

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan efektif setiap siswa. Kegiatan belajar mengajar dalam pendidikan jasmani diperlukan strategi pembelajaran yang tepat, karena pendidikan jasmani memiliki kekhasan sendiri dibandingkan dengan pelajaran yang lain yaitu dalam hal pengembangan wilayah psikomotor, yang biasanya dikaitkan dengan tujuan mengembangkan kebugaran jasmani anak dan pencapaian gerakannya.

Koordinasi gerak tubuh adalah kemampuan dasar tubuh untuk dapat melakukan suatu aktivitas fisik dengan baik, sedangkan definisi Koordinasi (*coordination*) menurut (Hasanuddin, 2019) koordinasi adalah kemampuan untuk mengkombinasikan beberapa gerakan tanpa ketegangan, dengan urutan benar, dan melakukan gerakan yang kompleks secara lancar (mulus) tanpa pengeluaran energi yang berlebihan. Sedangkan menurut (Ilmiah & Jasmani, 2019) Komponen komponen dalam koordinasi adalah: (1) struktur gerakan, (2) irama gerakan, (3) kelancaran gerakan, (4) Hubungan

gerakan, (5) ketepatan dan kekonstanan Gerakan, (6) Tempo gerakan, (7) luasnya gerakan. Misalkan dalam dalam bermain tenis, seorang pemain akan kelihatan mempunyai koordinasi yang baik bila ia dapat bergerak kearah bola sambil mengayun raket, kemudian memukulnya dengan teknik yang benar.

Dengan demikian koordinasi gerak sangat penting bagi penguasaan suatu keterampilan cabang olahraga atau suatu bentuk aktivitas, pembelajaran dan latihan untuk meningkatkan koordinasi gerak dapat diaplikasikan melalui penjas dengan menggunakan metode bermain atau permainan. Olahraga adalah gerak yang membuat tubuh menjadi bugar dan juga memiliki banyak jenis baik dari jenis perlombaan hingga permainan serta dapat di lakukan secara spontan dengan memanfaatkan tempat dan peralatan yang ada. Olahraga merupakan suatu kebutuhan jasmani yang diperlukan oleh semua kalangan masyarakat baik usia muda maupun usia lanjut. Kegiatan olahraga sendiri sekarang sudah berkembang di dunia pendidikan, di mana setiap jenjang pendidikan mewajibkan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah terutama di Sekolah Dasar.

Belajar koordinasi merupakan suatu aktivitas beberapa sistem tubuh dan pola pergerakan untuk membentuk gerakan individu dan keterampilan yang diperlukan untuk tujuan tertentu. Koordinasi merupakan kemampuan yang kompleks karena tidak hanya ditentukan oleh sistem persarafan pusat, tetapi juga ditentukan oleh factor kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan. Untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas koordinasi gerakan yang diperlukan dalam olahraga sangat perlu diperhatikan beberapa prinsip latihan.

Untuk mendapatkan koordinasi gerak yang baik tentunya seseorang harus menguasai gerakan-gerakan dasar *fundamental*, gerakan dasar *fundamental* merupakan pola gerak yang menjadi dasar atas dasar gerakan *reflex* yang berhubungan dengan badannya. Oleh karena itu sample dalam penelitian ini adalah anak sekolah dasar maka sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar dan berdasarkan aktivitas bermain dalam pendidikan jasmani memberikan banyak pilihan kepada siswa karena berisi gerakan-gerakan yang merupakan hasil dari peradaban budaya manusia secara turun temurun menjadi karakteristik dari ekstensi budaya masyarakat. Kemudian program pembelajaran penjas disekolah harus diisi dengan program yang disukai oleh para siswa dan menawarkan banyak pilihan bagi mereka untuk beraktifitas sesuai dengan yang mereka inginkan, dengan aktivitas bermain semua siswa dengan berbagai level kemampuan motoriknya akan mampu berpartisipasi dalam pembelajaran penjas.

Melalui belajar koordinasi yang berbasis permainan ini anak dapat mengembangkan dan bermanfaat bagi aspek fisik – motorik, kecerdasan dan sosial emosional. Jadi dalam bermain aktivitas dilakukan menggunakan fisik atau motorik mereka baik motorik kasar maupun motorik halus Dimana mereka bereksplorasi di alam dengan bebas sehingga mereka akan menemukan sesuatu yang baru di sekitar lingkungan mereka. Anak SD kelas 5 merupakan anak yang dapat melakukan gerakan yang terkoordinasi, perkembangan bahasa sudah baik dan mampu berinteraksi sosial.

