BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah suatu proses pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani untuk menciptakan aktivitas jasmani dan perubahan menyeluruh pada kualitas fisik, mental, dan emosional individu. Lingkungan belajar dirancang secara cermat untuk mendorong pertumbuhan dan Pendidikan jasmani merupakan bagian integral secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan seseorang secara organik, neomuseuler, intelektual dan emosional melalui aktivitas jasmani.

Berkaitan dengan pembinaan fisik dan mental, pendidikan jasmani menggunakan bagian integral dari kurikulum pendidikan. Pendidikan jasmani berperan untuk merangsang pertumbuhan, perkembangan dan meningkatkan kemampuan gerak. Oleh karena itu, tidak lengkap suatu pendidikan tanpa pendidikan jasmani karena gerak itu sendiri merupakan aktivitas jasmani yang menjadi dasar bagi manusia untuk belajar mengenal alam sekitar dan diri sendiri.

Sebagaimana yang tertera dalam kurikulum sekolah menengah pertama, mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran pokok yang harus diberikan kepada siswa yang dilakukan melalui berbagai aktifitas gerak. Salah satu aktivitas gerak yang dapat dilaksanakan adalah permainan. Permainan itu dapat diartikan sebagai aktivitas apapun/beragam yang dilakukan dengan motif intrinsik, seperti kesenangan dan kepuasan (Harsuki,

2018:30). Dengan bermain dapat memenuhi kebutuhan akan gerak, meningkatkan kreatifitas, disiplin, kejujuran menanamkan rasa tanggung jawab, kerjasama dan juga meningkatkan kebugaran jasmani.

Aktivitas bermain sangat digemari oleh anak-anak bahkan orang dewasa sekalipun. Berbagai macam kegiatan permainan disekolah yang sangat berperan dalam pengembangan fungsi-fungsi fisik, kejiwaan dari kepribadian pelakunya. Tapi, kegiatan permainan disekolah akan menjadi kurang bermakna apabila tidak didukung fasilitas dan sumberdaya manusianya sendiri. Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Disamping itu syarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih lanjut, kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Pada sekolah menengah pertama kelincahan erat kaitannya dengan siswa sebab dengan memiliki kelincahan maka anak akan mudah beradaptasi dengan hal-hal yang mendadak dan dapat menciptakan suatu proses belajar mengajar yang baik. Berdasarkan uraian tersebut, di SMPN 74 Jakarta kelincahan siswa menjadi salah satu sorotan guru karena masih banyak siswa yang memiliki tingkat kelincahan yang masih rendah. Hal ini dapat dilihat dalam keseharian siswa melakukan aktivitas belajar disekolah khususnya kelas 7. Disadari bahwa kelincahan sangat berperan terhadap kesegaran jasmani sehingga berpengaruh pula

terhadap peningkatan prestasi belajar. Oleh karena itu, sejumlah latihan untuk meningkatkan kelincuhan dirasakan perlu untuk diberikan

Agar kebugaran jasmaninya meningkat, salah satunya dengan permainan Zig-zag zoe. Permainan ini merupakan salah satu bentuk aktivitas jasmani yang dapat melatih kelincuhan siswa. Dipilih peneliti karena mempunyai kelebihan yakni permainan ini dapat merangsang kemampuan anak dalam perkembangan fisik motorik kasar seperti, berlari, melompat dan kelincuhan. Anak bisa berkomunikasi aktif sehingga merangsang perkembangan bahasa juga sosial emosional.

Terlihat pada kegiatan pembelajaran PJOK materi kebugaran di sekolah pada komponen ,aspek kelincuhan banyak dari siswa yang tidak tuntas dalam penilaian lari bolak-balik. Untuk menyelesaikan dan mencari solusi dari masalah yang yang dijelaskan diatas, penelitian ini mengangkat masalah meningkatkan kelincuhan berbasis permainan erat hubungannya untuk menarik minat siswa agar lebih semangat menjalani pembelajaran sekaligus meningkatkan kelincuhan.

Berdasarkan alasan tersebut di atas, maka dapat diketahui rumusan masalah dari tujuan penelitian ini yakni bagaimana pengaruh permainan *zig-zag zoe* terhadap siswa kelas 7 dalam kemampuan meningkatkan kelincuhan.

B. Identifikasi Masalah

1. Sekolah yang akan diteliti tidak memiliki sarana dan prasaran 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. Siswa kelas 7 mempunyai kemampuan kelincahan yang kurang saat tes kebugaran .
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 pungutan liar.

C. Fokus Penelitian

Dengan demikian, fokus penelitian adalah untuk memahami sejauh mana permainan *zig-zag zoe* pada hasil belajar kelincahan siswa SMPN 74 Jakarta.

D. Perumusan Masalah

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

Apakah pembelajaran berbasis media permainan *Zig Zag Zoe* dapat meningkatkan hasil belajar kelincahan pada pembelajaran PJOK siswa -siswi kelas 7B SMPN 74 Jakarta.

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan hal-hal di atas, maka kegunaan hasil dari penelitian ini adalah:

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 kelincahan 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 dijadikan bekal dalam proses belajar mengajar.

3. Bagi sekolah

- a. Dapat dijadikan pedoman dalam rangka mengembangkan kurikulum di sekolah pada masa-masa yang akan datang.
- b. Bagi peneliti
- c. Dapat menambah wawasan dan pengalaman dalam melakukan penelitian-penelitian ilmiah dengan upaya meningkatkan mutu pembelajaran.

Intelligencia - Organika

UNJ