

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani, olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memegang peranan fundamental dalam sistem pendidikan modern, tidak hanya sebagai mata pelajaran pelengkap, melainkan sebagai pilar utama dalam pembentukan individu yang holistik. Menurut Yoda (2020), pendidikan jasmani merupakan komponen penting pendidikan yang memiliki kekuatan untuk mendidik dan mengembangkan anak di semua tingkatan mental, jasmani, sosial, dan spiritual. Melalui pendidikan maka mental dan karakter dapat terbangun, yang seiring dengan pepatah dalam dunia olahraga, “*Men Sana in Corpora Sanno*”, yaitu didalam tubuh yang kuat akan terdapat jiwa yang sehat pula (Lesmana *et al.*, 2023). Falsafah tersebut menggambarkan bahwa dalam rangka peningkatan kualitas hidup baik secara batiniah dan kualitas kerja jasmaniah, pencapaian sehat bugar sangat dibutuhkan

Dalam proses pembelajaran PJOK, peserta didik tidak hanya memperoleh pengetahuan teoretis semata, tetapi juga mendapatkan keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pembelajaran yang efektif dalam PJOK memberikan pengalaman peserta didik dalam memperoleh ide, informasi, cara berfikir, dan keterampilan dalam memecahkan masalah. Pengalaman belajar yang kaya ini akan mendorong terjadinya perubahan atau perkembangan pada diri peserta didik yang tercermin dalam perilaku barunya (Saleh & Malinta, 2020). Oleh

karena itu, kualitas pembelajaran PJOK di sekolah dasar sangat penting dalam menciptakan fondasi untuk perkembangan fisik, kognitif, dan afektif peserta didik. Proses pembelajaran pada intinya adalah proses transformatif yang memfasilitasi perubahan positif pada individu, termasuk peningkatan pengetahuan, peningkatan sikap dan perilaku, peningkatan keterampilan, dan pertumbuhan pribadi yang lebih luas (Suratmin, 2025).

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional juga telah disebutkan bahwa pada Pasal 37 yang menerangkan bahwa mewajibkan untuk kurikulum pendidikan dasar dan menengah untuk memuat PJOK. Pembelajaran PJOK memiliki peran strategis dalam mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor peserta didik melalui aktivitas jasmani terpilih (Wijaya *et al.*, 2025). Olahraga merupakan kebutuhan periodik dalam kehidupan, sebagai alat untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik, spiritual, dan sosial serta menjaga kebugaran dan meningkatkan kemampuan gerak (Lesmana *et al.*, 2024). Meningkatkan peran PJOK sebagai pondasi bagi tumbuh kembang anak perlu diwujudkan dengan berbagai macam cara diantaranya, melaksanakan pembelajaran yang menarik, menyenangkan dan menantang (Semarayasa dkk., 2024). Pendidik PJOK mampu memberikan stimulus terhadap pertumbuhan dan perkembangan keterampilan gerak peserta didik (Gunarto, 2024). Pembelajaran PJOK berbeda dengan bentuk pembelajaran lainnya karena mengharuskan siswa mahir dalam suatu keterampilan tertentu (Dharmadi *et al.*, 2023). Dalam PJOK terdapat lima ruang lingkup, yaitu aktivitas permainan bola besar dan bola kecil, aktivitas atletik, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama.

Salah satu ruang lingkup tersebut terdapat aktivitas senam yang terdapat banyak macam materi salah satunya adalah senam lantai.

Senam lantai sebagai salah satu materi yang diajarkan di sekolah dasar memiliki karakteristik khusus yang memerlukan keterampilan teknik yang baik, koordinasi tubuh yang presisi, serta keberanian didalam melakukan gerakan-gerakan yang menantang gravitasi dan keseimbangan (Sutopo & Sukoco, 2020). Senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga yang tidak hanya melatih kekuatan dan fleksibilitas, akan tetapi juga dapat melatih konsentrasi, disiplin, dan kreativitas.

