

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) pada hakikatnya merupakan sebuah proses pendidikan holistik yang memanfaatkan gerak tubuh untuk menstimulasi pertumbuhan fisik, kesehatan mental, dan pematangan emosional peserta didik. Memasuki usia remaja awal pada rentang 13 hingga 14 tahun, siswa SMP berada dalam fase pubertas yang sangat dinamis. Pada fase ini, tubuh mereka tumbuh dalam tempo yang amat cepat, sehingga penyediaan pengalaman gerak yang kaya dan terstruktur menjadi sebuah kebutuhan biologis yang mutlak. Gallahue, Ozmun, dan Goodway (2021) menjelaskan bahwa pada masa transisi perkembangan motorik remaja, stimulasi fisik yang konstan sangat dibutuhkan untuk menyelaraskan pertumbuhan tulang panjang dengan kematangan sistem saraf gerak. Sejalan dengan hal tersebut, Johansyah Lubis dkk. (2021) menegaskan bahwa pembinaan kebugaran jasmani pada usia remaja awal tidak boleh berfokus pada pencapaian fisik semata, melainkan harus dibina melalui pendekatan humanis yang menyeimbangkan antara kapasitas fungsional organ vital dan pematangan koordinasi gerak anak.

Kebugaran jasmani peserta didik pada dasarnya mencakup berbagai komponen fungsional yang saling menopang satu sama lain. Jika dipetakan

berdasarkan skala prioritas kebutuhan tumbuh kembang siswa di jenjang SMP, komponen kebugaran jasmani terbagi ke dalam dua kelompok utama, yaitu kebugaran terkait kesehatan dan kebugaran terkait keterampilan. Di antara komponen keterampilan gerak tersebut, kelincahan (*agility*) menjadi komponen paling krusial bagi siswa SMP guna mengkalibrasi ulang sistem koordinasi gerak akibat adanya fenomena biologis lonjakan pertumbuhan remaja (*adolescent growth spurt*).

Ditinjau dari kinesiology dan biomekanika gerak, kelincahan harus dipahami dan dipisahkan secara khusus dari komponen kebugaran dasar lainnya seperti kecepatan lurus. Kelincahan merupakan sebuah koordinasi neuromuskular kompleks yang mengintegrasikan aspek kecepatan reaksi visual-motorik, kekuatan otot tungkai, serta ketepatan pengereman laju lari mendadak (*deceleration*) dan pemindahan titik berat badan saat mengubah arah posisi tubuh (*change of direction*) di ruang terbuka. Menurut Schmidt dan Lee (2020) dalam teori pembelajaran gerak (*motor learning*), adaptasi kelincahan tubuh dipengaruhi oleh seberapa sering sistem saraf dipaksa mengolah informasi lingkungan secara spontan untuk menghasilkan keputusan gerak yang presisi. Samsudin dan Widiastuti (2022) mempertegas bahwa kelincahan adalah kapasitas sistem saraf dan otot untuk mengubah posisi dan arah gerakan seluruh tubuh secara cepat, tepat, dan luwes tanpa kehilangan kendali keseimbangan. Bagi siswa usia SMP, memiliki tingkat kelincahan yang baik sangat penting agar mereka dapat bergerak secara efisien, bebas dari rasa

canggung (*motor clumsiness*), serta lebih sigap saat berolahraga maupun beraktivitas sehari-hari.

Namun, kondisi ideal tersebut berbanding terbalik dengan kenyataan yang peneliti temukan di lapangan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, pengamatan proses belajar, serta rangkaian wawancara mendalam dan diskusi reflektif yang dilakukan peneliti di SMPN 139 Jakarta pada semester genap tahun ajaran 2025/2026, terungkap sejumlah fakta empiris yang membutuhkan perbaikan segera.

Pertama, data empiris tes awal (*pre-test*) kelincahan menggunakan instrumen baku *Illinois Agility Test* pada 36 siswa kelas VIII-H menunjukkan hasil yang tergolong amat rendah dan heterogen. Hanya 8 siswa atau sebesar 22,2% yang dinyatakan tuntas mencapai KKM standar, sementara 28 sisanya atau 77,8% belum tuntas, dengan nilai rata-rata kelas yang hanya menyentuh angka 69,15.

Kedua, dalam diskusi reflektif di pinggir lapangan bersama Guru PJOK, Ibu Pola Megasari, S.Pd., terungkap bahwa model pembelajaran yang selama ini diterapkan masih cenderung menggunakan metode komando tradisional (*Direct Instruction*) dan latihan berulang yang kaku (*drill linear*). Siswa biasanya diminta mengantre dalam barisan panjang hanya untuk melakukan lari zig-zag mengitari kerucut satu per satu. Akibatnya, waktu aktif bergerak siswa (*Active Learning Time*) menjadi sangat minim karena sebagian besar jam pelajaran habis hanya untuk berdiri menunggu giliran. Padahal, Nofi Marlina

Siregar (2021) dan Wahyuningtyas Puspitorini (2022) mengemukakan bahwa efektivitas pembelajaran olahraga di sekolah sangat ditentukan oleh tingginya keterlibatan gerak aktif siswa secara menyeluruh dalam suasana yang menyenangkan.

Ketiga, dalam kesempatan wawancara bersama Wakil Kepala Sekolah Bidang Kurikulum, Ibu Miftachul Hidayah, M.Pd., beliau menekankan pentingnya penataan pembelajaran yang sejalan dengan semangat Kurikulum Merdeka (Kemendikbudristek, 2024). Pembelajaran PJOK di SMPN 139 Jakarta hendaknya tidak membuat siswa merasa takut, minder, atau tertekan oleh standar nilai yang kaku, melainkan merangkul seluruh keberagaman kondisi fisik siswa tanpa ada yang merasa dikucilkan.

