

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran penting yang diberikan di sekolah dasar. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan proses pembelajaran melalui aktivitas fisik untuk mengembangkan aspek fisik, mental, dan emosional peserta didik (Nirasanti dkk., 2017). Melalui pembelajaran PJOK, peserta didik tidak hanya diarahkan untuk memiliki kemampuan motorik yang baik, tetapi juga ditanamkan nilai-nilai seperti disiplin, kerja sama, sportivitas, dan tanggung jawab. Pembelajaran pendidikan jasmani perlu dirancang sesuai karakteristik peserta didik agar keterampilan gerak dapat berkembang secara optimal (Satria *et al.*, 2020). Salah satu materi yang diajarkan dalam pembelajaran PJOK adalah senam lantai. Senam lantai merupakan cabang senam yang dilakukan di atas matras dengan memadukan berbagai gerakan dan meliputi beberapa keterampilan dasar, di antaranya gerakan *Roll* depan (Prakasa dkk., 2025). Pendidikan tidak lengkap tanpa pendidikan jasmani, dan tidak ada pendidikan jasmani tanpa media gerak. Gerak sebagai aktivitas jasmani merupakan dasar alami bagi manusia untuk belajar mengenal dunia dan dirinya sendiri (Coefficient, 2020). Pendidikan jasmani ialah kegiatan proses pembelajaran dengan memanfaatkan aktivitas bersifat jasmani yang telah disusun secara sistematis yang memiliki tujuan guna mengembangkan dan meningkatkan individu secara kognitif, organik, *perseptual*, *neuromuskuler*, dan emosional pada kerangka sistem di dunia pendidikan tingkat nasional menurut (Melyza & Aguss, 2021). Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah salah

satu pembelajaran yang diberikan di sekolah sebagai pelengkap dari proses pembelajaran yang ada. Dengan menggunakan pembelajaran PJOK peserta didik diharapkan memiliki proses belajar dan dapat mengalami perubahan perilaku (Taqwim *et al.*, 2020). Senam merupakan bagian dari Pendidikan Jasmani. Senam merupakan latihan tubuh yang dilakukan secara sadar serta terencana, dan disusun secara sistematis guna meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual (Priyono, 2022). Pembelajaran senam lantai memerlukan perencanaan yang baik serta pelaksanaan yang memberikan gerak yang optimal bagi peserta didik (Suyasa dkk., 2026). *Roll* depan atau guling ke depan merupakan salah satu gerakan dasar dalam senam lantai yang membutuhkan koordinasi tubuh, keseimbangan, serta pemahaman yang baik terhadap teknik pelaksanaan. Peserta didik sering mengalami kesalahan teknik dalam melakukan *Roll* depan, seperti posisi tubuh yang kurang membulat dan tumpuan tangan yang tidak tepat, sehingga gerakan menjadi kurang aman (Gede Satya Prakasa, Putu Darmayasa, 2025). Jika tidak diajarkan dengan metode yang tepat, gerakan ini bisa menjadi sulit dipahami oleh siswa dan bahkan berpotensi menimbulkan cedera. Oleh karena itu, penting bagi guru untuk menggunakan metode dan media pembelajaran yang sesuai agar siswa dapat belajar dengan aman dan menyenangkan.

Berdasarkan hasil observasi awal peneliti di SD Negeri 1 Sidetapa, diketahui bahwa proses pembelajaran senam lantai di sekolah tersebut, khususnya pada materi *Roll* depan, masih menghadapi kendala. Senam merupakan materi PJOK yang kerap menghadapi berbagai hambatan dalam proses pembelajaran (Rama dkk., 2025). Guru olahraga, Bapak Gede Agus Mahardika, S.Pd,