Pada jenjang sekolah dasar dalam konteks pembelajaran PJOK dengan materi senam lantai, fokus utama diberikan pada penguasaan gerakan-gerakan dasar yang menjadi fondasi dalam membangun keterampilan peserta didik yang lebih kompleks di masa depan. Dari berbagai gerak dasar yang diajarkan, salah satu gerak dasar yang sangat esensial dan sering menjadi tantangan bagi peserta didik dalam materi senam lantai adalah gerakan guling belakang. Penguasaan keterampilan gerakan guling belakang merupakan salah satu elemen fundamental dalam senam lantai yang membutuhkan koordinasi kompleks antara kepala, bahu, dan tungkai serta menuntut keberanian untuk melakukan gerakan rotasi tubuh ke belakang. Penguasaan teknik guling belakang yang benar menjadi dasar untuk pengembangan keterampilan senam lantai yang lebih kompleks pada jenjang pendidikan selanjutnya (Badriyah *et al.*, 2024). Oleh karena itu, kemampuan peserta didik dalam menguasai guling belakang menjadi indikator penting efektivitas pembelajaran PJOK pada materi senam lantai.

Namun fenomena nyata yang terjadi di lapangan menunjukkan bahwa pembelajaran senam lantai, khususnya gerakan guling belakang masih menghadapi berbagai kendala yang signifikan dan kompleks, yang secara langsung akan berdampak pada rendahnya hasil belajar peserta didik. Observasi awal yang dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 7 Tejakula mengidentifikasi beberapa bentuk kendala yang dihadapi baik oleh peserta didik maupun guru. Pada sisi peserta didik, teridentifikasi sebagian besar masih mengalami kesulitan dalam menguasai teknik guling belakang dengan benar. Hal ini terlihat dari gerakan yang masih kaku, kurangnya koordinasi antara kepala, bahu, dan tungkai, serta ketidakmampuan untuk menjaga posisi tubuh yang membulat sempurna selama proses berguling. Peserta didik seringkali gagal dalam fase tolakan awal, tidak mampu menjaga dagu menempel di dada, kesulitan mendarat dengan seimbang, dan menunjukkan pemahaman gerak yang belum utuh.

Peserta didik menunjukkan adanya rasa takut yang berlebihan pada saat melakukan gerakan guling belakang senam lantai. Hal ini merupakan hambatan psikologis yang dominan dan sangat menghambat kemajuan penguasaan keterampilan guling belakang senam lantai pada peserta didik. Ketakutan peserta didik tampak dalam berbagai bentuk seperti keenganan yang kuat untuk mencoba gerakan, penolakan dari peserta didik untuk melakukan gerakan meskipun telah diberikan instruksi dan demonstrasi berulang kali oleh guru, merasa tidak mampu meskipun secara fisik sebenarnya bisa dan mampu melakukan gerakan, serta perasaan malu kalau terlihat salah melakukan gerakan guling belakang didepan teman-temannya. Hal ini tentunya akan berdampak pada kurangnya antusiasme dan

partisipasi aktif peserta didik serta penuh keyakinan dalam proses pembelajaran (Setiawati *et al.*, 2020a).

Tingkat partisipasi aktif peserta didik dalam pembelajaran sangat rendah. Peserta didik cenderung pasif, lebih banyak menunggu instruksi guru secara verbal tanpa menunjukkan inisiatif untuk mencoba dan berlatih secara mandiri. Sikap pasif ini mengindikasikan kurangnya keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran yang seharusnya bersifat aktif dan kolaboratif (Fitriani *et al.*, 2024). Peserta didik menunjukkan kekurangan yang signifikan dalam bekerja sama dan berdiskusi dengan teman sebaya, sehingga berdampak pada kurangnya percaya diri individu dan tidak saling mendukung dalam melakukan gerakan guling belakang senam lantai. Peserta didik cenderung bekerja sendiri dan menunggu giliran tanpa adanya kerja sama yang bermakna untuk saling membantu serta memberikan umpan balik. Namun di sisi lain, guru penjas seharusnya mampu membuat aktivitas pembelajaran yang sesuai dengan potensi siswa (Yoda, 2019).

