

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memainkan peran penting dalam perkembangan peserta didik dan juga memberikan kesempatan kepada mereka untuk terlibat dalam berbagai kegiatan, sehingga mereka dapat menjalani kehidupan secara sehat dan aktif. Dalam Permendiknas No. 23 tahun 2006 memberikan makna bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan dimana dalam pendidikan jasmani dan olahraga terdapat aspek yang berguna untuk mengembangkan kesehatan fisik, kebugaran, berpikir kritis, keterampilan sosial, berpikir logis, stabilitas emosional, gaya hidup etis, moral, pola hidup lingkungan yang sehat dan bersih dalam mencapai tujuan pendidikan nasional. Selanjutnya, Agus Mahendra (2003, hlm. 3) mendefinisikan “pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional.” Untuk itu pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan hal penting untuk diajarkan pada siswa untuk menekankan pembinaan dan aktivitas fisik, pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, sosial, seta emosional yang optimal, dimana diperlukan untuk memiliki hidup yang seimbang, selaras, dan berkualitas.

Melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan siswa mendapatkan berbagai pengalaman yang membantu mereka agar dapat menciptakan kehidupan yang cerdas, berkualitas, inovatif, kreatif, dan dapat memelihara kebugaran jasmani serta meningkatkan kualitas gerak manusia. Gerak merupakan ciri kehidupan yang terpenting (Sutarjo, A., 2004, hlm. 63). Pada dasarnya, gerak sebenarnya sudah tertanam sejak dini dalam kehidupan,

dikarenakan manusia sudah mempelajari gerakan, yaitu seperti berjalan, berlari, melempar, melompat sejak kecil. Sehingga pada kenyataannya, manusia sudah mengenal gerak sejak lahir. Pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk meningkatkan kualitas gerak dapat diajarkan dalam berbagai macam olahraga, salah satunya yaitu atletik. Atletik dikenal sebagai induk dari semua cabang olahraga (*mother of sport*) dikarenakan gerakan atletik merupakan gerakan yang ada di dalam aktivitas sehari-hari manusia, yang meliputi jalan, lari, lempar, serta lompat. Salah satu materi pendidikan olahraga jasmani dan kesehatan yang diajarkan pada siswa sekolah dasar adalah cabang atletik. Cabang atletik yang akan dibahas dalam penelitian ini ialah cabang lari *sprint*.

Lari *sprint* ialah salah satu dari cabang atletik. Lari *sprint* adalah jenis lari di mana pemenangnya ditentukan berdasarkan waktu tercepat yang dicatat dan dilakukan dengan kecepatan penuh di sepanjang lintasan dari garis *start* hingga *finish*. Salah satu cabang olahraga atletik yang diajarkan di SD ialah lari *sprint*. Menurut Faizah dan Herdyanto (2010 dalam Hidayat, A. S., dkk 2021, hlm. 48) lari *sprint* ialah “lari yang dilakukan dengan kecepatan maksimal dan menempuh jarak yang telah ditentukan.” Lari *sprint* untuk siswa sekolah dasar salah satunya adalah menempuh jarak 40 meter. Namun, pada pelaksanaan pembelajaran materi lari *sprint* di sekolah dasar masih kurang optimal. Permasalahan yang nampak ialah pembelajaran yang dilaksanakan cenderung masih monoton sehingga menyebabkan pembelajaran yang terkesan membosankan bagi siswa. Guru masih melakukan pembelajaran satu arah yang berfokus kepada guru, tanpa adanya timbal balik dari siswa. Pembelajaran terkesan menjadi tidak bermakna dikarenakan pembelajaran hanya dilihat dari hasil tanpa melihat dari prosesnya.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di SD Negeri Kuranji pada kelas V dimana dalam prakteknya peserta didik kurang maksimal dalam melakukan gerak dasar lari *sprint*. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa para guru masih menggunakan metode pengajaran yang membosankan dan hanya menggunakan metode ceramah, kemudian dilanjutkan dengan praktek. Siswa

merasa jenuh dengan pola pembelajaran yang tradisional tersebut, yang mengakibatkan pemahaman dan penguasaan kemampuan gerak dasar lari *sprint* yang dimiliki siswa kurang. Terlebih lagi saat ini siswa cenderung lebih menyukai beraktivitas secara daring. Dengan adanya perkembangan zaman siswa lebih suka untuk bermain dengan ponsel mereka dibandingkan melakukan aktivitas sehari-hari di luar rumah karena hal tersebutlah yang mengakibatkan kualitas gerak siswa menurun dalam beberapa tahun belakangan ini. Dalam melakukan lari *sprint*, siswa masih kesulitan dalam melakukan gerak *start* jongkok dengan benar, gerakan saat berlari *sprint* yang kurang tepat, serta sikap *finish* kurang tepat.

