

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana dalam mewujudkan proses pembelajaran suasana belajar agar siswa secara aktif melakukan pengembangan potensi diri dalam memiliki kecerdasan, kepribadian serta keterampilan yang diperlukan dalam hidup bermasyarakat dan bernegara. Proses pendidikan merupakan suatu sistem yang terdiri dari input, proses, dan output (Marani et al., 2024)

Pendidikan tidak hanya menekankan pada aspek kognitif semata, tetapi juga aspek afektif dan psikomotorik peserta didik. Untuk mencapai tujuan pendidikan secara merata, diperlukan proses pembelajaran yang seimbang antara kemampuan berpikir dan aktivitas fisik. Mata pelajaran yang memiliki peran dalam proses pembelajaran tersebut adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) (Mukhlisina et al., 2023)

Selain pembelajaran intrakurikuler di kelas, siswa dapat memperdalam kemampuannya melalui kegiatan ekstrakurikuler yang tersedia di sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang berhubungan dengan program intrakurikuler dan kokurikuler. Kegiatan ini dapat berfungsi sebagai sarana bagi siswa yang memiliki minat untuk turut serta dalam kegiatan tersebut. Melalui arahan dan pelatihan dalam kegiatan ekstrakurikuler mampu membangun

karakter dan sikap. Sikap positif terhadap aktivitas yang diikuti oleh siswa. Termasuk juga pada murid sekolah dasar (A.Fareza, 2024).

Menurut Permendikbud RI No.62 Tahun 2014, kegiatan ekstrakurikuler ini merupakan kegiatan pendidikan di luar jam pembelajaran yang bertujuan memperluas wawasan, minat, bakat, serta kemampuan siswa dalam bidang tertentu. Ekstrakurikuler memberikan ruang bagi siswa untuk mengembangkan potensi diri yang tidak selalu dapat dikembangkan melalui pembelajaran di dalam kelas (Rahayu et al, 2023). Salah satu bentuk kegiatan ekstrakurikuler yang banyak diminati oleh siswa di tingkat sekolah dasar adalah ekstrakurikuler olahraga, khususnya bela diri.

Bela diri merupakan kegiatan olahraga yang bertujuan tidak hanya untuk melatih kemampuan bertarung, tetapi juga membentuk kedisiplinan, keberanian, pengendalian diri, serta rasa hormat terhadap orang lain. Di antara berbagai jenis bela diri, karate adalah salah satu yang populer dan banyak diterapkan dalam kegiatan ekstrakurikuler sekolah. Karate adalah bentuk seni pertahanan diri yang berasal dari Jepang. Karate sebagai seni bela diri diperkenalkan ke Jepang melalui Okinawa. Seni bela diri ini awalnya disebut "Tote" yang artinya serupa "Lengan Tiongkok". Ketika karate diperkenalkan di Jepang, semangat nasionalisme Jepang pada waktu itu berada di puncaknya, sehingga Sensei Gichin Funakoshi mengadaptasi kanji Okinawa (Tote: Tangan Tiongkok) dalam kanji Jepang menjadi "Karate" (Tangan Kosong) agar lebih singkat. diterima oleh warga Jepang. Karate terdiri dari dua kanji. Yang pertama adalah "Kara" yang berarti "Kosong". Dan yang kedua, "Te", berarti "Tangan".

Kedua kanji tersebut bersama-sama memiliki arti "Tanpa Peralatan." Gichin Funakoshi mulai mengenalkan karate dimulai sejak tahun 1921 (A. Fareza, 2024).

Menurut Vinicius Aguiar de Souza, kuda-kuda atau *dachi* merupakan teknik berdiri dalam karate merupakan unsur terpenting dalam melakukan gerakan lanjutan seperti memukul, menendang, membanting, ataupun mengelak. Sikap ini memainkan peran penting dalam efektivitas teknik karate. Menurut Ibrahim, kategori kuda-kuda yang sering digunakan dalam karate adalah kuda-kuda depan (*zenkutsu dachi*), kuda-kuda belakang (*kokutsu dachi*), dan kuda-kuda tengah (*kiba dachi*). (Rozi, 2021)

Kuda-kuda *zenkutsu dachi* dapat dilakukan dengan melebarkan kaki bagian depan dan lutut ditekuk sejajar dengan ibu jari. Kemudian kaki belakang diluruskan dengan telapak kaki lurus kedepan membentuk sudut. Kuda-kuda ini sering kali digunakan baik dalam gerakan *kata* maupun gerakan *kumite*. (Amelia S, 2025).