Peserta didik menunjukkan kurangnya kemandirian dalam berfikir dan pemahaman konseptual terlihat dari belum terbiasanya menyelesaikan tugas yang mendorong mereka untuk berfikir dan mencari solusi sendiri. Akibatnya, peserta didik kurang memahami tujuan esensial dari gerakan guling belakang senam lantai secara mendalam dan mengalami kesulitan dalam menganalisis kesalahan atau mencari cara untuk memperbaiki teknik gerakan secara mandiri. Selain berbagai kendala dari peserta didik, proses pembelajaran di SD Negeri 7 Tejakula juga diperberat oleh keterbatasan yang dialami oleh guru. Ini terutama karena guru memiliki keterbatasan dalam hal fasilitas. Tidak adanya fasilitas yang memadai,

terutama jumlah matras yang tersedia di SD Negeri 7 Tejakula berjumlah 2 buah dengan kondisi tipis dan sebagian sudah robek. Kondisi seperti ini dapat menjadi hambatan bagi guru dalam memberikan bimbingan secara intensif kepada peserta didik, sehingga proses pembelajaran menjadi kurang optimal.

Dampak dari berbagai kendala dari sisi peserta didik dan guru tersebut pada akhirnya berpengaruh pada hasil belajar peserta didik. Hasil observasi awal pada pembelajaran PJOK, khususnya materi guling belakang senam lantai di SD Negeri 7 Tejakula, menunjukkan bahwa hasil belajar peserta didik tergolong rendah. Masih banyak peserta didik belum mampu melakukan gerakan guling belakang senam lantai dengan teknik yang benar. Data menunjukkan bahwa dari 25 peserta didik kelas V di SD Negeri 7 Tejakula, sebanyak 11 orang (44%) berada dalam kategori kurang sekali, 7 orang (28%) dalam kategori kurang, 5 orang (20%) dalam kategori cukup dan hanya 2 orang (8%) yang termasuk dalam kategori baik. Angka-angka ini secara jelas menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik belum menguasai keterampilan guling belakang pada tingkat yang diharapkan, menunjukkan bahwa ada permasalahan yang perlu ditangani dalam proses pembelajaran.

Salah satu faktor internal penting yang dapat memengaruhi hasil belajar dalam pembelajaran senam lantai adalah *self-concept* atau konsep diri. Faktor *self-concept* memiliki peran yang sangat krusial dalam menentukan keberhasilan pembelajaran, terutama pada aktivitas senam lantai yang menuntut keberanian dan keyakinan diri peserta didik. Peserta didik dengan *self-concept* yang positif cenderung menunjukkan karakteristik yang mendukung proses pembelajaran. Peserta didik akan lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran, berani mencoba

gerakan-gerakan baru meskipun terasa menantang, memiliki rasa percaya tinggi dan optimis terhadap kemampuannya, serta memiliki ketekunan yang lebih baik dalam berlatih untuk menguasai teknik senam lantai. Contoh nyata ini menjadi fondasi awal untuk membangun keyakinan diri sebelum mereka diminta melakukannya secara mandiri (Hita *et al.*, 2023). Sebaliknya, peserta didik dengan *self-concept* rendah menunjukkan sikap yang berbeda dalam mengikuti pembelajaran dan cenderung menghambat proses pembelajaran. Peserta didik akan cenderung selalu menunjukkan dirinya tidak mampu, mudah putus asa saat menghadapi kesulitan, kurang percaya diri, dan cenderung akan mudah menyerah bahkan menghindari aktivitas fisik yang mereka anggap sulit (Novita & Sumiarsih, 2021).

