

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga ialah salah satu sarana penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Olahraga ini bukan hanya untuk meningkatkan kesegaran semata namun lebih dari pada itu, Olahraga dapat dijadikan sebagai sarana meningkatkan martabat suatu bangsa dan sebagai pengukur prestasi.

Dalam undang undang RI nomor 11 tahun 2022 tentang keolahragaan, “Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan prestasi jasmani, rohani, social dan budaya” (Undang undang RI, 2022:11). Keolahragaan juga berfungsi mengembangkan kemampuan jasmani, rohani dan social serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang martabat. (Suryaden, 2022)

Pendidikan yang mengacu kepada olahraga merupakan suatu hal yang perlu dikembangkan dalam masyarakat sekitar. Karena olahraga dimasyarakat tidak hanya untuk kepentingan Pendidikan tetapi juga rekreasi dan kesegaran jasmani, yang dimana sebagai ajang prestasi. Kepada siswa siswi tentunya harus diperkenalkan berbagai macam cabang olahraga agar dapat menguasai keterampilan dalam berolahraga.

Pendidikan jasmani yang baik harus mampu meningkatkan pengetahuan anak tentang prinsip prinsip gerak. Pengetahuan tersebut akan membuat anak mampu memahami bagaimana suatu keterampilan dipelajari hingga tingkatnya yang lebih tinggi, Dengan demikian seluruh gerakan nya bisa lebih bermakna .

Dalam melaksanakan pendidikan ini diperlukan suatu lembaga pendidikan untuk memperoleh ilmu dan keterampilan yaitu sekolah. Sekolah sebagai lembaga pendidikan yang bersifat formal dan sistematis yang menyediakan bermacam macam kesempatan bagi siswa dan siswi untuk melakukan berbagai aktivitas. Dengan melalui pendidikan tersebut siswa dan siswi juga dapat mengembangkan kreatifitasnya dan dapat mendorong untuk mencapai cita cita yang sesuai dengan apa yang diinginkannya.

Gerak dasar manusia secara umum ada beberapa gerakan yaitu gerakan lokomotor dan non lokomotor yang harus dapat dilakukan dengan benar. Sehingga perkembangan gerak yang ia miliki kelak akan dapat mendukung setiap aktivitas gerak yang akan di lakukan.

Keterampilan gerak lokomotor merupakan gerakan yang berpindah tempat, dalam gerakan lokomotor bagian tubuh tertentu yang bergerak atau berpindah tempat dari satu tempat ke tempat yang lain. Contoh gerakan lokomotor melangkah (jalan), berlari. Sedangkan gerakan non lokomotor adalah gerak yang dimana hanya bagian dari tubuh yang bergerak atau hanya bergerak di satu tempat saja. Contohnya melompat, jongkok, jogging ditempat.

Tujuan dari pembelajaran gerak lokomotor dengan gerakan berjalan, berlari dan melompat dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar fundamental yang paling banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari, dengan melatih atau memperbanyak pengalaman anak dalam berjalan dan berlari tentunya akan meningkatkan efisiensi dari gerakan itu sendiri. Serta dapat membantu anak dalam meningkatkan kekuatan dan daya tahan dari otot-otot yang digunakan.

Gerak lokomotor mempunyai peran penting dalam pembelajaran Pendidikan jasmani, terutama cabang olahraga yang menuntut perpindahan tempat atau titik berat badan seperti lari cepat, lompat jauh, lompat tinggi dan cabang olahraga lainnya. Para siswa sekolah dasar seringkali mengalami hambatan atau kesulitan dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan jasmani yang menuntut gerak lokomotor. Pada umumnya pembelajaran Pendidikan jasmani di sekolah termasuk sekolah dasar didasarkan pada keterampilan yang sebenarnya atau menggunakan peralatan sebenarnya. Dari pembelajaran keterampilan tersebut ternyata siswa sekolah dasar mengalami kendala atau kesulitan, karena pada masa kanak-kanak kemampuan gerak lokomotor baru berkembang, sehingga pembelajaran Pendidikan jasmani tidak dapat dilaksanakan secara maksimal.

Manfaat gerakan lokomotor ini sendiri salah satunya ialah kesadaran konsep arah, melatih kelincahan dan ketangkasan dan juga melatih keterampilan atau pun keberanian dalam melakukan suatu gerakan. Serta dapat juga meningkatkan perkembangan koordinasi yang melibatkan otot-otot besar, pertumbuhan otot, daya tahan dan stamina dan juga bisa memberikan rasa gembira pada siswa-siswi tersebut.