menyampaikan bahwa dalam pembelajaran senam, beliau hanya menggunakan metode demonstrasi atau memperagakan gerakan secara langsung tanpa bantuan media pembelajaran khusus. Pemilihan model pembelajaran menjadi tugas utama guru untuk menciptakan pembelajaran yang bermakna dan bermanfaat (Yogi Parta, 2016). Hal ini menyebabkan 75% siswa kelas III belum mampu melakukan gerakan *Roll* depan dengan baik dan benar. Bahkan, pernah terjadi insiden cedera leher pada salah satu siswa akibat kesalahan saat melakukan gerakan *Roll* depan. Pencegahan cedera olahraga dapat dilakukan dengan memberikan pemahaman yang benar mengenai teknik gerak, sehingga risiko cedera dapat diminimalkan sejak awal (Semarayasa, 2014). Permasalahan utama dalam pembelajaran *Roll* depan di SD Negeri 1 Sidetapa bukan terletak pada kurangnya waktu pembelajaran, melainkan pada belum tersedianya media pembelajaran visual yang dapat membantu siswa memahami tahapan gerakan secara bertahap dan aman.

Selain itu, dari hasil konfirmasi dengan pihak sekolah, diketahui bahwa belum pernah ada mahasiswa yang melakukan pengembangan media pembelajaran berbasis gambar atau *Flashcard* di SD Negeri 1 Sidetapa. Dengan kata lain, pengembangan media pembelajaran berbasis visual masih merupakan hal yang baru bagi sekolah tersebut, khususnya dalam pembelajaran senam lantai. Padahal, media pembelajaran visual seperti *Flashcard* dapat membantu siswa memahami langkah-langkah gerakan secara lebih jelas dan terstruktur. Meskipun berbagai media pembelajaran telah digunakan dalam pembelajaran PJOK, kenyataannya pengembangan media pembelajaran berbasis *Flashcard* khusus untuk materi senam lantai, terutama gerakan *Roll* depan pada siswa kelas rendah, masih sangat terbatas. Di SD Negeri 1 Sidetapa sendiri belum pernah dilakukan pengembangan media

pembelajaran berbasis visual yang secara khusus dirancang untuk membantu siswa memahami tahapan gerakan *Roll* depan secara sistematis dan aman. Media pembelajaran merupakan segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan minat peserta didik. Media yang bersifat visual seperti *Flashcard* dinilai efektif untuk menyampaikan informasi dalam bentuk gambar dan teks yang sederhana, serta dapat menarik perhatian siswa sekolah dasar yang berada pada tahap operasional konkret menurut teori perkembangan kognitif Piaget. Melihat kenyataan di lapangan dan pentingnya penguasaan gerakan *Roll* depan yang baik dan aman, maka pengembangan media pembelajaran berbasis *Flashcard* dipandang perlu dilakukan. *Flashcard* akan memuat gambar-gambar tahapan gerakan *Roll* depan yang disertai penjelasan singkat dan mudah dipahami, yang dapat digunakan guru dalam kegiatan pembelajaran senam lantai. Dengan media ini, siswa diharapkan dapat belajar secara mandiri maupun berkelompok, serta memahami teknik gerakan secara bertahap sebelum mempraktikkannya. Media *Flashcard* yang dikembangkan tidak hanya menampilkan tahapan gerakan, tetapi juga dilengkapi dengan informasi pemanasan sebelum *Roll* depan, kesalahan yang harus dihindari serta kuis pernyataan benar atau salah sederhana untuk meningkatkan keaktifan dan pemahaman siswa.

Selain itu, pengembangan media ini juga didukung oleh guru PJOK di SD Negeri 1 Sidetapa yang menyatakan ketertarikan terhadap penggunaan media gambar dalam pembelajaran, dan bahkan bersedia untuk terlibat dalam proses pengembangan serta implementasinya di kelas. Dukungan tersebut memberikan peluang besar bagi peneliti untuk mengembangkan dan menguji coba

kan media pembelajaran *Flashcard* secara langsung dalam konteks nyata di sekolah. Oleh karena itu, diperlukan suatu penelitian pengembangan yang berfokus pada pembuatan media pembelajaran *Flashcard* sebagai alternatif media visual yang layak, praktis, dan sesuai dengan karakteristik siswa kelas rendah, guna membantu meningkatkan pemahaman dan keterampilan gerakan *Roll* depan pada siswa kelas III SD Negeri 1 Sidetapa.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti merasa perlu untuk melakukan sebuah penelitian yang berfokus pada pengembangan media pembelajaran *Flashcard* untuk meningkatkan keterampilan *Roll* depan dalam senam lantai pada siswa kelas III.



