihasilkan dapat disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan sasaran 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 bermanfaat bagi kesehatan dan kebugaran jasmani.

##### c) Bagi Pendidik

Hasil penelitian ini dapat menjadi pedoman dalam merancang dan mengimplementasikan pembelajaran senam lantai yang lebih efektif dengan memperhatikan kecukupan gerak peserta didik. Guru dapat menyesuaikan intensitas dan variasi aktivitas agar tercapai tingkat kecukupan gerak yang optimal.