Menurut Atri Widowati dan Rasyono (2018:8) senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak. Gerakan gerakan senam sangat sesuai untuk mendapatkan penekanan di dalam program Pendidikan jasmani, terutama karena tuntunan fisik, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Selain itu, senam juga menyumbang besar pada perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lain, terutama dalam hal bagaimana mengatur tubuh secara efektif dan efisien.

Senam kreasi merupakan gerakan yang dilakukan untuk menyalurkan rasa seni atau rasa keindahan dengan diiringi irama musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama. Senam kreasi juga tidak menggunakan gerakan yang baku dan juga tidak harus dengan hitungan satu kali delapan, dan pada dasarnya senam kreasi ini dibuat dengan serileks mungkin sehingga senam kreasi ini juga dapat diciptakan atau dikembangkan oleh siapa saja sehingga dapat menjadikan gerakan yang menarik dan indah.

Berdasarkan hasil observasi pada kenyataannya dalam kegiatan berolahraga pada sekolah Madrasah Ibtidaiyah Al Irsyad Kota Jambi tersebut, ketika aktivitas olahraga berlangsung terdapat beberapa siswa dan siswi yang hanya berdiam diri saja dan ada juga yang bermalas malasan. Selain itu juga terdapat beberapa siswa dan siswi yang kurang terlibat aktif dalam rangkaian gerakan yang terjadi selama kegiatan olahraga berlangsung, Beberapa siswa dan siswi juga sulit melakukan gerakan dalam melakukan keterampilan gerak dasar sehingga aktivitas gerak yang dilakukan kurang maksimal. maka dari itu peneliti ingin meningkatkan gerak

lokomotor dengan melakukan kegiatan senam rutin setiap tiga kali seminggu untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar fundamental serta menyalurkan minat dan bakat siswa dan siswi pada Madrasah Ibtidaiyah Al Irsyad Kota Jambi.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya peneliti pun merasa tertarik untuk mengetahui dan melaksanakan penelitian dengan judul “Senam Kreasi Dalam Meningkatkan Gerak Lokomotor Pada Siswa dan Siswi Kelas IV Madrasah Ibtidaiyah Al Irsyad Kota Jambi”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas dapat didefinisikan beberapa masalah sebagai berikut:

1. Masih kurangnya keterampilan gerak dasar siswa dan siswi
2. Aktivitas gerak yang dilakukan kurang maksimal
3. Gerakan kaki dan tangan siswa siswi yang terlihat kaku
4. Siswa dan siswi bermalas malasan dalam melakukan aktivitas berolahraga

1.3 Batasan Masalah

Dari berbagai masalah yang muncul, maka diadakan Batasan masalah agar penelitian ini lebih memperdalam pengkajiannya dan mempertegas sasaran yang akan dicapai, maka penelitian ini dibatasi pada metode senam kreasi lokomotor yang terdiri dari berjalan, berlari dan melompat dengan diiringi musik bernuansa lagu daerah dalam meningkatkan gerakan lokomotor pada siswa dan siswi kelas IV madrasah ibtidaiyah Al Irsyad Kota Jambi.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang dikemukakan dalam latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah dalam kegiatan senam kreasi dapat meningkatkan gerak Lokomotor Pada Siswa dan Siswi kelas IV Madrasah Ibtidaiyah Al Irsyad Kota Jambi?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi dan mengungkapkan ada tidaknya dalam kegiatan senam kreasi dapat meningkatkan gerak lokomotor Siswa dan siswi pada Madrasah Ibtidaiyah Al Irsyad Kota Jambi

1.6 Manfaat Penelitian

a. manfaat teoritis

hasil penelitian ini akan memperkaya dan menambah pengetahuan penulis khususnya tentang pengaruh senam kreasi dalam meningkatkan gerak lokomotor pada siswa dan siswi kelas IV madrasah ibtidaiyah kota jambi, serta dapat dijadikan informasi bagi para guru ataupun siswa dan siswi mengenai pengaruh senam kreasi dalam meningkatkan gerak lokomotor pada siswa dan siswi dan juga diharapkan dapat bermanfaat pada siswa dan siswi kelas IV madrasah ibtidaiyah kota jambi.

b. manfaat praktis

1. bagi peserta siswa dan siswi

Dengan kegiatan kebugaran jasmani dapat meningkatkan minat siswa dan siswi dalam kegiatan aktivitas senam, sehingga menjadi hasil yang baik.

2. bagi sekolah

Dengan adanya penelitian kreasi senam dalam meningkatkan gerak lokomotor ini dapat menciptakan siswa siswa yang aktif

3. bagi peneliti

Dengan adanya penelitian kreasi senam dalam meningkatkan gerak lokomotor ini dapat dijadikan sebagai rujukan bahan penelitian lebih lanjut.