Kuda-kuda *kokutsu dachi* menurut Nishiyama dan Brown, dapat dilakukan dengan menekuk lutut belakang dan kekuatan luar yang sama seperti dalam sikap mengangkang. menggerakkan kaki lainnya keluar sekitar dua kali lebar dari bahu, sehingga kaki depan mendukung 30 bagian dari keseluruhan berat badan dan kaki belakang 70 Persen. (Hariadi & Winarni, 2021)

Kuda-kuda *kiba dachi* merupakan kuda-kuda dengan perbandingan 5 : 5 yang dimana lebar kurang lebih dua kali lebar bahu. Kuda-kuda ini sangat kuat dan kokoh jika dipraktikan secara benar. (Amelia S, 2025).

Kuda-kuda karate merupakan gerakan yang repetitif, statis, dan bersifat berulang, dengan dilakukan menggunakan metode komando. Kondisi ini membuat pembelajaran menjadi membosankan. Sehingga diperlukan suatu model pembelajaran yang menantang tetapi non-kompetitif, menyenangkan serta mampu mengelola emosi dan perilaku agar pembelajaran menjadi efektif. (Samsudin et al. 2024).

Motivasi adalah aspek penting dari pengajaran dan pembelajaran. Siswa yang tidak memiliki motivasi tidak akan berusaha keras untuk belajar, sedangkan siswa yang bermotivasi tinggi senang ke sekolah dan menyerap pembelajaran. Motivasi ini terdiri dari dua jenis yaitu motivasi dari dalam (intrinsik) dan motivasi dari luar (ekstrinsik), motivasi dari dalam merupakan motivasi dari diri sendiri dan motivasi dari luar merupakan motivasi yang dipengaruhi dari luar diri (Oktaviani, 2024).

Motivasi merupakan sebuah tindakan yang dapat berpengaruh terhadap setiap orang untuk mencapai tujuan masing-masing. Begitu pun dalam pembelajaran, seorang pendidik memiliki peran aktif di dalamnya, agar peserta didik termotivasi dalam memecahkan permasalahan yang ada selama pembelajaran berlangsung. Upaya yang dapat dilakukan yaitu penerapan metode permainan. Metode permainan menjadi pilihan karena dinilai dapat meningkatkan motivasi dan aktivitas gerak peserta didik.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan motivasi siswa dalam mempelajari kuda-kuda dasar karate adalah dengan menerapkan metode permainan ke dalam proses latihan. Permainan merupakan suatu

kegiatan waktu luang yang bertujuan untuk bersenang-senang, mengisi waktu luang, mampu mengekspresikan pemikiran dan perasaannya serta sebagai sarana internalisasi. Oleh karena itu, kegiatan ini bermanfaat bagi perkembangan tubuh anak (Amelia S, 2025).

Bermain adalah kegiatan yang dilakukan dengan perasaan senang, tanpa paksaan, dan melalui bermain anak mengembangkan potensi dalam dirinya sebagai modal awal (Wahyuni & Azizah, 2020).

Menurut Bompas dan Carreira (2015:24) hubungan bermain dengan cabang olahraga dimana terdapat banyak olahraga pada umumnya. Pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya melalui kegiatan bermain, anak siap mengikuti pendidikan jasmani yang memerlukan gerak, kematangan mental dan adaptasi terhadap lingkungan. Bermain mempercepat perkembangan umum seseorang, seperti perkembangan fisik, koordinasi gerak, psikologi dan perkembangan sosial, kelompok otot besar lebih berkembang, dan anak-anak masih rentan terhadap cedera (Kumala et al, 2023).

Permainan dan aktivitas bermain tidak hanya menarik bagi anak-anak tetapi juga berfungsi sebagai alat pendidikan yang ampuh mendukung pengembangan keterampilan fisik, kognitif, bahasa, dan sosial-emosional (Julianti et al., 2024).

Karakteristik peserta didik sekolah dasar pada hakikatnya senang bermain dan berkelompok. Karakteristik peserta didik sekolah dasar yaitu adanya minat terhadap kehidupan praktis yang konkrit, realistik, ingin tahu dan ingin belajar, menyelesaikan tugas sendiri, gemar membentuk kelompok untuk bermain

bersama. Sehingga permainan dapat dimanfaatkan untuk menambah variasi, semangat dan minat pada proses pembelajaran. (Junianto et al, 2023).

