

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu aspek penting dalam pembangunan Sumber daya manusia yang berperan dalam membentuk individu yang cerdas, sehat, terampil, serta memiliki karakter yang baik. Melalui pendidikan, peserta didik tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga mengembangkan keterampilan, sikap, dan nilai-nilai yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu mata pelajaran yang memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan peserta didik secara menyeluruh adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). PJOK merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang dirancang untuk mengembangkan aspek fisik, motorik, kognitif, afektif, dan sosial peserta didik melalui berbagai aktivitas gerak yang terencana, sistematis, dan berkesinambungan (Pangrazi & Beighle, 2019).

Pembelajaran PJOK memiliki peran yang sangat penting, Pada jenjang Sekolah Dasar, khususnya peserta didik Fase A, karena berada pada masa perkembangan *fundamental movement skills* atau gerak dasar. Pada fase ini, anak mulai mengembangkan kemampuan gerak yang menjadi fondasi untuk melakukan berbagai aktivitas fisik yang lebih kompleks pada tahap perkembangan berikutnya. Penguasaan gerak dasar yang baik akan mempermudah peserta didik dalam mengikuti berbagai aktivitas olahraga, permainan, maupun aktivitas kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, keterampilan gerak dasar yang kurang berkembang dapat menghambat partisipasi anak dalam aktivitas fisik serta berpengaruh terhadap

perkembangan kebugaran jasmani dan rasa percaya diri mereka (Pangrazi & Beighle, 2019).

Gerak dasar merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap anak sebagai landasan dalam mempelajari keterampilan gerak yang lebih kompleks. Salah satu kelompok gerak dasar yang sangat penting untuk dikuasai adalah gerak dasar lokomotor. Gerak dasar lokomotor merupakan kemampuan tubuh untuk berpindah tempat dari satu titik ke titik lainnya melalui berbagai bentuk gerakan, seperti berjalan (*walking*), berlari (*running*), melompat (*jumping*), meloncat dengan satu kaki (*hopping*), melangkah jauh (*leaping*), meluncur ke samping (*sliding*), berjingkat (*skipping*), dan *galloping*. Penguasaan berbagai gerak tersebut menjadi fondasi dalam berbagai aktivitas olahraga dan permainan yang akan dipelajari peserta didik pada jenjang berikutnya (Pangrazi & Beighle, 2019).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perkembangan keterampilan gerak dasar memiliki hubungan yang erat dengan tingkat aktivitas fisik anak, kemampuan mengikuti pembelajaran PJOK, serta perkembangan kebugaran jasmani. Anak yang memiliki kemampuan gerak dasar yang baik cenderung lebih aktif bergerak, lebih percaya diri dalam mengikuti aktivitas olahraga, dan memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk berpartisipasi dalam berbagai permainan maupun kegiatan fisik lainnya (Barnett *et al.*, 2016). Oleh karena itu, pengembangan keterampilan gerak dasar sejak usia sekolah dasar perlu menjadi perhatian utama dalam proses pembelajaran PJOK.

Kurikulum Merdeka menempatkan pengembangan kompetensi gerak sebagai salah satu capaian pembelajaran yang harus dikuasai oleh peserta didik pada Fase A. Guru tidak hanya dituntut untuk menyampaikan materi pembelajaran, tetapi juga mampu menciptakan pengalaman belajar yang aktif, menyenangkan, bermakna, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan peserta didik. Pembelajaran yang monoton, kurang melibatkan aktivitas bermain, atau terlalu berorientasi pada demonstrasi guru berpotensi menurunkan motivasi belajar peserta didik sehingga keterampilan gerak yang diharapkan tidak berkembang secara optimal (Badan Standar dan Asesmen Pendidikan, 2022).

Berdasarkan hasil pengamatan awal yang dilakukan peneliti selama pelaksanaan pembelajaran PJOK di beberapa Sekolah Dasar Fase A di Kecamatan Pulogadung, masih ditemukan peserta didik yang mengalami kesulitan dalam melakukan berbagai gerak dasar lokomotor. Beberapa peserta didik belum mampu melakukan gerakan dengan koordinasi tubuh yang baik, keseimbangan yang optimal, maupun pola gerak yang sesuai dengan indikator keterampilan gerak dasar. Kondisi tersebut terlihat pada beberapa bentuk gerakan seperti berjalan, berlari, melompat, meloncat dengan satu kaki, melangkah jauh, meluncur ke samping, *galloping*, dan *skipping* yang masih menunjukkan kesalahan pada posisi tubuh, ayunan lengan, koordinasi anggota gerak, maupun pendaratan.

Salah satu faktor yang diduga memengaruhi kondisi tersebut adalah proses pembelajaran yang belum sepenuhnya memanfaatkan model pembelajaran yang menarik, aktif, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik usia sekolah dasar. Pada usia Fase A, anak memiliki kecenderungan belajar melalui aktivitas bermain.

Oleh karena itu, pembelajaran yang dikemas dalam bentuk permainan dipandang lebih mampu meningkatkan partisipasi, motivasi, dan keterlibatan peserta didik dibandingkan pembelajaran yang bersifat konvensional (Hurlock, 2020).

Salah satu alternatif model pembelajaran yang dapat diterapkan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor adalah Model Permainan Berbasis Media *Hula Hoop*. Model ini memanfaatkan media *Hula Hoop* sebagai sarana utama dalam berbagai aktivitas permainan yang dirancang untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar lokomotor peserta didik. Media *Hula Hoop* mudah diperoleh, aman digunakan oleh peserta didik sekolah dasar, serta memungkinkan guru mengembangkan berbagai variasi aktivitas gerak sesuai dengan tujuan pembelajaran. Penggunaan media tersebut memberikan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan melalui berbagai bentuk permainan yang melibatkan gerakan berjalan, berlari, melompat, meloncat, melangkah, maupun bergerak ke berbagai arah sehingga peserta didik memperoleh kesempatan untuk mengulang gerakan secara aktif dan bervariasi (Pangrazi & Beighle, 2019).

Penggunaan Model Permainan Berbasis Media *Hula Hoop* juga memberikan kesempatan kepada guru untuk menciptakan suasana pembelajaran yang lebih interaktif, kolaboratif, dan berpusat pada peserta didik. Pembelajaran yang dikemas dalam bentuk permainan mendorong peserta didik untuk belajar melalui pengalaman langsung (*learning by doing*), sehingga proses pembelajaran menjadi lebih bermakna dibandingkan hanya menerima penjelasan secara verbal. Dengan demikian, peserta didik diharapkan tidak hanya mampu melakukan gerak dasar

lokomotor dengan benar, tetapi juga memiliki motivasi belajar dan rasa percaya diri yang lebih baik dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan suatu tindakan pembelajaran yang mampu meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor peserta didik melalui aktivitas yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan (*Action Research*) dengan menerapkan Model Permainan Berbasis Media *Hula Hoop* sebagai bentuk inovasi pembelajaran PJOK yang diharapkan mampu meningkatkan kualitas proses pembelajaran sekaligus meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor peserta didik Fase A. Melalui tindakan yang dirancang secara sistematis selama proses pembelajaran, guru dapat mengamati perubahan keterampilan peserta didik serta melakukan refleksi terhadap pelaksanaan pembelajaran sebagai dasar perbaikan praktik pembelajaran PJOK di sekolah.

Peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian yang berjudul Penggunaan Model Permainan Berbasis Media *Hula Hoop* untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Locomotor pada Peserta Didik Sekolah Dasar Fase A di Kecamatan Pulogadung.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, diketahui bahwa keterampilan gerak dasar lokomotor peserta didik Sekolah Dasar Fase A di Kecamatan Pulogadung masih perlu ditingkatkan. Kondisi tersebut ditunjukkan oleh masih adanya peserta didik yang belum mampu melakukan berbagai gerak dasar lokomotor sesuai dengan indikator yang diharapkan, seperti berjalan

(*walking*), berlari (*running*), *galloping*, *hopping*, melompat (*jumping*), melangkah (*leaping*), (*sliding*), dan (*skipping*). Rendahnya penguasaan keterampilan gerak dasar tersebut dipengaruhi oleh proses pembelajaran yang belum sepenuhnya memberikan pengalaman belajar gerak melalui aktivitas bermain yang menarik, aktif, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan peserta didik.

Penelitian ini difokuskan pada penggunaan Model Permainan Berbasis Media *Hula Hoop* sebagai alternatif tindakan pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor pada peserta didik Sekolah Dasar Fase A di Kecamatan Pulogadung. Tindakan dilakukan melalui berbagai aktivitas permainan yang memanfaatkan media *Hula Hoop* dan dirancang untuk memberikan pengalaman belajar gerak secara aktif, menyenangkan, serta sesuai dengan karakteristik perkembangan peserta didik usia sekolah dasar.

Melalui fokus penelitian tersebut diharapkan penggunaan Model Permainan Berbasis Media *Hula Hoop* dapat menjadi solusi dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor peserta didik sekaligus memperbaiki kualitas proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar sesuai dengan tujuan penelitian tindakan (*Action Research*).

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan fokus penelitian yang telah ditetapkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

Bagaimana penggunaan Model Permainan Berbasis Media *Hula Hoop* dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor pada peserta didik Sekolah Dasar Fase A di Kecamatan Pulogadung?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoretis maupun praktis, sebagai berikut.

1. Bagi Peserta Didik

Penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor peserta didik melalui penggunaan Model Permainan Berbasis Media *Hula Hoop*, sehingga peserta didik memperoleh pengalaman belajar yang lebih aktif, menyenangkan, dan bermakna. Selain itu, peserta didik diharapkan memiliki motivasi yang lebih tinggi dalam mengikuti pembelajaran PJOK serta lebih percaya diri dalam melakukan berbagai aktivitas gerak.

2. Bagi Guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru PJOK dalam menerapkan Model Permainan Berbasis Media *Hula Hoop* sebagai salah satu alternatif pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor peserta didik. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan inspirasi kepada guru dalam mengembangkan kegiatan pembelajaran yang lebih aktif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik Fase A.

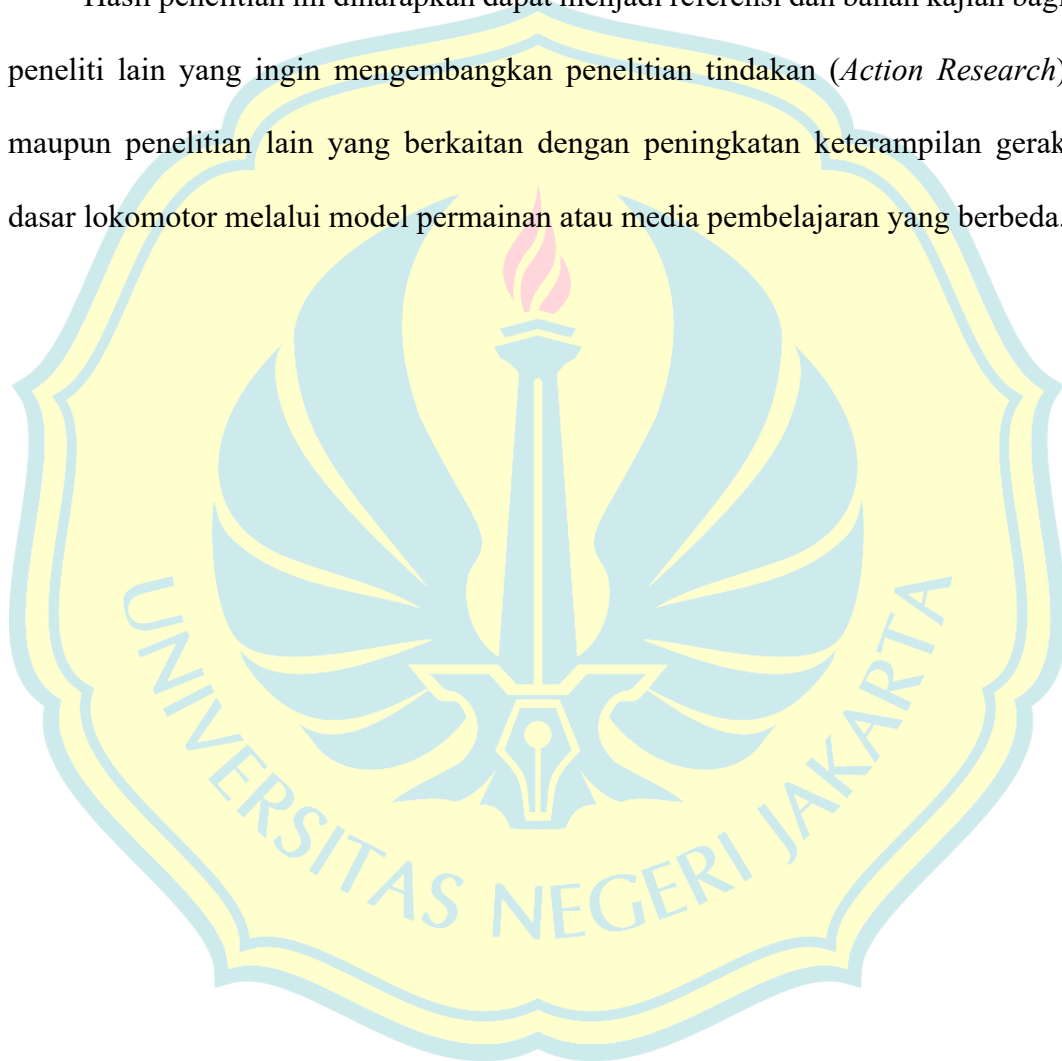
3. Bagi Peneliti

Peneliti memperoleh pengalaman secara langsung dalam menerapkan Model Permainan Berbasis Media *Hula Hoop* pada pembelajaran PJOK untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor peserta didik. Pengalaman tersebut diharapkan dapat memperluas wawasan, meningkatkan kemampuan peneliti dalam merancang pembelajaran yang lebih efektif, serta menjadi bekal

untuk menghadapi berbagai permasalahan pembelajaran ketika menjadi guru PJOK di masa mendatang.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan bahan kajian bagi peneliti lain yang ingin mengembangkan penelitian tindakan (*Action Research*) maupun penelitian lain yang berkaitan dengan peningkatan keterampilan gerak dasar lokomotor melalui model permainan atau media pembelajaran yang berbeda.



Intelligentia - Dignitas