

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan upaya untuk mengubah sikap dan perilaku seseorang atau sekelompok manusia untuk mendewasakan manusia dengan cara memberikan pengajaran maupun pelatihan. Pendidikan merupakan suatu proses, cara, dan tata cara mendidik. Pendidikan adalah pengajaran tentang pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan sekelompok manusia yang diwariskan dari generasi ke generasi selanjutnya melalui kegiatan belajar, latihan, atau penelitian. Pendidikan biasanya dibimbing oleh orang lain namun pendidikan juga dapat terjadi secara otodidak. Pendidikan berasal dari bahasa latin *ducare* yang berarti menuntun, mengarahkan, atau memimpin dan awalan *e* berarti keluar. Jadi pendidikan berarti kegiatan “menuntun keluar” (KBBI). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di sekolah ialah salah satu bagian pembelajaran di sekolah yang mencakup seluruh Kompetensi Inti (KI). Seperti saling menghargai dan menghormati antar agama di sekolah, memiliki karakter bermoral jujur, disiplin, bertanggung jawab, menciptakan suasana sekolah yang lebih positif, mengelola kesehatan dan kesejahteraan dengan benar serta pola hidup sehat, mengembangkan keterampilan gerak dasar, memahami konsep/pengetahuan, strategi permainan, dan olahraga individu.

Anak sekolah dasar adalah mereka yang berusia antara 6-12 tahun atau biasa disebut dengan periode intelektual. Pada masa ini anak mengalami pertumbuhan fisik dan perkembangan psikologis. Anak akan belajar untuk mengenal lingkungannya baik lingkungan keluarga, masyarakat, ataupun sekolah. Pengetahuan anak akan bertambah pesat seiring dengan bertambahnya usia, keterampilan yang dikuasaipun semakin beragam. Minat anak pada periode ini terutama terfokus pada segala sesuatu yang bersifat dinamis bergerak. Implikasinya adalah anak cenderung untuk melakukan beragam

aktivitas yang akan berguna pada proses perkembangannya kelak. (Jatmika & Yogyakarta, 2005)

Salah satu kegiatan atau aktivitas yang dilakukan oleh anak SD (Sekolah Dasar) adalah aktivitas olahraga. Olahraga adalah salah satu aktivitas bergerak yang dilakukan secara kontinyu atau berkelanjutan dengan menggerakkan fungsi organ tubuh yang dapat dilakukan didalam maupun diluar ruangan dengan atau tanpa alat (Shoffa & Wiriawan, 2020). Aktivitas olahraga adalah salah satu cara untuk menjaga kebugaran jasmani dan kesehatan dalam tubuh manusia. Menurut (Nurhasan, 2017) kebugaran jasmani secara umum adalah kebugaran fisik (*Phsycal Fitness*), yaitu suatu kemampuan yang dimiliki seseorang yang membuat seseorang tersebut dapat melakukan suatu kegiatan atau kerja setiap hari dan secara efisien dan tanpa merasakan kelelahan yang berarti sehingga masih memiliki simpanan energi yang dapat digunakan untuk mengatasi beban kerja tambahan. Salah satu aktivitas atau kegiatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran anak adalah melatih salah satu komponen kondisi fisik yakni kelincahan .

Melalui kelincahan diharapkan anak dapat melakukan berbagai aktivitas yang melibatkan motorik kasarnya dengan baik sesuai dengan perkembangannya. Kelincahan digunakan anak dalam melatih kesegaran jasmaninya. Anak dalam keadaan segar jasmaninya akan mampu melakukan aktivitas tanpa cepat lelah. Wira Indra Satya (2006: 8) menjelaskan bahwa kelincahan merupakan salah satu komponen dalam mencapai kebugaran jasmani. Seorang anak yang ada dalam keadaan bugar maka dia mempunyai kondisi fisik yang memungkinkan seseorang mampu menghadapi tantangan hidup dari lingkungannya secara total, berprestasi, dan memiliki fisik yang sehat. Berdasarkan pendapat-pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dengan kelincahan diharapkan anak mempunyai kesiapan fisik yang baik untuk melakukan aktivitas yang melibatkan motorik kasarnya, baik untuk kegiatan yang sederhana maupun yang lebih kompleks. Selain itu, anak juga akan dapat mengeksplor lingkungan sekitar secara optimal dan lebih mandiri.