Keempat, pengamatan perilaku dan wawancara langsung dengan siswa kelas VIII-H memperlihatkan bahwa mereka sering merasa jenuh dan cemas saat pelajaran olahraga berlangsung. Ketika diminta melakukan gerakan berbelok tajam, tubuh mereka terlihat kaku dan mudah limbung. Banyak siswa mengaku kurang percaya diri dan ragu-ragu bergerak aktif karena takut ditertawakan teman sebayanya saat diminta melakukan tes lari seorang diri di tengah lapangan.

Berangkat dari akar permasalahan tersebut, peneliti tergerak untuk menghadirkan sebuah tindakan perbaikan pembelajaran melalui penerapan model pembelajaran berbasis permainan yang dimodifikasi (*game-based learning*) dalam kerangka Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Mengacu pada

model pengajaran *Instructional Models for Physical Education* dari Michael Metzler (2021), khususnya pendekatan *Tactical Games Model*, integrasi skenario permainan terstruktur terbukti efektif menggeser dominasi metode komando konvensional menuju pembelajaran yang berpusat pada siswa (*student-centered learning*). Rusli Lutan dan Ramadhan (2021) menjelaskan bahwa dunia remaja adalah dunia yang penuh dengan semangat kebersamaan dan bermain, sehingga mengemas latihan fisik ke dalam bentuk permainan kelompok dapat memicu keaktifan gerak massal secara alami tanpa beban psikologis.

Melalui rekayasa arena permainan di area terisolasi atau sempit, seperti pada permainan *Safe Zone*, *Buntut Kuda Berantai*, dan *Berebut Rumah Orang*, antrean kaku di tepi lapangan dapat dibubarkan. Siswa diajak secara spontan untuk melakukan pengereman kaki dan berbelok arah tanpa mengandalkan aba-aba suara peluit, melainkan merespons pergeseran ruang secara visual di tengah gelak tawa dan semangat kerja sama kelompok.

Urgensi dan kebaruan (*novelty*) dari penelitian ini terletak pada spesifikasi lokus sekolah urban perkotaan dengan lahan terbatas, pengisolasian khusus pada komponen kelincahan mandiri lintas gerak dasar, serta penerapan nilai inklusi-humanis di dalam siklus PTK murni tanpa kelompok kontrol. Penelitian ini tidak lagi menguji kebugaran jasmani secara melebar atau terpaku pada satu cabang olahraga spesifik, melainkan secara fokus membuktikan bagaimana rekayasa model permainan yang dimodifikasi oleh

guru mampu mengalibrasi ulang kekakuan koordinasi gerak siswa remaja awal secara alami, menyenangkan, dan terukur.

Berdasarkan latar belakang, temuan empiris, dan urgensi mendesak tersebut, peneliti menetapkan judul skripsi: **"Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Permainan untuk Meningkatkan Kelincahan Siswa SMPN 139 Jakarta"**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang, pengamatan lapangan, serta hasil diskusi dan wawancara di SMPN 139 Jakarta, masalah-masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Masih rendahnya tingkat kelincahan fisik siswa kelas VIII-H SMPN 139 Jakarta, yang terbukti dari hasil *pre-test* di mana ketuntasan klasikal baru mencapai 22,2% (8 dari 36 siswa).
2. Adanya kecanggungan dan kekakuan gerak (*motor clumsiness*) pada siswa saat dituntut melakukan pengereman laju lari (*deselerasi*) dan perubahan arah secara mendadak di lapangan.
3. Metode pembelajaran PJOK yang berlangsung selama ini masih bersifat konvensional (*drill linear*) dan monoton, sehingga waktu aktif bergerak siswa di lapangan menjadi terbatas karena terlalu lama mengantre.
4. Adanya kecemasan, rasa canggung, dan penurunan antusiasme bergerak pada siswa berbadan besar (obesitas) serta siswa inklusi saat dites fisik secara individual di depan kawan sebayanya.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka perumusan masalah dalam Penelitian Tindakan Kelas ini dirumuskan sebagai berikut:

"Bagaimanakah peningkatan kelincuhan fisik siswa kelas VIII-H SMPN 139 Jakarta melalui penerapan tindakan pembelajaran berbasis permainan yang dimodifikasi?"

D. Kegunaan Penelitian

1. **Manfaat Teoretis:** Memberikan sumbangan pemikiran ilmiah bagi perkembangan ilmu pendidikan jasmani, khususnya mengenai efektivitas tindakan pembelajaran berbasis permainan modifikasi dalam mengalibrasi kelincuhan fisik dan koordinasi gerak siswa usia remaja awal.

2. **Manfaat Praktis:**

Bagi Siswa: Mengatasi kekakuan gerak secara menyenangkan, mengasah kebugaran jasmani, serta menumbuhkan rasa percaya diri, empati, dan kebersamaan di antara kelompok teman sebaya.

Bagi Guru PJOK: Menjadi referensi strategi mengajar yang segar, inovatif, inklusif, dan praktis untuk memanfaatkan keterbatasan ruang lapangan di sekolah perkotaan.

Bagi Sekolah: Memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kualitas proses pembelajaran PJOK serta mendukung terwujudnya ekosistem sekolah yang ramah anak, inklusif, dan menyenangkan sejalan dengan arahan kurikulum.