Gambar 1. 1 Observasi Awal
(Sumber: Peserta Didik Kelas III SD Negeri 1 Sidetapa 2025)

Media pembelajaran *Flashcard* suatu sarana pembelajaran yang baik untuk mendukung pembelajaran senam lantai di sekolah SD Negeri 1 Sidetapa. Selain itu pendidik maupun peserta didik mendukung rencana pengembangan media pembelajaran senam lantai di sana. Peserta didik memberikan saran agar *Flashcard* dibuat semenarik mungkin untuk mendukung proses pembelajaran. Oleh karena itu penulis memutuskan untuk melaksanakan penelitian dengan judul **“Pengembangan Media *Flashcard* Gerak Dasar *Roll* Depan Senam Lantai Pada Peserta Didik Kelas Rendah”**.

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. 75% siswa kelas III SD Negeri 1 Sidetapa belum mampu melakukan gerakan *Roll* depan dengan baik dan benar. Hal ini menunjukkan adanya kesulitan dalam memahami teknik dasar *Roll* depan, yang berdampak pada hasil keterampilan siswa dalam pelaksanaan gerakan tersebut.
2. Pembelajaran senam lantai di SD Negeri 1 Sidetapa belum menggunakan media pembelajaran khusus. Guru hanya mengandalkan metode demonstrasi tanpa bantuan media visual yang dapat membantu siswa memahami tahapan gerakan secara bertahap.
3. Tidak adanya media visual seperti *Flashcard* dalam proses pembelajaran gerakan *Roll* depan. Padahal, media visual sangat dibutuhkan oleh siswa sekolah dasar yang masih berada dalam tahap perkembangan kognitif konkret.
4. Kurangnya pemahaman siswa terhadap langkah-langkah gerakan *Roll* depan menyebabkan risiko cedera. Sudah pernah terjadi kasus siswa mengalami cedera leher akibat salah melakukan gerakan, yang menunjukkan pentingnya pendekatan pembelajaran yang lebih aman dan sistematis.
5. Belum pernah dilakukan pengembangan media pembelajaran berbasis *Flashcard* di SD Negeri 1 Sidetapa. Ini menunjukkan adanya peluang dan kebutuhan untuk mengembangkan media inovatif guna meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK, khususnya materi senam lantai.

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. Penelitian ini hanya difokuskan pada pengembangan media pembelajaran *Flashcard* untuk materi teknik dasar gerakan *Roll* depan dalam senam lantai.
2. Subjek penelitian dibatasi pada siswa kelas III SD Negeri 1 Sidetapa yang berjumlah 27 orang.
3. Penelitian ini menggunakan model pengembangan *ADDIE* , namun hanya dilakukan sampai pada tahap Pengembangan (pengembangan) dan Evaluasi awal (evaluasi formatif) . Penelitian ini tidak mencakup tahap Implementasi dan Evaluasi akhir (evaluasi sumatif) secara menyeluruh.
4. Penelitian ini tidak bertujuan untuk mengukur peningkatan hasil belajar secara kuantitatif dalam jangka panjang, tetapi lebih menekankan pada proses pengembangan dan uji kelayakan media *Flashcard*.

1.4 Rumusan Masalah

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

1. Bagaimanakah rancang bangun pengembangan media pembelajaran *Flashcard* untuk materi teknik dasar gerakan *Roll* depan dalam senam lantai bagi peserta didik SD?
2. Bagaimana validitas media *Flashcard* gerak dasar *Roll* depan dalam senam lantai untuk peserta didik kelas III SD Negeri 1 Sidetapa.?

3. Bagaimana kepraktisan media *Flashcard* gerak dasar *Roll* depan senam lantai pada peserta didik kelas III SD Negeri 1 Sidetapa?

