

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari sistem pendidikan modern yang berfokus pada pengembangan peserta didik melalui aktivitas fisik. (Rosdiani, 2013, hlm. 140) Hal ini melibatkan proses pembelajaran yang terstruktur, diarahkan, dan bertujuan untuk mendorong peserta didik agar tumbuh dan berkembang secara holistik. Dalam konteks ini, pendidikan jasmani bukan sekadar berolahraga, tetapi juga memanfaatkan aktivitas fisik sebagai alat pembelajaran. Dalam prosesnya, pendidikan jasmani melibatkan tiga domain pembelajaran: afektif (keterampilan sosial dan sikap), kognitif (pengetahuan dan pemahaman), dan psikomotor (keterampilan fisik). Aktivitas jasmani yang diajarkan meliputi: atletik, senam, renang (akuatik), olahraga permainan (sepak bola, bola voli, basket, dll) dan aktivitas pengembangan (*outbound*). Pendidikan jasmani berperan penting dalam membentuk individu yang sehat secara fisik dan mental, dengan harapan bahwa peserta didik dapat mencapai tujuan pendidikan secara menyeluruh dan terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Itulah sebabnya, keberadaan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di lingkungan sekolah menjadi sangat penting karena tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan kesehatan fisik siswa dan juga memberikan beragam gerakan yang memiliki arti penting dalam mendukung pertumbuhan mereka. Adapun tujuan dari pendidikan jasmani secara umum menurut Samsudin (2014, hlm. 54) sebagai berikut:

- 1) Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
- 2) Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama.
- 3) Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani.
- 4) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
- 5) Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan,

senam, aktivitas ritmik, *akuatik* (aktivitas air), dan pendidikan luar kelas (*outdoor education*).

- 6) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.
- 7) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
- 8) Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat.
- 9) Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

Dalam mencapai tujuan pendidikan jasmani yang telah diuraikan, peran guru memiliki peran yang sangat penting. Guru memegang peran sentral dalam menentukan sejauh mana proses pembelajaran berjalan efektif. Salah satu tugas utama guru adalah menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Ini termasuk menata kelas dengan baik, memastikan ketersediaan sumber daya pembelajaran yang relevan, dan menciptakan atmosfer yang nyaman serta inspiratif. Lingkungan yang baik dapat membuat siswa merasa lebih terbuka untuk belajar dan terstimulasi secara intelektual.

Selain menata lingkungan belajar, guru juga bertanggung jawab merencanakan materi pembelajaran. Rencana tersebut mencakup pemilihan metode pengajaran yang tepat, penggunaan sumber daya pendukung yang relevan, serta kemampuan untuk menyusun materi agar sesuai dengan gaya belajar siswa. Guru kreatif dapat membuat materi yang mungkin terasa sulit menjadi lebih menarik dan mudah dipahami. Penggunaan berbagai strategi pengajaran, seperti diskusi kelompok, demonstrasi, atau eksperimen, membantu menjadikan pembelajaran lebih interaktif.

Selain proses di dalam kelas, guru juga memiliki peran dalam merangsang pembelajaran di luar kelas. Ini dapat berarti memberikan tugas, proyek, atau aktivitas ekstrakurikuler yang relevan dengan materi pelajaran. Guru yang mendorong siswa untuk menjelajahi dan mendalami topik secara mandiri dapat membantu mereka mencapai pemahaman yang lebih dalam. Selain itu, guru harus responsif terhadap kebutuhan belajar individu siswa dan mampu mengadaptasi metode dan materi pembelajaran untuk memenuhi kebutuhan mereka.

Kreativitas juga menjadi kunci dalam pengajaran. Guru yang kreatif mampu membuat pembelajaran menjadi lebih menarik dan mudah dipahami. Mereka dapat menggunakan pendekatan yang inovatif, seperti permainan edukatif, presentasi multimedia, atau simulasi, untuk membuat materi lebih relevan dan menyenangkan bagi siswa. Terakhir, guru harus mampu mengukur kemajuan siswa secara teratur dan memberikan umpan balik yang konstruktif. Ini membantu siswa memahami sejauh mana mereka telah mencapai tujuan pembelajaran dan memberikan panduan untuk perbaikan.

Dengan demikian, peran guru dalam menata lingkungan belajar, merencanakan materi, memfasilitasi pembelajaran, dan beradaptasi dengan kebutuhan siswa sangat penting dalam menentukan tingkat keberhasilan dalam proses belajar mengajar. Guru yang aktif, kreatif, dan peduli terhadap perkembangan siswa dapat membantu menciptakan pengalaman pembelajaran yang bermakna dan produktif.

Pembelajaran materi kebugaran adalah proses di mana individu memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan pemahaman tentang prinsip-prinsip dan praktik-praktik yang berkontribusi pada kebugaran fisik mereka. Fokus utamanya adalah pada peningkatan kebugaran melalui latihan, pengaturan pola makan, dan gaya hidup aktif. Kecepatan dan kelincahan, sebagai dua aspek utama dalam kebugaran fisik, memiliki peran sentral dalam mempertahankan dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Kecepatan merujuk pada kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dengan cepat dan efisien, yang memiliki implikasi penting dalam berbagai aktivitas olahraga dan kehidupan sehari-hari. Sementara itu, kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak dengan gesit, lincah, dan koordinatif, memungkinkan seseorang untuk menyesuaikan tubuh dengan cepat terhadap perubahan situasi. Dalam konteks pembelajaran materi kebugaran, peningkatan kecepatan dan kelincahan bukan hanya tentang meningkatkan kinerja atletik, tetapi juga tentang meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Kecepatan dan kelincahan yang ditingkatkan membantu individu dalam mencegah cedera, meningkatkan ketangkasan, dan meningkatkan respons terhadap situasi sehari-hari. Dengan demikian, pembelajaran materi kebugaran yang mencakup

peningkatan kecepatan dan kelincahan dapat menjadi landasan yang kuat dalam mencapai dan mempertahankan kesehatan optimal.

Berdasarkan pengamatan di MI Jayasari, sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam menguasai kecepatan dan kelincahan selama pembelajaran seperti *sprint, lari zig-zag, shuttle run, dan agility ladder*, yang mungkin disebabkan oleh kurangnya kondisi fisik, serta minimnya pembelajaran yang terfokus pada pengembangan kedua aspek tersebut. Kondisi ini disebabkan oleh pendekatan pembelajaran yang cenderung tradisional, di mana guru lebih fokus pada penyampaian materi secara langsung tanpa memanfaatkan model permainan atau aktivitas yang lebih interaktif dan menarik bagi siswa.

Dalam konteks pembelajaran materi kebugaran, kecepatan dan kelincahan merupakan keterampilan fisik yang membutuhkan praktik aktif dan pengalaman langsung untuk dikembangkan. Namun, dalam pengamatan di MI Jayasari, ditemukan bahwa metode pengajaran yang dominan adalah ceramah atau demonstrasi sederhana, yang mungkin kurang efektif dalam mengembangkan kecepatan dan kelincahan siswa. Pendekatan ini mungkin tidak memberikan kesempatan yang memadai bagi siswa untuk berlatih dan mengaplikasikan keterampilan tersebut dalam konteks yang relevan.

Dengan demikian, pembelajaran materi kebugaran yang terfokus pada peningkatan kecepatan dan kelincahan membutuhkan pendekatan yang lebih inovatif dan interaktif. Salah satu pendekatan yang dapat diadopsi adalah penggunaan model permainan atau aktivitas yang menantang secara fisik dan menarik minat siswa. Misalnya, permainan kasti atau permainan tim lainnya yang menekankan pada gerakan cepat, koordinasi, dan respons yang cepat dapat menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan kecepatan dan kelincahan siswa. Dengan menerapkan pendekatan ini, diharapkan siswa akan lebih terlibat secara aktif dalam pembelajaran, meningkatkan motivasi dan minat mereka terhadap materi kebugaran. Selain itu, penggunaan model permainan juga dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih menyenangkan dan kolaboratif, di mana siswa dapat saling mendukung dan belajar satu sama lain. Dengan demikian, pembelajaran materi kebugaran yang mengintegrasikan model permainan yang interaktif dapat

memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan kecepatan serta kelincahan siswa di MI Jayasari.

