

1. PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Sari et al., 2024) Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan atau pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran sistem pendidikan nasional yang perlu diajarkan di pendidikan formal Indonesia. Tujuan mata kuliah pendidikan jasmani dan kesehatan adalah untuk mengembangkan kemampuan jasmani siswa serta disiplin olahraga, kerjasama tim, dan hidup sehat yang meliputi senam lantai

Salah satu ruang lingkup yang termasuk dalam mata pelajaran PJOK adalah senam lantai. (Herlambang, 2017). Menyatakan bahwa permainan dan olah raga, pembelajaran di luar kelas, senam, aktivitas ritme, aktivitas air atau akuatik, dan aktivitas pengembangan semuanya termasuk dalam ruang lingkup pendidikan jasmani. Dalam hal upaya penyempurnaan kurikulum, guru, siswa, sarana dan prasarana pendidikan, pendidikan jasmani, olah raga, dan kesehatan, serta pembelajaran kognitif, psikomotorik, dan afektif, pembelajaran di sekolah mencakup unsur-unsur tersebut. Materi kursus disusun secara berurutan. tingkatan mulai dari ringan hingga berat, dari mudah hingga sulit, dan dari sederhana hingga rumit. Guru menggunakan berbagai teknik dan taktik untuk memaksimalkan potensi setiap siswa. Pendidikan umum meliputi pendidikan jasmani, olah raga, dan kesehatan; Senam lantai merupakan salah satu disiplin ilmu yang diajarkan di sekolah dasar. Dalam bahasa Inggris, istilah "senam" atau "*gymnastiek*" berarti latihan yang memerlukan gerakan tubuh tidak terbatas, bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan pola gerakan dasar (Desmalah, 2014). Latihan yang dilakukan di lantai dengan matras disebut dengan senam lantai. Kekuatan otot, daya tahan, fleksibilitas, ketangkasan, koordinasi, dan fleksibilitas seimbang semuanya ditingkatkan. Latihan senam lantai dapat membantu siswa membangun dan melatih rasa percaya diri serta keterampilan biomotoriknya, khususnya kelenturannya. Faktor-faktor yang dapat memfasilitasi pembelajaran hendaknya digunakan untuk melengkapi pengajaran senam lantai. Siswa, guru, lingkungan, dan infrastruktur menjadi variabel yang mendukung.

Elemen-elemen ini membantu memastikan bahwa program senam lantai dilaksanakan dengan sukses dan berjalan lancar. Pengalaman siswa dengan gerakan dapat lebih ditingkatkan melalui latihan senam lantai. Guru sekolah dasar sering menginstruksikan siswanya melakukan guling depan, guling belakang, sikap lilin, jungkir balik, dan senam lantai lainnya. Salah satu pokok bahasan yang diajarkan kepada siswa adalah senam lantai, yaitu senam sederhana seperti berguling ke depan. Gerakan berguling ke depan adalah gerak memutar yang dilakukan secara menggeling. Oleh karena itu, saat melakukan gerakan tersebut, badan harus membulat. Gerakan berguling ke depan terdiri dari dua sikap dasar: satu di mana tubuh mulai jongkok dan yang lainnya di mana tubuh mulai berdiri, melibatkan bahu, punggung, dan tengkuk. Guling depan juga membantu siswa melatih koordinasi dan kelenturan tubuh, serta meningkatkan kepercayaan diri dan keberanian mereka untuk melakukan gerakan senam yang lebih kompleks di kemudian hari.

Senam lantai juga ada dua jenisnya: yang menggunakan peralatan dan yang tidak. Latihan di lantai yang tidak memerlukan peralatan apa pun antara lain lompat harimau, kayak, tumbling depan dan belakang, jungkir balik, dan sikap candlestick. Latihan lantai berbasis peralatan meliputi lompat jongkok dan lompat mengangkang. Melakukan gerakan guling depan tidak hanya memerlukan latihan fisik. Dalam senam lantai, hasil siswa dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor: fisik, psikologis, dan lingkungan. Faktor fisik termasuk kekuatan otot, fleksibilitas, dan keseimbangan. Faktor psikologis termasuk tingkat motivasi, kepercayaan diri, dan tingkat kecemasan. Di sisi lain, faktor lingkungan termasuk kualitas instruksi guru, fasilitas yang tersedia, dan dukungan teman sebaya. Dalam melakukan pembelajaran senam lantai juga sangat membutuhkan fasilitas khusus, seperti ruang senam, matras, dan semua yang diperlukan.

Dari Pihak sekolah pun selalu berusaha untuk memastikan bahwa pembelajaran senam lantai berjalan dengan baik. Guru juga telah berusaha semaksimal mungkin, namun adapun hal-hal yang perlu diperbaiki agar pembelajaran senam lantai lebih lancar dan efektif. Dan diharapkan guru pendidikan jasmani memberikan program latihan yang lebih baik yang sesuai dengan kebutuhan siswa, Maka dari itu Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Analisis pendukung faktor hasil senam lantai guling depan kelas 3 SDN 008 samarinda seberang tahun ajaran 2023/2024”.

1.2. Rumusan masalah

Seperti yang sudah diuraikan diatas yang terdapat pada latar belakang masalah maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

1.2.1 Apa saja faktor-faktor pendukung hasil belajar senam lantai guling depan pada sekolah dasar SDN 008 Samarinda Seberang?

1.3. Tujuan penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan:

1.3.1 Untuk mngetahui faktor-faktor pendukung hasil belajar senam lantai guling depan pada siswa sekolah dasar SDN 008 Samarinda Seberang

1.4. Manfaat penelitian

Adapun manfaat penelitian sebagai berikut:

1.4.1 Bagi siswa

1.4.1.1 Membantu siswa mengetahui aspek-aspek penting yang perlu diperhatikan dalam senam lantai, sehingga dapat meningkatkan performa dan hasil latihan mereka

1.4.2 Bagi guru

1.4.2.1 Membantu guru memahami faktor-faktor yang mempengaruhi hasil latihan guling depan, sehingga mereka dapat merancang program latihan yang lebih tepat dan sesuai keutuhan siswa.

1.4.3. Bagi orang tua

1.4.3.1 Dapat memahami pentingnya faktor-faktor tertentu dalam mendukung perkembangan kemampuan fisik anak mereka, sehingga dapat memberikan dukungan yang lebih optimal dalam kegiatan fisik anak.