1.5 Tujuan Penelitian Pengembangan

1. Untuk mendeskripsikan rancang bangun pengembangan media pembelajaran *Flashcard* gerak dasar senam lantai *Roll* depan pada kelas III SD Negeri 1 Sidetapa.
2. Untuk mengetahui validitas media *Flashcard* gerak dasar *Roll* depan dalam senam lantai untuk peserta didik kelas III SD Negeri 1 Sidetapa.
3. Untuk mengetahui kepraktisan media *Flashcard* gerak dasar *Roll* depan pada peserta didik kelas III SD Negeri 1 Sidetapa.

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 *Roll* depan 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 *Flashcard* dalam proses pembelajaran yang inovatif dan sesuai dengan karakteristik media yang dituju.

- b. Bagi Peserta didik

Hasil penelitian berupa media *Flashcard* 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 *Flashcard* 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

Produk yang dikembangkan dalam penelitian ini berupa media pembelajaran *Flashcard* yang dirancang khusus untuk membantu siswa kelas rendah memahami gerakan dasar *Roll* depan pada senam lantai. *Flashcard* ini dibuat dengan ukuran panjang 11 cm dan lebar 7 cm , sehingga cukup kecil untuk dipegang oleh siswa namun tetap jelas untuk dibaca. Setiap kartu didesain dengan warna yang menarik untuk menarik perhatian siswa dan membuat proses belajar lebih menyenangkan. Serta ujung kartu di buat agak melingkar, media *Flashcard* ini dicetak menggunakan kertas hvs dan dilaminasi agar lebih awet, tidak mudah rusak serta nyaman dipegang oleh siswa sekolah dasar.

Materi yang ada di dalam *Flashcard* tidak hanya menampilkan tahapan gerakan *Roll* depan , tetapi juga dilengkapi dengan manfaat *Roll* depan, pemanasan sebelum *Roll* depan, hal yang tidak boleh dilakukan saat melakukan *Roll* depan dan kuis angkat kartu mu ini berisi pernyataan benar dan salah seputar *Roll* depan. Tujuan kuis adalah untuk membuat pembelajaran lebih interaktif, dengan demikian, siswa tidak hanya menghafal materi tetapi juga aktif berpikir. Secara keseluruhan, *Flashcard* ini diharapkan menjadi media yang sederhana namun efektif, mudah

digunakan guru, dan mampu membantu siswa memahami konsep dan tahapan *Roll* depan dengan cara yang lebih visual, menyenangkan, dan mudah diingat.

1.8 Pentingnya Pengembangan

Pengembangan media *Flashcard* ini menjadi penting karena selama ini pembelajaran PJOK, khususnya materi senam lantai *Roll* depan, masih cenderung menggunakan cara konvensional. Guru biasanya hanya memberikan contoh gerakan tanpa adanya media bantu yang bisa dilihat dan dipelajari siswa secara mandiri. Akibatnya, banyak siswa yang kurang memahami tahapan gerakan sehingga teknik yang mereka lakukan sering salah.

Dengan adanya media *Flashcard*, guru memiliki alat bantu yang lebih konkret dan menarik untuk menjelaskan materi. Siswa juga bisa memegang langsung kartunya, melihat gambar tahapan gerakan, membaca penjelasan singkatnya, bahkan memainkan kuis yang ada di dalam kartu. Hal ini membuat proses belajar menjadi lebih aktif, menyenangkan, dan tidak membosankan.

Selain itu, media pengembangan seperti ini juga membantu guru berinovasi dalam pembelajaran PJOK. Guru tidak hanya menyampaikan pada metode ceramah atau pemaparan, tetapi juga dapat memanfaatkan media sederhana yang dapat meningkatkan perhatian dan pemahaman siswa. Oleh karena itu, pengembangan media *Flashcard* ini diharapkan memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kualitas pembelajaran senam lantai di sekolah dasar.