Penelitian dilakukan oleh (Irfani et al, 2025) dengan judul Meningkatkan Motivasi Belajar Menggunakan Permainan Tom & Jerry Siswa Kelas 2 SDN Bawang 1. Penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 17 peserta didik menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam merespon positif terhadap pembelajaran menggunakan metode permainan Tom & Jerry. Sebanyak 85% siswa menjawab “setuju” yang menandakan bahwa hampir seluruh peserta didik merasa senang dan merasa bahagia dalam pembelajaran PJOK.

Hal tersebut diperkuat dengan penelitian sebelumnya oleh (Wulandari et al., 2024) dengan judul “Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Permainan Dalam Pembelajaran PJOK di Kelas VI SDN Wiyung 1/453 Surabaya” secara keseluruhan dengan data aktivitas siswa meningkat dimana pada siklus I persentase perhatian siswa 63%, ketekunan 45%, dan keterlibatan 30%, lalu pada siklus II persentase perhatian meningkat menjadi 87%, ketekunan 87%, dan keterlibatan 90%. Ketiga indikator tersebut jika dirata-ratakan maka menjadi 88%. Hal ini dapat disimpulkan bahwa dengan diadakan tindakan dengan pendekatan permainan anak lebih termotivasi untuk beraktivitas jasmani.

Metode pembelajaran beladiri karate yang peneliti lakukan selama ini menggunakan metode berupa instruksi satu arah atau pembelajaran komando, pada metode pembelajaran komando ini menempatkan pelatih sebagai pusat kegiatan latihan, sementara siswa hanya mengikuti perintah tanpa banyak

kesempatan untuk berpartisipasi aktif atau bereksplorasi dalam gerakan-gerakan karate. Latihan karate yang didominasi oleh kegiatan teknis seperti pengulangan gerakan pukulan, tangkisan, dan khususnya pada kuda-kuda karate yang dilakukan tanpa variasi gerakan. Pembelajaran komando ini dilakukan dalam mempelajari gerakan karate khususnya kuda-kuda dasar karate karena kuda-kuda karate bersifat statis dan repetitif menekankan posisi tubuh yang stabil, ketepatan langkah, dan keseimbangan, serta latihan kuda-kuda ini dilakukan secara berulang-ulang. Sehingga menyebabkan siswa merasa bosan, bersikap pasif, kurang antusias, menurunnya motivasi dan ini dilakukan dengan durasi yang panjang. Oleh karena itu, peneliti berinovasi untuk menerapkan metode pembelajaran berupa permainan. Metode permainan memiliki unsur gerak aktif, dinamis, kompetisi, dan kesenangan yang diharapkan dapat menciptakan suasana latihan yang lebih menyenangkan, interaktif dan memotivasi siswa dalam belajar kuda-kuda dasar karate. Penelitian ini penting karena kuda-kuda dasar karate merupakan fondasi utama yang apabila dilakukan dengan teknik kurang tepat berpotensi menimbulkan cedera, khususnya pada siswa usia sekolah dasar. Risiko cedera tersebut dapat menurunkan kenyamanan dan motivasi belajar siswa. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pembelajaran yang lebih aman dan sesuai karakteristik siswa sekolah dasar, salah satunya menggunakan metode permainan.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut fokus utama permasalahan pada penelitian ini adalah peningkatan motivasi siswa dalam belajar kuda-kuda dasar

karate melalui penerapan metode permainan pada peserta ekstrakurikuler karate usia 7 – 9 tahun di SDN Pondok Kelapa 05 Pagi.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini yaitu “Apakah melalui penerapan metode permainan dapat meningkatkan motivasi siswa belajar kuda-kuda dasar karate pada ekstrakurikuler karate di SDN Pondok Kelapa 05 Pagi ?”

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Kegunaan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Bagi Siswa:

Penelitian ini memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan melalui penerapan metode permainan, sehingga dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi siswa dalam mempelajari kuda-kuda dasar karate.

2. Bagi Guru atau Pelatih:

Memberikan alternatif strategi pembelajaran yang inovatif dan menyenangkan melalui integrasi permainan dalam latihan ekstrakurikuler karate, sehingga dapat meningkatkan efektivitas pelatihan.

3. Bagi Sekolah:

Mendukung peningkatan kualitas kegiatan ekstrakurikuler dengan pendekatan pembelajaran yang kreatif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar.