

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk kualitas sumber daya manusia melalui pengembangan aspek pengetahuan, sikap, keterampilan, dan karakter peserta didik. Pendidikan tidak hanya berperan sebagai sarana untuk memberikan ilmu pengetahuan, tetapi juga sebagai proses pembentukan manusia yang sehat, aktif, kreatif, dan mampu beradaptasi dengan perkembangan zaman.

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) menjadi salah satu bagian penting yang mendukung perkembangan peserta didik secara menyeluruh, baik dari aspek fisik, mental, sosial, maupun emosional (Umam dkk., 2024). Melalui pembelajaran PJOK, peserta didik diarahkan untuk memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik agar mampu menunjang aktivitas belajar dan kehidupan sehari-hari. Pendidikan jasmani adalah bagian penting dari proses pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik, keterampilan motorik, kesehatan dan karakter peserta didik (Dewi dkk., 2026).

Pembelajaran PJOK memiliki peran terhadap pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani, karena karakteristiknya hampir seluruh aspek menuntut keterlibatan gerak fisik, sehingga memungkinkan peserta didik untuk terus aktif dalam proses pembelajarannya (Bile dkk., 2021). Salah satu komponen yang ada dalam materi kebugaran jasmani pada pembelajaran PJOK adalah

kelincahan (Alfian dkk., 2025). Kelincahan menjadi salah satu unsur komponen fisik yang sangat penting dalam pembelajaran PJOK karena berkaitan dengan kemampuan bergerak cepat, berpindah arah, dan mempertahankan keseimbangan tubuh. Kemampuan ini sangat dibutuhkan oleh peserta didik Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) karena berkaitan dengan koordinasi gerak, kecepatan reaksi, keseimbangan tubuh dan kemampuan motorik dasar dalam berbagai aktivitas fisik maupun cabang olahraga tertentu.

Kelincahan dipilih sebagai fokus dalam penelitian ini karena merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang berperan penting dalam menunjang kemampuan gerak peserta didik secara optimal. Kelincahan tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengubah arah gerak secara cepat, tetapi juga melibatkan koordinasi, keseimbangan, kecepatan reaksi, serta kontrol tubuh ketika bergerak. Kemampuan tersebut menjadi dasar dalam pelaksanaan berbagai aktivitas pembelajaran PJOK yang menuntut peserta didik mampu bergerak secara efektif, efisien, dan responsif terhadap berbagai situasi gerak. Selain mendukung pencapaian kompetensi pembelajaran PJOK, kelincahan juga menjadi salah satu komponen kebugaran jasmani yang diukur melalui Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase E, sehingga peningkatannya dapat digunakan sebagai indikator keberhasilan pembelajaran PJOK dalam mengembangkan kemampuan fisik peserta didik. Oleh karena itu, peningkatan kelincahan perlu menjadi perhatian guru PJOK agar peserta didik memiliki kemampuan gerak yang baik, mampu mengikuti pembelajaran secara optimal, serta memiliki tingkat kebugaran jasmani yang mendukung aktivitas belajar maupun aktivitas sehari-hari.

Namun, perkembangan teknologi saat ini memberikan dampak menurunnya aktivitas fisik pada usia remaja. penggunaan gadget secara berlebihan menyebabkan peserta didik lebih sering melakukan aktivitas pasif, seperti bermain game, menonton video, atau menggunakan media sosial dalam waktu yang lama. Berdasarkan data Kemenkes, (2023, hal. 508) sebanyak 37,4% penduduk Indonesia berusia lebih dari 10 tahun, kurang melakukan aktivitas fisik. Dengan alasan tidak ada waktu 48,7%, malas 32,6%, sudah lansia 19,5%, tidak ada rekan 9,8%.

Data tersebut memiliki keterkaitan yang erat dengan permasalahan kelincahan yang menjadi fokus penelitian ini. Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang pembentukannya sangat bergantung pada seberapa sering tubuh menerima rangsangan gerak, khususnya gerak yang melibatkan perubahan arah, kecepatan reaksi, dan koordinasi tubuh secara berulang. Semakin rendah frekuensi aktivitas fisik yang dilakukan seseorang, semakin terbatas juga stimulus yang diterima untuk melatih unsur-unsur tersebut, sehingga kemampuan kelincahan turut mengalami penurunan. Kondisi ini menjadi semakin relevan pada usia remaja, termasuk peserta didik Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), karena rentang usia tersebut merupakan periode penting perkembangan motorik yang seharusnya masih didukung oleh aktivitas fisik yang cukup. Kecenderungan gaya hidup sedentari akibat penggunaan gawai secara berlebihan justru menggantikan aktivitas fisik dinamis, seperti berlari, melompat, dan bermanuver cepat, yang merupakan bentuk stimulus utama bagi perkembangan kelincahan. Dengan demikian, data prevalensi rendahnya aktivitas fisik pada tingkat nasional tersebut memperkuat dugaan bahwa rendahnya tingkat kelincahan

yang ditemukan peneliti di lapangan bukan merupakan persoalan yang berdiri sendiri, melainkan sejalan dengan kecenderungan penurunan aktivitas fisik yang terjadi secara lebih luas pada usia remaja. Kondisi tersebut berdampak pada menurunnya tingkat kebugaran jasmani peserta didik, termasuk kelincahan. Rendahnya aktivitas fisik pada usia remaja dapat memengaruhi perkembangan kemampuan motorik, kesehatan fisik, dan konsentrasi belajar peserta didik di sekolah.

