

# **BAB 1 PENDAHULUAN**

## **1.1 Latar Belakang Masalah**

Keberadaan mata pelajaran pendidikan jasmani disekolah bisa dibilang sudah dipandang sebelah mata. Padahal pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang dimana dapat membentuk pengalaman belajar melalui gerakan jasmaniah yang dilakukan secara sadar sistematis guna pertumbuhan bahkan perkembangan bukan hanya di aspek kondisi fisik saja, melainkan juga pada cara berpikir dan keadaan sosial seseorang.

Pendidikan jasmani merupakan sebuah kegiatan pembelajaran yang memanfaatkan aktivitas yang melibatkan jasmani dan rohani yang telah disusun secara sistematis yang memiliki tujuan yang berguna mengembangkan, menumbuhkan dan meningkatkan individu tersebut. Menurut Marhaendro (dalam Melzya 2021)” menyebutkan bahwa pendidikan jasmani yakni proses pendidikan dengan mencari dari pengalaman belajar dengan melalui bentuk gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar, sistematis, bahkan intensif guna merangsang pertumbuhan serta perkembangan dalam bentuk fisik, motorik, cara berfikir, tingkat emosional, keadaan sosial, dan rasa moral di dalam pendidikan jasmani sangat berhubungan dengan proses belajar dan mengajar”. Sedangkan menurut Melzya & Agus (2021, hlm. 9)” Pendidikan jasmani ialah salah satu bagian yang berperan penting dari kegiatan dipendidikan. Artinya pembelajaran pendidikan jasmani bukan hanya dekorasi atau pelengkap yang dibuat-buat didalam program sekolah sebagai alat untuk menjadi sibuk peserta didik”. Pendidikan jasmani merupakan salah satu proses pendidikan yang berperan untuk mencari pengalaman belajar melalui aktivitas gerak dan bukan hanya sebuah dekorasi dalam sebuah pembelajaran melainkan sebagai alat untuk menambah kesibukan peserta didik.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang penting dalam pembentukan manusia seutuhnya karena tujuan pendidikan jasmani sangat luas yaitu menyasar pada perkembangan aspek kognitif, afektif dan psikomotorik peserta didik. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Rosdiani (dalam Widodo, 2018) “bahwa Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan.” Selanjutnya mengenai tujuan pendidikan jasmani menurut Widodo (2018, hlm. 56)”Pendidikan

jasmani memiliki misi untuk menghasilkan insan yang terdidik jasmaniahnya.” Dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang memiliki misi untuk menghasilkan insan yang terdidik dan terjamin kebugaran jasmaninya. Di dalam pendidikan jasmani terdapat satu materi yang tertuju pada kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani merupakan sebuah kondisi dimana tubuh mampu mengerjakan aktivitas sehari-hari dan tak menimbulkan lelah yang berlebih. Selanjut dengan hal tersebut Wirnantika (dalam Safaringga 2018) berpendapat “bahwa kebugaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil yang baik atau memuaskan”. Kebugaran juga merupakan salah satu penyebab mengapa kita bisa melakukan aktivitas yang berat dan banyak tapi tidak merasa kelelahan yang berlebih dengan manfaat kebugaran jasmani yaitu dapat mempertahankan kondisi fisik saat mengerjakan kegiatan atau aktivitas yang berat. Sejalan dengan pendapat Giriwijoyo (dalam Darmawan, 2017) “Kebugaran jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang mempunyai dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan”. Selain itu menurut Darmawan (2017, hlm. 145) berpendapat bahwa “jika seseorang memiliki derajat sehat dinamis maka orang tersebut tidak akan mudah Lelah dan akan siap melaksanakan tugas yang sama pada keesokan harinya bahkan melaksanakan tugas yang berat sekalipun”. Maka dapat ditarik kesimpulan dari beberapa pendapat diatas yaitu kebugaran jasmani merupakan derajat sehat dinamis yang merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk mempertahankan kondisi fisik sehingga dapat melakukan aktivitas atau pekerjaan ringan hingga berat tanpa kelelahan yang berlebih.

Setiap orang memiliki kebugaran jasmani yang berbeda-beda dan bisa dilihat dari beberapa faktor yaitu: umur, jenis kelamin, bentuk badan dan waktu istirahat setiap orang. Pendapat ini sejalan dengan pendapat Perry (dalam Darmawan, 2017) “faktor faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah: umur, jenis kelamin, somatotipe atau bentuk badan, keadaan kesehatan, gizi, berat badan, tidur atau istirahat dan kegiatan jasmaniah”.

Komponen kebugaran jasmani meliputi kekuatan, daya tahan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, power, koordinasi, daya tahan, keseimbangan dan komposisi tubuh. Komponen-komponen kebugaran jasmani perlu dimengerti oleh setiap orang dimana komponen memiliki ciri atau karakteristik tersendiri yang berfungsi pokok pada kebugaran jasmani seseorang agar dapat dikatakan kondisi fisiknya baik, maka status setiap komponen kondisi fisiknya juga harus baik. Dapat diuraikan bahwa kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen yaitu: kekuatan, keseimbangan, kecepatan, koordinasi, reaksi, kelentukan, daya tahan, komposisi tubuh, dan kelincahan (menurut Arifin, 2018).