Indikasi rendahnya *self-concept* juga tampak pada peserta didik kelas V di SD Negeri 7 Tejakula dalam konteks pembelajaran guling belakang senam lantai. Peserta didik menunjukkan keraguan dan ketakutan yang berlebihan saat diminta untuk melakukan gerakan, sebelum mencoba cenderung menghindari bahkan menolak untuk melakukan gerakan, menunjukkan kurang keyakinan terhadap kemampuan fisiknya, peserta didik hanya menunggu intruksi dari guru dan tidak ada inisiatif untuk mencoba latihan gerakan secara mandiri, mudah putus asa dan cepat menyerah ketika menghadapi kesulitan dalam menguasai teknik, serta adanya perbandingan diri negatif dengan teman sebaya misalnya menyatakan tidak mampu dan gerakan saya paling jelek setelah melihat temannya berhasil. Perilaku-perilaku dari peserta didik ini menunjukkan adanya permasalahan pada aspek *self-concept*, yang turut akan menjadi faktor internal penyebab rendahnya hasil belajar guling

belakang senam lantai.

Untuk mengatasi masalah tersebut, diperlukan penerapan model pembelajaran yang tepat dan inovatif oleh guru agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal. Pentingnya memilih strategi pembelajaran yang inovatif sesuai dengan karakteristik materi ajar dan peserta didik untuk memaksimalkan proses pembelajaran tentunya dapat membantu meningkatkan kreativitas dan keterlibatan peserta didik. Pemahaman mengenai berbagai model pembelajaran yang sesuai dengan kondisi tersebut menjadi sangat penting bagi seorang guru. Oleh karena itu, peneliti memiliki alternatif pemecahan masalah yang potensial yaitu dengan menerapkan model pembelajaran *Student Teams Achievement Division* (STAD) dan model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL).

Model pembelajaran *Student Teams Achievement Division* (STAD) merupakan salah satu pendekatan kooperatif yang menekankan pada kerja sama dalam kelompok kecil. Dalam model ini, peserta didik bekerja dalam kelompok kecil untuk saling membantu menguasai materi pelajaran. Model pembelajaran STAD dapat membantu peserta didik yang kurang percaya diri melalui dukungan teman sebaya dan menciptakan lingkungan belajar yang saling mendukung (Irham *et al.*, 2024). Siswa tidak perlu menghabiskan energi kognitif untuk menebak-nebak prosedur, melainkan fokus sepenuhnya pada penguasaan keterampilan teknis yang diajarkan (Suwiwa *et al.*, 2023). Model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) merupakan pendekatan pembelajaran yang berbeda dengan karakteristik yang unik. Model pembelajaran PBL berfokus pada pemecahan masalah nyata sebagai konteks pembelajaran, dimana peserta didik dihadapkan pada situasi

problematis yang berkaitan dengan materi pembelajaran. Dalam konteks pembelajaran senam lantai, model pembelajaran PBL dapat meningkatkan pemahaman konseptual melalui pemecahan masalah yang berkaitan dengan teknik gerakan (Zahra *et al.*, 2023).