1.9 Asumsi Dan Keterbatasan

Dalam pengembangan media *Flashcard* ini, peneliti membuat asumsi agar proses perancangan dan pemanfaatan media dapat berjalan dengan baik, antara lain:

1. Siswa kelas rendah sudah memiliki kemampuan dasar membaca dan memahami kalimat sederhana, sehingga mampu mengikuti petunjuk atau informasi yang ada pada *Flashcard*.
2. Guru PJOK bersedia menggunakan media *Flashcard* sebagai salah satu alat bantu pembelajaran, sehingga proses implementasi dapat berjalan lancar.
3. Lingkungan sekolah mendukung penggunaan media pembelajaran tambahan seperti *Flashcard* dalam proses belajar mengajar.
4. Materi yang ditampilkan dalam *Flashcard* sudah sesuai dengan kurikulum yang berlaku dan dapat membantu tercapainya tujuan pembelajaran.
5. Sekolah memiliki sarana penunjang berupa matras senam lantai yang layak digunakan dalam pembelajaran gerak dasar *Roll* depan. Matras yang digunakan memiliki ketebalan $\pm 5\text{--}10$ cm, ukuran ideal $\pm 1 \times 2$ meter, permukaan tidak licin, dan mampu meredam benturan untuk mengurangi risiko cedera.

Meskipun media ini dirancang sebaik mungkin, terdapat keterbatasan dalam proses pengembangannya, yaitu:

1. Materi yang dimuat dalam *Flashcard* hanya fokus pada gerakan dasar *Roll* depan sesuai dengan kompetensi yang ingin dicapai, sehingga belum mencakup materi senam lantai lainnya.
2. Ukuran kartu ditentukan agar mudah dipegang siswa (11 cm x 8 cm), sehingga ruang untuk teks dan gambar terbatas dan harus dipilih secara ringkas.
3. Media ini diuji coba hanya pada siswa kelas rendah di SD Negeri 1 Sidetapa, sehingga hasilnya mungkin berbeda jika diterapkan di sekolah lain

dengan kondisi siswa atau sarana yang berbeda.

4. Penggunaan media *Flashcard* ini tetap membutuhkan pendampingan guru, karena tidak semua tahapan gerakan dapat dipahami hanya dengan melihat gambar tanpa arahan langsung.
5. Pelaksanaan pembelajaran *Roll* depan memerlukan sarana pendukung berupa matras senam lantai. Apabila jumlah matras di sekolah terbatas, proses pembelajaran harus dilakukan secara bergiliran atau menyesuaikan jumlah siswa yang praktik, sehingga berpotensi mempengaruhi efektivitas waktu pembelajaran.

Dengan menyadari asumsi dan batasan tersebut, diharapkan media *Flashcard* ini tetap dapat memberikan manfaat nyata, sekaligus menjadi dasar untuk pengembangan lebih lanjut di masa mendatang.

1.10 Definisi Istilah

Agar tidak terjadi perbedaan pemahaman terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, berikut penjelasan istilah penting:

1. Pengembangan: yang dimaksud dengan pengembangan dalam penelitian ini adalah proses merancang, membuat, dan menyempurnakan suatu produk (dalam hal ini media pembelajaran) agar produk tersebut sesuai dengan kebutuhan siswa dan dapat digunakan dalam pembelajaran PJOK, khususnya materi *Roll* depan.
2. Media *Flashcard* : media *Flashcard* adalah kartu bergambar yang memuat materi pembelajaran secara ringkas dan menarik. Dalam penelitian ini, *Flashcard* berisi gambar tahapan gerakan *Roll* depan, disertai penjelasan singkat, kuis, serta informasi penting lainnya, yang dirancang untuk

membantu siswa memahami gerakan dengan lebih mudah.

3. *Roll Depan*: *Roll* depan adalah salah satu gerakan dasar dalam senam lantai yang dilakukan dengan cara menggulingkan tubuh ke depan melalui bagian belakang kepala, punggung, dan panggul, hingga kembali ke posisi jongkok atau berdiri.
4. Siswa Kelas Rendah: siswa kelas rendah yang dimaksud adalah siswa SD kelas. Dalam penelitian ini, subjek uji coba difokuskan pada siswa kelas III SD Negeri 1 Sidetapa.
5. Model *ADDIE*: model *ADDIE* adalah salah satu model pengembangan yang terdiri dari lima tahap, yaitu Analisis (*Analyze*), Desain (*Design*), Pengembangan (*Development*), Penerapan (*Implementation*), dan Evaluasi (*Evaluation*). Model ini digunakan sebagai pedoman dalam proses merancang dan mengembangkan media *Flashcard*.