Koordinasi merupakan penyesuaian yang berpengaruh terhadap sekelompok otot selama melakukan gerakan yang memberikan indikasi terhadap berbagai keterampilan. Senada dengan hal tersebut koordinasi menurut James Tangkudung (2006) koordinasi

adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan. Harsono (1988) berdasarkan kemampuan gerak/skillnya sendiri, koordinasi terbagi atas: Koordinasi Mata dan kaki (*foot eye coordination*), Koordinasi Mata dan tangan (*eye hand coordination*), Koordinasi Mata tangan dan kaki (*over all coordination*).

Pada anak usia 10-12 tahun memiliki karakteristik utama yaitu menunjukkan perbedaan dalam segi kognitif, kepribadian, dan perkembangan fisik. Menurut (Santrock, 2017), anak dengan usia 10 sampai 11 tahun memiliki fisik yang kuat, kenaikan tekanan darah dan metabolisme bagi laki-laki. Sedangkan untuk anak perempuan memiliki kematangan seksual di usia 12 tahun. Dalam segi perkembangan intelektual, siswa dengan rentang usia 7-11 tahun berada pada tingkat operasional konkrit. Siswa mengetahui simbol matematis namun belum memahami segala sesuatu yang bersifat abstrak.

Sebagai seorang guru atau pelatih, perlu memahami berbagai perkembangan anak didiknya, mulai dari perkembangan fisik, perkembangan emosional, dan perkembangan intelektual. Perkembangan fisik dan sosial memiliki hubungan yang kuat terhadap perkembangan intelektual. Pada anak usia 10-12 tahun pertumbuhannya cenderung lambat, sehingga guru atau pelatih perlu memahami setiap perbedaan dan perkembangannya. Hal ini dengan pertimbangan bahwa pada usia tersebut anak-anak sudah betul-betul siap untuk menerima beban pelajaran yang sesuai dengan fase pertumbuhan dan perkembangannya.

Oleh karena itu anak membutuhkan moment bermain yang dapat meningkatkan imunitas tubuh anak. Kegiatan bermain merupakan aktivitas yang sangat penting bagi anak, seperti halnya kebutuhan terhadap makanan yang bergizi dan kesehatan untuk pertumbuhan badan. Anak pada usia 10 - 12 tahun adalah usia dimana anak-anak selalu aktif bermain. Hak anak adalah bermain. Dengan bermain, anak-anak dapat menjelajah dan menemukan hal-hal baru dalam hidup melebihi dari apa yang orang dewasa bisa ajarkan. Pada usia tersebut anak-anak membutuhkan permainan yang mempunyai dampak positif bagi tubuh dan perilaku mereka, pada usia ini pula anak-anak memiliki rasa ingin tahu yang tinggi.

Dari uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Model Belajar Koordinasi berbasis permainan pada siswa Kelas 5 Sekolah Dasar”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka dapat di identifikasikan beberapa masalah sebagai berikut;

1. Apakah model belajar koordinasi berbasis permainan pada siswa sekolah dasar bisa menjadi solusi untuk perkembangan siswa kelas 5 sekolah dasar;
2. Seberapa pengaruh model belajar koordinasi berbasis permainan pada siswa kelas 5 sekolah dasar.

C. Fokus Penelitian

Agar permasalahan dalam penelitian ini menjadi lebih fokus serta keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian, maka peneliti perlu ada yang dibatasi. Oleh karena itu, penelitian ini hanya akan membahas tentang model koordinasi berbasis permainan pada siswa Kelas 5 Sekolah Dasar.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas maka peneliti merumuskan suatu permasalahan yaitu:

1. Apakah Model belajar koordinasi berbasis permainan itu layak untuk siswa kelas 5 Sekolah Dasar?
2. Apakah Model belajar koordinasi berbasis permainan menarik untuk siswa kelas 5 Sekolah Dasar?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang berupa permainan individu dan berkelompok ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada pihak yang bersangkutan, baik secara teoritis maupun praktis.

1. Teoritis

Memberikan sumbangan referensi khususnya dalam bidang pendidikan jasmani tingkat sekolah dasar.

2. Praktis

a. Bagi Guru

- 1) Menambah model belajar koordinasi yang lebih variatif untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani.
- 2) Informasi ini nantinya bisa dijadikan bahan masukan dalam upaya meningkatkan proses pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih baik.

b. Bagi siswa

- 1) Sarana untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani dengan suasana yang menyenangkan.
- 2) Pembelajaran gerak koordinasi berbasis permainan menjadi salah satu alat pembelajaran yang mudah, aman, dan efektif.