Berdasarkan keadaan yang dijelaskan di atas, untuk mengatasi permasalahan tersebut pentingnya terlebih dahulu untuk memahami karakteristik siswa sekolah dasar. Materi pembelajaran dalam dunia pendidikan hendaknya harus direncanakan secara matang dan terarah dengan merencanakan pembelajaran yang sesuai pada karakteristik serta kondisi yang dimiliki siswa, sehingga dapat meningkatkan pemahaman siswa. Pembelajaran sebaiknya tidak berpusat kepada guru, melainkan berpusat kepada siswa sehingga siswa dapat dengan aktif mengikuti pembelajaran di kelas. Dalam pembelajaran, karakteristik siswa sekolah dasar memiliki kecenderungan untuk bermain. Pada perencanaan kelas pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan hal yang perlu untuk digaris bawahi adalah harus memasukkan unsur-unsur gerakan, kegembiraan, dan belajar. Hal inilah yang harus diangkat untuk menjembatani antara keinginan guru dan siswa agar mencapai tujuan pembelajaran. Oleh karena itu, materi pembelajaran dapat disampaikan guru dengan memasukan unsur permainan pada proses pembelajaran. Sehingga siswa dapat menambah pembendaharaan gerak dasar lari *sprint* secara menyenangkan. Dari permasalahan yang ditemukan, maka diperlukanlah sebuah permainan yang dapat membantu dalam menjelaskan materi pembelajaran kepada siswa.

Gopnik (2019, dalam Sit, M., 2021, hlm. 2) menjelaskan bahwa “bermain merupakan kegiatan yang sangat penting dalam mengembangkan kecerdasan

anak.” Berbicara tentang permainan banyak sekali permainan yang ada di dunia, tapi permainan tradisional tidak kalah bersaing dengan permainan yang ada saat ini. Jenis permainan yang baik adalah yang melibatkan anak secara fisik serta psikologis. Kedua unsur tersebut, sebenarnya ada dalam permainan tradisional. Kurniati (dalam Bangsawan, I. P., 2019, hlm. 3) menyatakan bahwa “permainan tradisional ialah sebuah pola yang akan mengembangkan potensi dari setiap anak yang memainkannya.” Dengan memainkan permainan tradisional inilah siswa dapat mengembangkan potensinya disertai melestarikan dan mencintai budaya yang dimiliki bangsa Indonesia. Selain itu, terdapat banyak sekali manfaat dalam permainan tradisional karena hal tersebut, permainan tradisional dapat digunakan sebagai upaya alternatif yang digunakan dalam pembelajaran gerak dasar lari *sprint* pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nureltin (2016) tentang Peningkatan Kemampuan Lari *Sprint* Melalui Metode Bermain Pada Siswa Kelas V SDN Limua, pada penelitian ini menggunakan permainan kucing dan tikus dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan lari *sprint* pada siswa. Hasil penelitian yang telah dilakukan menyatakan bahwa permainan kucing dan tikus dapat meningkatkan kemampuan lari *sprint* siswa sekolah dasar. Dengan adanya permainan tradisional dalam pembelajaran diharapkan siswa dapat belajar sambil bermain, siswa dalam melakukannya secara sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun. Pembelajaran lari *sprint* yang disajikan dalam bentuk permainan tradisional dapat menjadi kegiatan yang menarik, sehingga sejak awal unsur-unsur gerak dasar dalam lari *sprint* bisa diperkenalkan kepada siswa. Dalam pembelajaran materi gerak dasar lari *sprint* dapat digunakan permainan tradisional kucing dan tikus, permainan ini cocok diterapkan pada siswa sekolah dasar yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lari *sprint* serta membangkitkan semangat siswa dalam pelaksanaan proses belajar.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti memanfaatkan permainan tradisional kucing dan tikus untuk pembelajaran penjas orkes

khususnya pada materi lari *sprint*. Dengan demikian, peneliti bermaksud untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Lari *Sprint* Melalui Permainan Tradisional Kucing dan Tikus Pada Siswa Kelas V SD Negeri Kuranji”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut.