Salah satu bentuk permainan yang diperkenalkan adalah permainan kasti. Permainan kasti adalah sebuah aktivitas permainan yang melibatkan pemain dalam lemparan dan tangkapan bola, sering kali menggunakan tangan atau alat bantu seperti tongkat kecil. Biasanya dimainkan di lapangan terbuka atau area yang cukup luas. Dalam permainan ini, tujuan utama para pemain adalah untuk mengenai lawan dengan bola atau menangkap bola yang dilemparkan oleh lawan. Permainan kasti bukan hanya sekadar hiburan semata, tetapi juga merupakan alat pembelajaran yang efektif dalam pengembangan keterampilan motorik, kecepatan, dan kelincahan siswa. Pertama-tama, permainan ini membutuhkan koordinasi motorik yang baik antara mata dan tangan. Para pemain harus mampu menangkap dan melemparkan bola dengan tepat dan akurat, yang membantu dalam pengembangan kontrol motorik halus.

Selain itu, permainan kasti juga memperkuat kecepatan para pemain. Mereka harus mampu merespons dengan cepat terhadap pergerakan bola, baik saat menangkap maupun menghindarinya. Respons yang cepat ini memperbaiki kecepatan reaksi dan kemampuan motorik secara keseluruhan. Kelincahan juga menjadi aspek penting dalam permainan kasti. Para pemain harus bisa bergerak dengan gesit, mengubah arah, dan menghindari bola atau lawan dengan lincah. Ini membutuhkan koordinasi tubuh yang baik serta kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan situasi dengan cepat.

Dengan memadukan unsur-unsur seperti keterampilan motorik, kecepatan, dan kelincahan, permainan kasti tidak hanya menyenangkan tetapi juga memberikan manfaat fisik dan kognitif yang signifikan bagi para siswa. Oleh karena itu, permainan kasti adalah pilihan yang tepat untuk diperkenalkan dalam pembelajaran materi kebugaran di lingkungan sekolah, membantu siswa mengembangkan berbagai keterampilan yang penting untuk kesehatan fisik dan kesejahteraan mereka.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka dari itu peneliti merasa perlu melakukan penelitian tentang “Pengaruh Permainan Kasti Terhadap Peningkatan Kecepatan dan Kelincahan Pada Siswa Siswi kelas IV MI Jayasari”.

### **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas penulis mengajukan rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh permainan kasti terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan Pada Siswa kelas IV MI Jayasari?”

### **1.3 Definisi Operasional**

Untuk menghindari salah arti terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis jelaskan istilah yang digunakan dalam penelitian ini agar lebih oprasional. Istilah tersebut adalah:

- a. Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah “daya yang ada dan timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk waktu, kepercayaan atau perbuatan seseorang”. Yang dimaksud pengaruh dalam penelitian ini adalah daya yang timbul dari pengaruh permainan kecil terhadap peningkatan kecepatan lari.
- b. Kebugaran Menurut Badriah (2013, hlm. 31) Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai “Kemampuan tubuh dalam melakukan berbagai macam pekerjaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dapat segera pulih sebelum datangnya tugas pada keesokan harinya”.
- c. Kecepatan Menurut Harsono (2018) Kecepatan adalah “Kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sangat cepat” (hlm.145).
- d. Menurut harsono (2001) yang di kutip oleh Mylsidayu Apta dan Kurniawan Febi (2015) kelincahan (agility) adalah “kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”(hlm. 147).
- e. Menurut Hartati, dkk., (2012:6-7). Permainan merupakan kegiatan bermain yang di organisasikan serta melibatkan kompetisi, dengan demikian permainan

memiliki aturan-aturan untuk para pemainnya. Situasi alamiah yang membawa anak dalam kegiatan bermain dan permainan memberi implikasi dalam melatih pengalaman gerak anak baik lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif. Sedangkan olahraga memiliki karakteristik permainan yang telah di lembagakan serta mempertunjukkan keterampilan-keterampilan yang khas dalam mencapai kemenangan. Yang dimaksud dengan permainan kasti dalam penelitian ini adalah suatu bentuk permainan yang tidak mempunyai peraturan yang baku, baik mengenai peraturan permainannya, pemimpin permainan, media yang digunakan, ukuran lapangan, maupun durasi permainannya.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan “untuk mengetahui Pengaruh permainan kasti terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan pada siswa kelas IV Mi Jayasari”.

#### **1.5 Kegunaan Penelitian**

Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung dan mengembangkan teori yang sudah ada serta memperkaya khazanah ilmu keolahragaan, khususnya permainan kecil.

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan atau acuan bagi para guru, pelatih, dan pembina olahraga dalam hal menyusun dan melaksanakan program pembelajaran dengan baik sesuai dengan karakteristik permainan kasti itu sendiri terutama dalam meningkatkan kondisi kebugaran khususnya pada kecepatan dan kelincahan.