Berdasarkan hasil observasi peneliti pada saat proses pembelajaran PJOK dan Praktik Kegiatan Mengajar (PKM) di SMK Negeri 14 Jakarta. Terdapat rendahnya tingkat kebugaran jasmani pada komponen kelincahan. Data awal kelincahan peserta didik di kelas X DKV 2 dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1.1 Data Awal Kelincahan Peserta Didik

Jumlah Peserta Didik	Kategori Kelincahan				
	Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang Sekali
36	0	0	9	16	11

Sumber: Data Awal Peneliti, 2026

Berdasarkan data awal pada tabel di atas, yang telah dilakukan oleh peneliti ditemukan bahwa tingkat kelincahan peserta didik masih tergolong rendah. Hasil kelincahan peserta didik menggunakan *T-Test* menunjukkan bahwa sebagian dari 36 peserta didik, sebanyak 11 peserta didik (30.56%) berada pada kategori “Kurang

Sekali”, sebanyak 16 peserta didik (44.44%) berada pada kategori “Kurang” dan 9 peserta didik (25.00%) berada pada kategori “Sedang”. Data tersebut menunjukkan bahwa kemampuan kelincahan peserta didik perlu ditingkatkan melalui pembelajaran PJOK yang lebih inovatif, melibatkan aktivitas gerak secara aktif dan menyenangkan.

Rendahnya tingkat kelincahan peserta didik diduga dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti rendahnya aktivitas fisik sehari-hari, meningkatnya perilaku sedentari akibat penggunaan gawai, serta terbatasnya kesempatan melakukan aktivitas olahraga secara teratur. Sebagian besar peserta didik SMK lebih banyak menghabiskan waktu untuk belajar, mengerjakan tugas, atau kegiatan lainnya sehingga waktu untuk berolahraga menjadi terbatas. Akibatnya, kemampuan gerak peserta didik kurang berkembang secara optimal. Jika kondisi ini terus berlangsung maka dapat mempengaruhi kesehatan dan kemampuan fisik peserta didik dalam jangka panjang.

Pemilihan peserta didik kelas X Program Keahlian Desain Komunikasi Visual (DKV) sebagai subjek penelitian juga didasarkan pada karakteristik proses pembelajaran yang sebagian besar dilakukan di dalam ruang kelas atau laboratorium komputer dengan aktivitas duduk dalam waktu yang relatif lama. Kegiatan seperti menggambar digital, menyusun desain grafis, melakukan pengeditan visual, serta mengoperasikan perangkat lunak desain menyebabkan peserta didik memiliki kecenderungan melakukan aktivitas fisik yang lebih rendah selama proses pembelajaran kejuruan. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan perilaku sedentari yang apabila berlangsung secara terus-menerus dapat

memengaruhi tingkat kebugaran jasmani peserta didik, termasuk kemampuan kelincahan.

Bagi peserta didik Program Keahlian DKV, kelincahan tetap memiliki peranan yang penting meskipun bidang keahlian yang dipelajari lebih berorientasi pada aktivitas desain. Kelincahan membantu peserta didik mempertahankan koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, kecepatan reaksi, serta kemampuan mengendalikan gerakan tubuh ketika mengikuti berbagai aktivitas fisik dalam pembelajaran PJOK maupun kegiatan sekolah lainnya. Kelincahan merupakan salah satu materi dalam komponen kebugaran jasmani yang diajarkan kepada peserta didik pada Fase E dalam Kurikulum Merdeka (Mahendra & Jabar, 2021). Selain itu, kondisi fisik yang bugar melalui kemampuan kelincahan yang baik akan membantu peserta didik mengurangi dampak negatif perilaku sedentari, menjaga kesehatan, meningkatkan konsentrasi belajar, serta mendukung produktivitas selama mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Oleh karena itu, peningkatan kelincahan pada peserta didik DKV menjadi penting sebagai bagian dari upaya meningkatkan kualitas kebugaran jasmani sekaligus mendukung tercapainya tujuan pembelajaran PJOK di Sekolah Menengah Kejuruan.

Oleh karena itu, untuk mencegah hal tersebut terjadi di masa yang akan datang maka pembelajaran PJOK menjadi salah satu kesempatan peserta didik untuk melakukan aktivitas fisik secara terstruktur di sekolah. Pembelajaran PJOK perlu dirancang secara menarik, aktif, dan menyenangkan agar peserta didik termotivasi untuk bergerak. Pembelajaran berbasis permainan dinilai lebih efektif

karena mampu meningkatkan partisipasi peserta didik, membangun kerja sama kelompok, dan mengurangi kejenuhan dalam pembelajaran PJOK.