Dalam 10 komponen fisik ada salah satu komponen fisik yang melekat pada anak-anak yaitu Kelincahan atau yang biasa disebut oleh masyarakat umum adalah gesit atau kegesitan. Salah satu komponen kondisi fisik yang dibutuhkan oleh setiap orang terutama seorang anak-anak adalah kelincahan. Kelincahan dibutuhkan oleh anak-anak karena merupakan salah satu karakteristik yang hampir ada di setiap masa anak-anak atau *Childhood*, kelincahan dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan alat maupun tanpa alat.

Kelincahan merupakan kemampuan mengubah arah ke kanan dan ke kiri dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. hal tersebut berjalan lurus dengan pendapat Sumerta *et.al* (2021)” Kelincahan merupakan elemen penting dalam komponen biomotorik tubuh untuk mengubah arah secepat mungkin, arah yang dimaksud adalah depan, belakang, kanan dan kiri”. Selain itu Ahmad (dalam Sumerta, 2021) mengungkapkan “kelincahan merupakan kemampuan tubuh untuk merubah arah ke berbagai posisi dalam kecepatan yang tinggi. Menurut Wilmore (dalam Mubarak, 2019) menjelaskan bahwa “*the ability to change direction rapidly while maintaining total body balance and awareness of body position*”. Yang artinya Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada saat sedang bergerak tanpa kehilangan kesadaran akan posisi tubuhnya. Dapat disimpulkan dari pendapat di atas bahwa kelincahan merupakan elemen yang penting untuk membuat tubuh untuk mengubah arah ke depan, belakang, kanan dan kiri dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Berkaitan dengan hal tersebut, bahwa secara umum ada dua faktor yang dapat menentukan pencapaian prestasi maksimal yaitu faktor intrinsik, artinya dari dalam

diri sendiri seperti minat, bakat serta motivasi, sedangkan faktor ekstrinsik yang berarti dari luar seperti latihan, pelatih, lingkungan, sarana, dan prasarana sehingga tujuan yang diinginkan dapat tercapai.

Kelincahan juga dapat ditemui dan menjadi salah satu materi yang diajarkan pada pembelajaran di sekolah dasar kelas IV. Dalam Permendikbud no. 37 tahun 2018 mengenai KI dan KD PJOK SD/MI pada kompetensi dasar 3.5, menjelaskan bahwa peserta didik harus memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan: daya tahan, kekuatan, kecepatan dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.

Pembelajaran dan latihan dalam tingkat sekolah dasar agar disarankan menggunakan pembelajaran dalam bentuk permainan agar anak tidak jenuh dan senang dalam melakukan pembelajaran. Menurut Trinova dalam (Blegur, 2019) mengatakan bahwa “belajar bagi anak yang dilaksanakan dengan bermain memberikan kesempatan kepada anak untuk memanipulasi, mengulang-ulang, bereksplorasi, mempraktikan, dan mendapatkan bermacam-macam konsep. Selanjutnya menurut Blegur, (2019, hlm. 252) mengatakan bahwa “bermain dan belajar tidak dapat dipisahkan dalam dunia anak-anak”. Maka dari itu permainan kecil sangat cocok untuk anak-anak.

Permainan kecil merupakan permainan yang dapat dimainkan tanpa peraturan yang baku, tanpa media atau alat yang banyak serta disesuaikan pada kondisi saat sedang melakukan permainan. Menurut Blegur (2019, hlm. 59) “Permainan kecil merupakan hasil terjemahan dari *frase traditional games* yang memiliki makna bahwa permainan yang diadaptasi dari permainan tradisional yang ada di masyarakat”. Sementara menurut Saputra (2022, hlm. 684) “permainan kecil adalah bentuk bentuk permainan yang menggunakan unsur gerakan seperti berlari dan melompat”. Dapat ditarik kesimpulan dari beberapa pendapat diatas bahwa permainan kecil adalah bentuk bentuk permainan yang menggunakan unsur gerakan dan merupakan terjemahan dari permainan tradisional dimana tidak ada peraturan yang baku, berpatokan dengan waktu dan juga dapat disesuaikan dengan kondisi saat permainan berlangsung.

Menurut Blegur dan Wasak pada bukunya yang berjudul “Teori dan Aplikasi Permainan kecil” tahun 2019. Permainan kecil terbagi menjadi dua yaitu

permainan kecil tanpa menggunakan alat dan permainan kecil dengan menggunakan alat. Permainan yang diberikan dalam penelitian ini adalah Menjala ikan yang membutuhkan kelincihan dan daya tahan. Permainan ini sangat membutuhkan gerakan yang beragam tidak hanya berlari dan melompat, tetapi diperlukan juga untuk bergerak mengubah arah, bergerak dengan cepat, dan juga memerlukan konsentrasi tinggi. Dari *games* diatas dapat disimpulkan bahwa *games* tersebut dapat meningkatkan kelincihan karna anak dituntut untuk bergerak ke segala arah dengan cepat.

