

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah selain untuk pendidikan materi juga merupakan salah satu tempat untuk melakukan aktivitas jasmani. Didalam mata pelajaran di sekolah terdapat salah satu mata pelajaran yang membahas mengenai bentuk fisik dan juga aktifitas fisik yang baik dilakukan demi kesehatan jasmani dan juga rohani. Selain kesehatan juga baik untuk meningkatkan kelincahan dan juga meningkatkan fungsi tubuh. Dan mata pelajaran yang dimaksud adalah mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Selain untuk tujuan kesehatan, kegiatan olahraga juga bertujuan untuk pendidikan. Seperti anak-anak sekolah yang diasuh oleh guru pendidikan jasmani. Kegiatan olahraga yang dilakukan adalah bersifat formal, dan tujuannya sangat jelas guna memenuhi sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang telah disusun melalui kurikulum tertentu dan disampaikan dengan Prosedur Pengembangan Sistem Instruksional (PPSI).

Minimnya sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang dimiliki sekolah, menuntut guru pendidikan jasmani untuk lebih kreatif dalam memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang ada. Seorang guru pendidikan jasmani yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada tetapi disajikan dengan cara yang semenarik mungkin, sehingga anak didik akan merasa senang mengikuti pelajaran penjas yang diberikan. Banyak hal-hal sederhana yang dapat dilakukan oleh guru pendidikan jasmani untuk kelancaran jalannya pendidikan jasmani.

Olahraga merupakan aktifitas jasmani yang dilakukan dengan serangkaian gerakan untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Tujuan tersebut

untuk mendapatkan kesegaran, kebugaran, kesehatan, dan prestasi. Perkembangan kegiatan olahraga di Indonesia telah menyebabkan kesadaran akan pentingnya hidup sehat secara jasmani dan rohani. Kesadaran tersebut membuat masyarakat Indonesia gemar untuk berolahraga. Kegemaran masyarakat Indonesia untuk berolahraga ditandai dengan munculnya tempat-tempat untuk melakukan aktifitas jasmani.

Banyak sekali cabang olahraga yang tidak memerlukan tempat khusus untuk melakukannya. Salah satunya adalah cabang olahraga senam lantai. Senam lantai adalah salah satu jenis senam artistik yang memadukan berbagai bentuk keterampilan tubuh yang menonjolkan keindahan gerak, kerumitan gerak, kekuatan gerak, keluwesan gerak, keseimbangan, dan kelenturan gerak untuk dipertunjukkan dalam lapangan senam lantai. Seorang atlet senam lantai bebas meramu berbagai macam gerak tubuh seperti meroda, melenting, roll, jatuhan, salto, dan lain sebagainya dengan berbagai gaya dan ekspresi. Dengan kata lain, gerakan dalam senam lantai dapat dibilang tak terbatas (unlimited exploration) sejauh atlet melakukan performanya tanpa bantuan alat. (Adi & Fathoni, 2020)

Pembelajaran senam lantai yang diberikan di sekolah dasar atau anak usia dini contohnya adalah *roll* (guling) depan, *roll* (guling) belakang, gerakan lenting, sikap kayang sikap lilin dan berbagai bentuk keseimbangan lainnya. Salah satu gerakan senam lantai yang sangat populer adalah *roll* depan. Roll depan adalah aktivitas tubuh dengan cara membulatkan badan sedemikian rupa sehingga berguling ke arah sisi yang lain (*roll*) dengan posisi badan mengguling atau menggelinding ke depan membulat bola.

Roll depan merupakan suatu kegiatan dalam olahraga senam lantai yang berfungsi untuk membentuk badan yang kuat, terutama bagian punggung. Roll depan bagi seorang anak merupakan bentuk peningkatan gerakan lokomotor yang dilakukannya. Dalam hal ini peneliti ingin mengambil satu pokok bahasan penelitian yaitu *roll* depan.

Walaupun memiliki gerakan yang mudah dilakukan, untuk melakukan gerakan *roll* depan juga harus memperhatikan kekuatan otot lengan dan juga kelentukan tubuh. Kekuatan otot lengan sangat diperlukan untuk melakukan tumpuan pada saat akan melakukan gerakan menggulingkan tubuh, serta kelentukan tubuh di pentingkan untuk semua metode gerakan *roll* depan. pada saat melakukan tumpuan kelentukan tubuh juga sudah diperlukan guna kesempurnaan gerakan berikutnya. Pada saat mengguling kelentukan tubuh juga di perhatikan guna keindahan dan kesempurnaan gerakan *roll* depan. Selain kekuatan otot lengan dan kelentukan tubuh, untuk kesempurnaan gerakan *roll* depan juga harus memperhatikan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT). Indeks massa tubuh adalah ukuran yang digunakan untuk mengetahui status gizi seseorang yang didapatkan dari perbandingan berat dan tinggi badan.

Penelitian ini dilaksanakan di MI GUPPI SEKAR yang merupakan salah satu sekolah swasta di daerah Kec. Donorojo. Berdasarkan hasil pengamatan penulis, diketahui bahwa proses pembelajaran senam lantai *roll* depan di Sekolah tersebut sudah berjalan, tetapi belum menunjukkan hasil yang maksimal. Perbedaan karakteristik dan kepribadian siswa-siswi di Sekolah tersebut serta metode pengajaran guru Penjas di Sekolah tersebut kemungkinan menjadi penyebab rendahnya prestasi *roll* depan pada siswa di Sekolah tersebut.

Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, di peroleh data yang berbeda-beda untuk setiap karakteristik siswa, terdapat beberapa siswa yang sudah mampu untuk melakukan gerakan *roll* depan dengan baik, akan tetapi juga masih banyak siswa yang masih kesulitan untuk melakukan gerakan *roll* depan tersebut. Tercatat untuk siswa yang memiliki postur tubuh ideal sudah mampu dalam melakukan gerakan *roll* depan dengan baik, akan tetapi untuk siswa yang memiliki bentuk tubuh kurang ideal masih kesulitan untuk melakukan gerakan *roll* depan. Hal tersebut yang kemungkinan juga menjadi penyebab rendahnya prestasi *roll* depan siswa di sekolah tersebut.

Pada sekolah tersebut terdapat beberapa ekstrakurikuler yang menuntut siswa-siswinya untuk melakukan gerakan *roll* depan. Baik dalam bidang olahraga maupun bidang kesenian. Seperti halnya dalam kesenian reog. Dalam kesenian reog menuntut pelakunya untuk bisa melakukan gerakan *roll* depan dengan baik. Akan tetapi masih banyak siswa yang belum mampu untuk melakukan gerakan *roll* depan dengan baik.

Roll depan merupakan salah satu gerakan senam lantai yang sangat penting untuk meningkatkan kemampuan gerakan senam lantai lainnya. Senam lantai juga sangat penting untuk kegiatan keolahragaan yang lainnya seperti halnya dalam permainan bola besar maupun permainan bola kecil. Selain itu gerakan *roll* depan senam lantai juga dapat digunakan sebagai bentuk peningkatan ketangkasan dalam bidang bela diri dan juga kesenian. Dalam kehidupan sehari-hari senam lantai *roll* depan dapat digunakan sebagai aktivitas untuk meningkatkan konsentrasi dan juga untuk membentuk badan yang kuat, terutama bagian punggung.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti menyimpulkan untuk melakukan penelitian dengan judul “HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN, KELENTUKAN TUBUH DAN INDEKS MASSA TUBUH TERHADAP PRESTASI ROLL DEPAN SENAM LANTAI PADA SISWA KELAS ATAS MI GUPPI SEKAR TAHUN 2023”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat diambil identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Prestasi *roll* depan siswa MI GUPPI Sekar yang masih tergolong rendah baik dalam bidang olahraga maupun kesenian.
2. Bentuk latihan yang tepat untuk meningkatkan prestasi *roll* depan pada siswa MI GUPPI Sekar.
3. Bentuk latihan yang tepat untuk meningkatkan prestasi *roll* depan pada siswa MI GUPPI Sekar berdasarkan karakteristik siswa di sekolah tersebut

C. Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini agar permasalahan tidak meluas dan lebih terfokus, maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti. Peneliti hanya akan meneliti hubungan kekuatan otot lengan, kelentukan tubuh dan indeks massa tubuh terhadap prestasi *roll* depan senam lantai pada siswa kelas atas MI GUPPI SEKAR tahun 2023.

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang diatas maka peneliti mengemukakan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dengan *roll* depan ?
2. Apakah terdapat hubungan antara kelentukan tubuh dengan *roll* depan?
3. Apakah terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan *roll* depan?
4. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan, kelentukan tubuh dan indeks massa tubuh terhadap *roll* depan ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu:

1. Mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dengan *roll* depan.
2. Mengetahui hubungan antara kelentukan tubuh dengan *roll* depan.
3. Mengetahui hubungan antara indeks massa tubuh dengan *roll* depan.
4. Mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dan indeks massa tubuh dengan *roll* depan.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dilakukannya penelitian ini adalah:

1. Secara Praktis

a. Bagi Sekolah dan Guru

Sebagai bahan masukan bagi pihak sekolah dan guru dalam pembinaan dan pengajaran *roll* depan serta dapat memberikan prestasi yang terbaik untuk pihak lembaga.

b. Bagi Siswa

Agar siswa dapat mengembangkan minat dalam bidang *roll* depan dan memperoleh hasil maksimal dari bakat yang dikembangkan melalui materi *roll* depan.

c. Bagi Masyarakat

Dapat dijadikan sebagai motivasi untuk meningkatkan prestasi anak dalam mengembangkan bakat, terutama bakat yang memerlukan gerakan *roll* depan dalam kegiatannya.

2. Secara Teoritis

a. Dapat menemukan metode yang tepat untuk pengajaran materi *roll* depan di MI GUPPI SEKAR.

b. Mengetahui kendala yang mempengaruhi rendahnya prestasi *roll* depan pada siswa MI GUPPI SEKAR.

c. Sebagai bahan pertimbangan untuk melanjutkan kegiatan ekstrakurikuler di MI GUPPI SEKAR.