Untuk meningkatkan kelincahan peserta didik peneliti menggunakan metode permainan estafet. Pendekatan ini memanfaatkan prinsip belajar sambil bermain. Permainan tersebut adalah permainan beregu yang dilakukan secara bergantian dengan melibatkan kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan tubuh, dan kerja sama tim. Permainan estafet dipilih karena mampu menciptakan suasana pembelajaran yang aktif, kompetitif dan menyenangkan sehingga peserta didik lebih termotivasi untuk bergerak cepat. Permainan estafet mengajukan berbagai manfaat yang dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik (Rasydi dkk., 2024). Selain itu, permainan estafet juga melibatkan aktivitas perubahan arah gerak, loncatan, dan perpindahan posisi tubuh yang berkaitan langsung dengan unsur kelincahan.

Dalam penelitian ini, peneliti merancang bentuk permainan estafet dengan variasi gerakan yang disusun secara sistematis dalam bentuk permainan kelompok sehingga peserta didik dapat melakukan aktivitas gerak secara aktif. Peneliti menggunakan permainan estafet bola dan estafet kerucut sebagai aktivitas fisik peserta didik dalam meningkatkan kelincahan. Permainan estafet dapat disesuaikan dengan kemampuan dan usia peserta didik, sehingga dapat di implementasikan dalam berbagai lingkungan pendidikan, misalnya permainan dapat diadaptasi dengan mengubah jarak lari, jumlah anggota tim, atau jenis alat estafet yang digunakan sehingga permainan estafet menjadi permainan yang fleksibel dan efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani di berbagai tingkat pendidikan

(Roisuddin dkk., 2023). Permainan estafet dipilih karena memiliki karakteristik gerak selaras dengan komponen kelincahan, yaitu kemampuan melakukan percepatan, perubahan arah, koordinasi gerak, keseimbangan, dan respons gerak secara cepat. Oleh karena itu, permainan estafet dipandang sesuai untuk diterapkan sebagai tindakan dalam penelitian ini.

Dengan demikian, berdasarkan uraian tersebut, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan berorientasi *classroom action research* dengan judul “Implementasi Permainan Estafet untuk Meningkatkan Kelincahan di Sekolah Menengah Kejuruan”. Permainan estafet dipilih sebagai bentuk tindakan karena karakteristik geraknya, seperti kemampuan melakukan percepatan, perubahan arah, dan respon gerak cepat, secara langsung melatih unsur-unsur yang membentuk kelincahan peserta didik. Melalui penerapan permainan estafet dalam pembelajaran PJOK, peserta didik memperoleh kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik yang terstruktur dan berulang, sehingga stimulus gerak yang selama ini berkurang akibat rendahnya aktivitas fisik sehari-hari dapat digantikan melalui pembelajaran di sekolah. Dengan demikian, permainan estafet diharapkan dapat menjadi solusi konkret untuk mengatasi rendahnya tingkat kelincahan peserta didik sebagaimana ditemukan pada observasi awal di kelas X DKV 2 SMK Negeri 14 Jakarta.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang masalah dan alasan di atas, maka fokus dari penelitian ini adalah upaya meningkatkan kelincahan melalui penerapan permainan estafet di kelas X Sekolah Menengah Kejuruan (SMK).

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Apakah penerapan permainan estafet dapat meningkatkan kelincahan peserta didik di kelas X Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)?”.

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan baik secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan penambahan wawasan dalam pengetahuan dibidang Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) khususnya mengenai efektivitas penerapan permainan estafet sebagai strategi untuk meningkatkan kelincahan pada peserta didik Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian dengan topik yang sejenis.

2. Kegunaan Praktis

a) Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi sekolah dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, khususnya melalui penerapan permainan estafet sebagai alternatif strategi pembelajaran untuk meningkatkan kelincahan peserta didik. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi sekolah dalam

mengembangkan program pembelajaran PJOK yang lebih inovatif, aktif, dan menyenangkan.

b) Bagi Guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan alternatif bagi guru PJOK dalam menerapkan pembelajaran yang lebih inovatif sehingga peserta didik lebih aktif mengikuti pembelajaran dan kemampuan kelincahannya dapat meningkat.

c) Bagi Peserta Didik

Melalui penerapan permainan estafet, peserta didik diharapkan dapat meningkatkan kemampuan kelincahan, lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran PJOK, serta memiliki motivasi yang lebih baik untuk melakukan aktivitas fisik.

d) Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengalaman, dan kompetensi peneliti dalam merancang, melaksanakan, dan melaporkan penelitian tindakan kelas di bidang Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi bekal dalam melaksanakan penelitian maupun pembelajaran di masa yang akan datang.