Berdasarkan hasil wawancara yang pernah penulis lakukan pada guru PJOK di Sekolah Dasar Negeri Bintara IV Kota Bekasi, masih terdapat kekurangan dari salah satu aspek kondisi fisik yaitu kelincihan atau *agility*. Kekurangan tersebut mengakibatkan siswa kurang memiliki kelincihan atau kegesitan dalam melakukan aktivitas disekolah dan juga kurangnya rasa semangat dalam mengikuti pembelajaran dikelas baik pembelajaran PJOK maupun yang lainnya.

Berdasarkan hasil wawancara juga, bahwa kegiatan olahraga di sekolah tersebut selalu memfokuskan pada olahraga atau permainan yang menggunakan alat. Akibat karna fokus terhadap alat guru menjadi susah menentukan permainan yang akan dijalaninya ketika alat itu terbatas.

Bukan hanya itu, Berdasarkan bukti lain dari kurangnya kelincihan pada siswa kelas IV di SDN Bintara IV Kota Bekasi dapat dilihat dari hasil tes *shuttle run* yang penulis lakukan pada lampiran yang jika dilihat atau berpaku pada klasifikasi tes *shuttle run* pada tabel 1. Bahwa hanya ada 1 peserta didik yang mencapai pada kriteria “Sempurna”, 7 peserta didik mencapai kriteria “Baik sekali”, 7 peserta didik mencapai kriteria “baik”, 8 peserta didik mencapai kriteria “cukup” dan sisanya yang berjumlah 45 mencapai kriteria “kurang” dan 2 peserta “tidak masuk”.

Berdasarkan paparan diatas, penulis tertarik untuk meningkatkan kelincihan siswa kelas IV SDN Bintara IV Kota Bekasi dengan Permainan Kecil Menjala Ikan. Hasil penelitian ini penulis lampirkan dalam bentuk sebuah karya ilmiah yang berjudul “Pengaruh Permainan Kecil Menjala Ikan terhadap Peningkatan Kelincihan siswa kelas IV SDN Bintara IV Kota Bekasi”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah disusun, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut “Apakah terdapat pengaruh permainan kecil menjala ikan terhadap peningkatan kelincahan pada siswa kelas IV SDN Bintara IV Kota Bekasi?”

## **1.3 Definisi Operasional**

Peneliti akan menjelaskan mengenai istilah-istilah yang terdapat pada proposal penelitian ini:

### **1.3.1 Permainan Kecil**

Permainan kecil merupakan bentuk-bentuk permainan yang yang didalamnya ada unsur bergerak yang sudah dimodifikasi dan permainan ini dapat dimainkan dengan disesuaikan pada situasi dan kondisi yang terjadi pada saat kegiatan bermain.

### **1.3.2 Kelincahan**

Kelincahan merupakan kemampuan tubuh kita dalam mengubah arah, dari arah satu kearah yang lain dengan gerakan yang cepat. Banyak bentuk latihan kondisi fisik yang bisa kita lakukan untuk mendapatkan aspek kelincahan, yaitu: *zigzag run, boomerang run, Squat Thrust, shuttle run, Obstacle Run.*

### **1.3.3 Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani merupakan sebuah kondisi dimana tubuh mampu mengerjakan aktivitas sehari hari dengan beban yang ringan sampai berat dan tidak menimbulkan lelah yang berlebih pada tubuh sehingga dapat menikmati waktu istirahat dengan sisa tenaga yang dimiliki.

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Ditinjau dari rumusan masalah yang sudah dikemukakan sebelumnya, yaitu mengetahui pengaruh permainan kecil menjala ikan terhadap peningkatan kelincahan pada siswa kelas IV SDN Bintara IV Kota Bekasi.

## **1.5 Kegunaan Penelitian**

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini sebagai berikut:

### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk dapat mengembangkan penelitian selanjutnya khususnya dibidang pendidikan jasmani dan mampu

memberikan pemahaman bahwa menjala ikan adalah salah satu bentuk permainan kecil paling efektif untuk meningkatkan kelincahan.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk berbagai pihak sebagai berikut:

- a. Bagi sekolah sebagai informasi yang dapat menjadi acuan mengenai pengaruh Permainan Kecil menjala ikan terhadap kelincahan pada seluruh peserta didik terutama kelas IV.
- b. Bagi peserta didik, mampu memahami bentuk permainan kecil menjala ikan sebagai salah satu aspek peningkatan kelincahan.
- c. Bagi guru, dapat memberikan informasi bahwa dengan Permainan Kecil menjala ikan dapat meningkatkan aspek kelincahan.
- d. Bagi peneliti, mampu memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk mencoba Permainan Kecil menjala ikan untuk meningkatkan aspek kelincahan pada dirinya masing-masing.