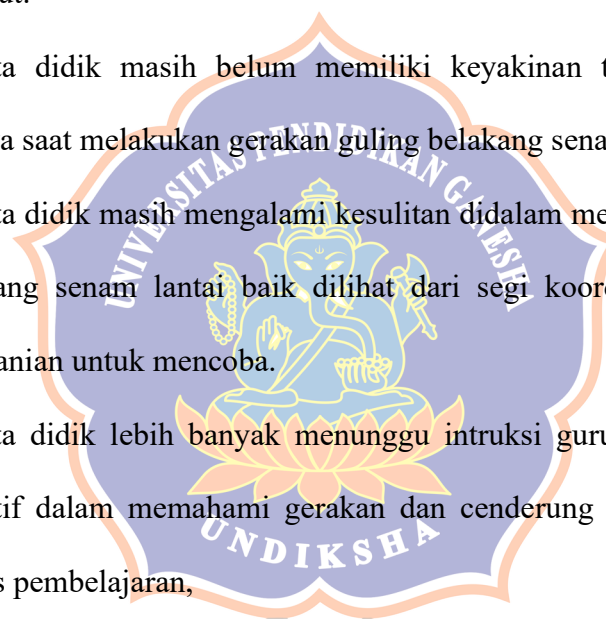
Kedua model pembelajaran tersebut memiliki potensi yang berbeda dalam meningkatkan keterlibatan dan hasil belajar peserta didik. Model STAD dengan pendekatan kooperatifnya dapat menciptakan suasana pembelajaran yang suportif dan mengurangi rasa takut peserta didik dalam mencoba gerakan baru. Sementara itu, model PBL dengan pendekatan pemecahan masalahnya dapat meningkatkan pemahaman konseptual dan kemampuan berpikir kritis peserta didik dalam menguasai teknik gerakan senam lantai.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti melihat kurang efektivitasnya proses pembelajaran terhadap hasil belajar guling belakang, diduga kuat penyebab utama disebabkan oleh penerapan model pembelajaran yang kurang bervariasi dan tidak sepenuhnya sesuai dengan karakteristik materi dan kebutuhan peserta didik. Dari permasalahan yang diuraikan di atas, peneliti menduga adanya keterkaitan antara model pembelajaran dengan hasil belajar peserta didik. Selain pendekatan pembelajaran, *self-concept* berperan sebagai variabel moderator penting. Peserta didik dengan *self-concept* tinggi akan lebih aktif, percaya diri, dan tekun dalam latihan gerakan guling belakang senam lantai. Sebaliknya peserta didik dengan *self-concept* rendah cenderung cepat menyerah dan minim keterlibatan dalam pembelajaran. Kombinasi ini menciptakan lingkungan belajar kondusif untuk meningkatkan hasil belajar guling belakang senam lantai peserta didik. Oleh karena

itu peneliti terdorong untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Model Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Guling Belakang Senam Lantai Ditinjau Dari *Self-concept* Pada Peserta Didik Sekolah Dasar”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan, masalah yang ditemukan terkait dengan pembelajaran khususnya materi senam lantai adalah sebagai berikut:

- 
- 1.2.1 Peserta didik masih belum memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya saat melakukan gerakan guling belakang senam lantai.
 - 1.2.2 Peserta didik masih mengalami kesulitan didalam menguasai teknik guling belakang senam lantai baik dilihat dari segi koordinasi gerak maupun keberanian untuk mencoba.
 - 1.2.3 Peserta didik lebih banyak menunggu intruksi guru tanpa menunjukkan inisiatif dalam memahami gerakan dan cenderung kurang aktif didalam proses pembelajaran,
 - 1.2.4 Peserta didik kurang dalam bekerja sama dan berdiskusi dengan teman, sehingga mereka kurang percaya diri dan tidak saling mendukung dalam melakukan gerakan guling belakang senam lantai.
 - 1.2.5 Peserta didik belum terbiasa menyelesaikan tugas yang mengajak mereka untuk berfikir, mencari solusi sendiri, sehingga kurang memahami tujuan dari gerakan guling belakang secara mendalam.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan penelitian digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan maupun pelebaran pokok masalah agar penelitian tersebut lebih terarah dan memudahkan dalam pembahasan sehingga tujuan penelitian akan tercapai. Dalam penelitian ini pembatasan masalah yang akan diteliti adalah sebagai berikut:

- 1.3.1 Model pembelajaran yang diteliti adalah model pembelajaran kooperatif tipe *Student Teams Achievement Division* (STAD) dan model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL).
- 1.3.2 Hasil akhir penelitian ini adalah hasil belajar senam lantai, yang terbatas pada aspek keterampilan guling belakang senam lantai.
- 1.3.3 Penelitian ini menentukan interaksi model pembelajaran dan *self-concept* terhadap hasil belajar guling belakang senam lantai pada peserta didik.
- 1.3.4 Hasil belajar antara peserta didik yang mengikuti pembelajaran kooperatif tipe *Student Teams Achievement Division* (STAD) dan peserta didik yang mengikuti model pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) pada peserta didik yang memiliki *self-concept* tinggi dan *self-concept* rendah.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah diuraikan maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

- 1.4.1 Bagaimana perbedaan hasil belajar guling belakang senam lantai antara peserta didik yang mengikuti model pembelajaran kooperatif tipe STAD dan peserta didik yang mengikuti model pembelajaran PBL?
- 1.4.2 Bagaimana interaksi antara model pembelajaran dan *self-concept* terhadap

hasil belajar guling belakang senam lantai?

1.4.3 Pada peserta didik yang memiliki *self-concept* tinggi, bagaimana perbedaan hasil belajar guling belakang senam lantai antara peserta didik yang mengikuti model pembelajaran kooperatif tipe STAD dan peserta didik yang mengikuti model pembelajaran PBL?

1.4.4 Pada peserta didik yang memiliki *self-concept* rendah, bagaimana perbedaan hasil belajar guling belakang senam lantai antara peserta didik yang mengikuti model pembelajaran kooperatif tipe STAD dan peserta didik yang mengikuti model pembelajaran PBL?

1.5 Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah yang telah dipaparkan diatas, maka tujuan yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.5.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan hasil belajar guling belakang senam lantai peserta didik dengan model pembelajaran kooperatif tipe STAD dan model pembelajaran PBL ditinjau dari self-concept.

1.5.2 Tujuan Khusus

1. Mengkaji hasil belajar guling belakang senam lantai antara peserta didik yang mengikuti model pembelajaran kooperatif tipe STAD dan model pembelajaran PBL.
2. Mengkaji interaksi antara self-concept dan model pembelajaran terhadap hasil belajar guling belakang senam lantai.
3. Mengkaji hasil belajar guling belakang senam lantai pada peserta didik yang

memiliki self-concept tinggi antara yang mengikuti model pembelajaran kooperatif tipe STAD dan model pembelajaran PBL.

4. Mengkaji hasil belajar guling belakang senam lantai pada peserta didik yang memiliki self-concept rendah antara yang mengikuti model pembelajaran kooperatif tipe STAD dan model pembelajaran PBL.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat hasil penelitian yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai kajian ilmiah dan memberikan pengalaman tentang pengaruh model pembelajaran STAD dengan model pembelajaran PBL dalam upaya meningkatkan hasil belajar guling belakang senam lantai ditinjau dari *self-concept*.

2. Bagi Peserta Didik

Memberikan pengalaman peserta didik dalam meningkatkan hasil belajar guling belakang senam lantai melalui model pembelajaran model pembelajaran STAD dengan model pembelajaran PBL.

3. Bagi Pendidik

Guru yang terlibat dalam penelitian ini memperoleh pengalaman langsung melalui penerapan model pembelajaran STAD dengan model pembelajaran PBL dalam pembelajaran PJOK

4. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini akan diberikan kepada pihak sekolah sebagai bahan referensi, diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk perbaikan pembelajaran, dan peningkatan desain pembelajaran sesuai dengan harapan dalam rangka meningkatkan kualitas proses pembelajaran PJOK di sekolah.

1.6.2 Manfaat Teoritis

Dapat memberikan penambahan pengetahuan dan informasi mengenai pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe STAD dengan model pembelajaran PBL terhadap hasil belajar guling belakang senam lantai ditinjau dari *self-concept* dalam pembelajaran PJOK, sehingga akan memberikan dorongan atau motivasi pada guru untuk melakukan inovasi dalam memberikan pembelajaran pada peserta didik.