Siswa sekolah dasar harus mendapat kegiatan atau aktivitas yang dapat mengoptimalkan kemampuan motoriknya sesuai dengan usia dan tumbuh kembangnya. Salah satu aktivitas atau kegiatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran serta meningkatkan kemampuan motorik anak adalah melatih salah satu komponen kondisi fisik yakni kelincahan. Kelincahan merupakan kemampuan tubuh mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan.

Kelincahan dibutuhkan seorang anak untuk melatih kesegaran jasmaninya. Anak yang memiliki keadaan jasmani yang segar akan memiliki tubuh yang lebih kuat dan tidak mudah lelah dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. Kelincahan membuat jasmani akan lebih bugar dan pengembangan fisik yang lebih baik, melakukan olahraga latihan kelincahan dapat membantu mengendalikan gerakan tubuh dengan baik, mengubah arah tubuh dengan cepat, dan lebih efisien tanpa harus kehilangan keseimbangan.

SDN Kelapa Dua Wetan 04 adalah salah satu sekolah di Ciracas Jakarta Timur. Di tingkat Sekolah Dasar terdapat kelas 1-6, yang dibagi 2 kelompok yaitu Kelas Bawah dan Kelas Atas. Kelas Bawah terdiri dari kelas 1,2, dan 3. Kelas bawah masuk kedalam usia 7-9 tahun. Lalu Kelas Atas terdiri dari kelas 4,5, dan 6. Untuk kelas atas berada di rentan usia 10-12 Tahun.

Pada masa COVID-19 selama 2 tahun membawa pengaruh besar terhadap kemampuan motorik siswa SDN Kelapa Dua Wetan 04 Jakarta khususnya dalam segi kelincahan, terlihat pada saat kegiatan pertandingan olahraga tradisional di gugus, siswa cenderung kurang pada aspek kelincahan di permainan bentengan dan gobak sodor. Dan diperkuat saat pembelajaran materi kebugaran di sekolah pada komponen kelincahan, banyak dari siswa yang tidak tuntas dalam penilaian kelincahan lari bolak-balik. Untuk menyelesaikan dan mencari solusi dari masalah yang dijelaskan diatas, penelitian ini mengangkat masalah Meningkatkan Kelincahan Berbasis Permainan erat hubungannya untuk menarik minat siswa agar lebih semangat menjalani pembelajaran sekaligus meningkatkan kelincahan.

B. Identifikasi Masalah

1. Sekolah yang akan diteliti tidak memiliki sarana dan prasarana olahraga yang lengkap untuk melakukan permainan dalam pembelajaran
2. Sekolah yang diteliti terbiasa melakukan pembelajaran olahraga yang monoton, dan jarang membuat inovasi dalam pembelajaran yang membuat siswa kurang tertarik
3. 2 Tahun pandemi COVID-19 membuat kemampuan kelincahan siswa menurun karena jarang untuk dilatih
4. Berdasarkan PERMENDIKBUD No. 60 Tahun 2011 tentang Larangan Pungutan Biaya Pendidikan Pada Sekolah Dasar dan Sekolah Menengah Pertama, sekolah yang akan diteliti membatasi permainan dalam pembelajaran untuk menghindari tindakan pungutan liar. Diperkuat karena banyaknya kasus pada sekolah yang memungut uang dari peserta didik untuk pembelian sarana dan prasarana olahraga.

C. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang tersebut fokus utama permasalahan pada penelitian ini adalah meningkatkan kelincahan berbasis permainan pada anak kelas IV

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

Apakah pembelajaran berbasis permainan dapat meningkatkan kelincahan dan menarik minat dari siswa siswi kelas IV SDN Kelapa Dua Wetan 04?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Bagi Siswa
 - a. Dapat menambah motivasi serta keaktifannya dalam proses pembelajaran.
 - b. Siswa dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan untuk mengatasi kekurangan siswa dalam meningkatkan hasil belajar materi kebugaran terutama pada kelincihan melalui permainan
2. Bagi Guru
 - a. Dapat menjadi pedoman dalam melaksanakan proses pembelajaran selanjutnya.
 - b. Dapat menjadi motivasi guru untuk lebih kreatif dalam melaksanakan proses pembelajaran, dan hasil penelitian dapat di jadikan bekal dalam proses belajar mengajar
3. Bagi Sekolah
 - a. Dapat di jadikan pedoman dalam rangka mengembangkan kurikulum di sekolah pada masa-masa yang akan datang
4. Bagi Peneliti
 - a. Dapat Menambah wawasan dan pengalaman dalam melakukan penelitian-penelitian ilmiah dengan upaya meningkatkan mutu pembelajaran