1. Bagaimana proses penerapan permainan tradisional kucing dan tikus dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lari *sprint* di kelas V SD Negeri Kuranji?
2. Apakah dengan diterapkannya permainan tradisional kucing dan tikus dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lari *sprint* pada siswa kelas V SD Negeri Kuranji?

C. Tujuan Penelitian

Berikut adalah tujuan dari adanya penelitian ini.

1. Untuk mendeskripsikan proses penerapan permainan kucing dan tikus dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lari *sprint* pada siswa kelas V SD Negeri Kuranji.
2. Untuk mendeskripsikan peningkatan kemampuan gerak dasar lari *sprint* melalui permainan kucing dan tikus bagi siswa kelas V SD Negeri Kuranji.

D. Manfaat Penelitian

Sebagai sebuah inovasi dalam penggunaan metode pembelajaran yang efektif serta kreatif, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang penting bagi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Berikut ini adalah manfaat yang diharapkan, yaitu sebagai berikut:

1. Teoritik

- a) Dapat dipilih sebagai inovasi dalam mengembangkan pembelajaran pada materi lari *sprint* pada siswa di sekolah dasar.
- b) Dapat memberikan ide, pengetahuan, dan informasi dalam bentuk bacaan ilmiah bagi para guru.

2. Praktis

a) Bagi siswa

Dapat menanamkan semangat serta metode pembelajaran baru pada mata pelajaran penjas orkes, terutama ketika mempelajari lari *sprint* melalui permainan kucing dan tikus.

b) Bagi Guru

Dapat memberikan materi pembelajaran tentang gerakan dasar lari *sprint* pada kelas pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang menarik, meningkatkan kreativitas guru agar penyampaian materi lebih mudah dan variatif, sehingga siswa merasa antusias serta tidak mudah bosan saat belajar.

c) Bagi Sekolah

Dapat menawarkan inovasi terbaru untuk meningkatkan pembelajaran dan inspirasi dengan memanfaatkan wilayah sekolah sebagai sarana untuk bermain permainan kucing dan tikus sambil mempelajari mata pelajaran penjas orkes materi lari *sprint*.

d) Bagi Peneliti Lain

Dapat memberikan proses pengalaman pembelajaran yang bermakna serta pengetahuan ketika permainan tradisional digunakan untuk pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

E. Definisi Istilah

1. **Pendidikan Jasmani** adalah bidang kajian yang membahas tentang aspek fisik, psikis, dan pengembangan kemampuan melalui latihan rutin dan olahraga pada siswa.
2. **Lari *sprint*** adalah kegiatan lari yang dilakukan dengan cepat dari satu tempat ke tempat lain yang dalam pelaksanaannya dengan memperhatikan gerak dasar dan kecepatannya.
3. **Permainan kucing dan tikus** adalah permainan tradisional yang memiliki konsep saling kejar mengejar antara tikus dengan kucing. Kucing mengejar tikus, sedangkan tikus harus menghindari kucing.

F. Sistematika Penulisan

Penulisan skripsi ini disusun dengan sistematika yang urut, dengan lima bab yang saling berhubungan untuk membuat satu kesatuan yang utuh. Berikut ini adalah langkah-langkah dalam penulisan laporan penelitian sebagai berikut.

BAB I : Pendahuluan

Pada Bab I dalam penelitian ini berisi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan, manfaat, definisi istilah dan sistematika penulisan.

BAB II : Kajian Teoritis

Pada Bab II dalam penelitian ini berisi tentang kajian teoritis, kerangka berpikir, dan hasil penelitian yang relevan.

BAB III : Metodologi Penelitian

Pada Bab III dalam penelitian ini berisi tentang desain penelitian, setting penelitian, peran dan posisi peneliti, tahapan intervensi tindakan, hasil intervensi tindakan yang diharapkan, sumber data

penelitian, instrument pengumpulan data, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data, analisis data dan interpretasi data, serta pengembangan perencanaan tindakan.

BAB IV : Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pada Bab IV dalam penelitian ini berisi tentang penerapan permainan tradisional kucing dan tikus dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar lari *sprint* siswa kelas V SDN Kuranji, serta peningkatan kemampuan gerak dasar lari *sprint* siswa kelas V SDN Kuranji melalui permainan tradisional kucing dan tikus.

BAB V : Simpulan dan Saran

Pada Bab V dalam penelitian ini berisi tentang simpulan juga saran.

Daftar Pustaka

Lampiran-lampiran