

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Olahraga pendidikan adalah bagian dari pendidikan jasmani dan olahraga yang dipraktikkan sebagai bagian dari proses pendidikan secara terencana dan bertahap. Di Indonesia, konsep ini sering disebut sebagai pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan atau lebih dikenal dengan istilah Penjasorkes. Pendidikan jasmani adalah bagian yang tak terpisahkan dari keseluruhan sistem pendidikan, yang memanfaatkan kegiatan fisik sebagai sarana untuk mencapai berbagai tujuan. Tujuan dari pendidikan jasmani tidak hanya terfokus pada pengembangan aspek fisik semata, tetapi juga pada pengembangan aspek mental, sosial, emosional, intelektual, menyusun sifat-sifat yang kokoh, mengasah kemahiran motorik individu, merangsang kemampuan berpikir yang kritis, memupuk semangat sportivitas, dan meningkatkan gaya hidup yang sehat.

Untuk mencapai tujuan tersebut, diperlukan pendekatan khusus yang sesuai dengan karakteristik bidang studi tersebut. Salah satu bentuk pendekatan yang digunakan adalah sistematika pembelajaran, yang dalam konteks pendidikan jasmani, terdiri dari tahap pendahuluan, tahap inti pembelajaran, dan tahap penutup. Efektivitas pembelajaran dalam pendidikan jasmani dapat diukur melalui tingginya rata-rata waktu aktif belajar yang diikuti dengan rendahnya waktu menunggu. (Winarno & Pd, 2006) Sesuai dengan fokus pada keterampilan gerak dalam pendidikan jasmani, tujuannya adalah untuk memperkaya pengetahuan dasar gerak

anak-anak melalui aktivitas fisik yang sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangannya.

Pada konteks pendidikan jasmani di sekolah, salah satu materinya adalah kebugaran fisik. Kebugaran fisik merujuk pada kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik tanpa merasa lelah. Materi ini memiliki peran yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan peserta didik karena mencakup berbagai aspek fisik seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan kecepatan reaksi. Kebugaran fisik memainkan peran krusial dalam pencapaian prestasi belajar anak di sekolah. Oleh karena itu, ketika kebugaran fisik anak di sekolah kurang, hal ini dapat mengganggu aktivitas pembelajaran mereka. Pada komponen yang menjadi titik utama peneliti adalah pada komponen kelincahan, kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam mengubah arah dengan cepat dan kemampuan reaksi yang kaitannya sangat penting didalamnya, sehingga peneliti akan membahas lebih dalam tentang kelincahan siswa sekolah dasar khususnya kelas atas.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti di SDN Cilandak Timur 03 Pagi, terungkap bahwa dalam pembelajaran materi kebugaran jasmani di kelas atas pada komponen kelincahan, sebagian besar siswa menunjukkan kurang antusiasnya dalam mengikuti pelajaran. Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan kurangnya minat siswa dalam pembelajaran kebugaran jasmani ini. Di antaranya adalah kurangnya kelengkapan sarana dan prasarana, terutama dalam hal ketersediaan alat yang dibutuhkan untuk pembelajaran. Metode pengajaran yang diterapkan oleh guru penjasorkes juga kurang bervariasi, sehingga siswa

mudah merasa jenuh dan pembelajaran menjadi kurang efektif. Selain itu, kurangnya pemanfaatan media pembelajaran yang dapat dimodifikasi juga menjadi salah satu faktor penyebab.

Kurangnya antusiasme siswa dalam pembelajaran kebugaran jasmani ini berpotensi menurunkan tingkat kebugaran jasmani mereka. Lebih lanjut, masalah ini juga dapat memengaruhi perkembangan motorik siswa. Oleh karena itu, perhatian khusus dari guru pendidikan jasmani perlu dilakukan untuk mengatasi masalah ini demi mencapai hasil pembelajaran yang optimal. Oleh karena itu, pentingnya untuk menginvestigasi pengembangan model pembelajaran kebugaran jasmani guna mendukung peran guru pendidikan jasmani dalam membimbing siswa menuju kebugaran fisik.

Menanggapi permasalahan yang telah diuraikan di atas, peneliti bermaksud untuk membangun sebuah model pembelajaran kebugaran jasmani yang menitikberatkan pada aspek kelincahan dan menggunakan pendekatan berbasis permainan. Melalui pendekatan bermain ini, diharapkan anak akan lebih bersemangat dan antusias dalam mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani karena dunia anak secara alamiah berhubungan dengan konsep bermain. Dengan adanya variasi model pembelajaran yang ditawarkan, diharapkan dapat meningkatkan semangat dan motivasi anak dalam proses pembelajaran. Komponen kelincahan juga diintegrasikan dalam model ini untuk menarik minat anak-anak melalui permainan kompetitif baik secara individu maupun dalam kelompok. Implementasi model pembelajaran kebugaran jasmani berbasis permainan ini diharapkan akan merangsang respons positif dari indra permainan, seperti penglihatan, pendengaran,

dan peraba. Keseimbangan indra ini diharapkan dapat memengaruhi berbagai aspek psikomotorik, kognitif, dan afektif pada anak-anak yang terlibat dalam pembelajaran tersebut.

Dari tinjauan masalah yang telah diuraikan, peneliti bertujuan untuk melakukan penelitian yang berjudul “Model Pengembangan Pembelajaran Kelincahan Berbasis Permainan Pada Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar.”

### **B. Fokus Penelitian**

Untuk mencapai hasil yang terbaik dalam pembelajaran kebugaran jasmani, khususnya dalam aspek kelincahan dengan pendekatan bermain. Oleh karena itu, fokus penelitian ini adalah merancang model pembelajaran kelincahan yang berbasis permainan untuk siswa kelas atas di sekolah dasar.

### **C. Perumusan Masalah**

Dengan mempertimbangkan konteks masalah yang diungkapkan serta fokus penelitian, perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Model Pengembangan Pembelajaran Kelincahan Berbasis Permainan Pada Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Dapat Diterapkan?”.

### **D. Kegunaan Hasil Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa kegunaan di antaranya sebagai berikut:

#### **1. Bagi Peneliti**

- a. Penelitian ini memiliki manfaat untuk memperluas pengetahuan dan pemahaman dalam konteks penelitian ilmiah dengan tujuan meningkatkan kualitas pembelajaran.

- b. Penelitian ini merupakan bagian penting dari persyaratan untuk menyelesaikan program studi dan memperoleh gelar sarjana dalam bidang Pendidikan.

2. Bagi Guru

- a. Dapat menjadi panduan dalam pelaksanaan proses pembelajaran berikutnya.
- b. Hasil penelitian ini dapat menginspirasi guru untuk meningkatkan kreativitas dalam melaksanakan pembelajaran, sementara temuannya dapat menjadi sumber daya berharga dalam konteks pengajaran dan pembelajaran.

3. Bagi Siswa

1. Dengan pembelajaran yang menarik, siswa dapat terlibat secara efektif dalam proses belajar dan mencapai hasil yang maksimal

