

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam dunia pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya di sekolah dasar salah satu faktor yang sangat perlu diperhatikan siswa adalah kebugaran jasmani. Menurut Djoko Pekik Irianto (dalam Fadilal Ikram & Kamal Firdaus, 2020) menyatakan bahwa kebugaran jasmani mencakup kondisi fisik seseorang untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan efisien tanpa merasa terlalu lelah, sehingga masih dapat menikmati waktu senggang dengan baik. Disisi lain, menurut Rizki Habibullah (2020) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan dan ketahanan fisik individu dalam menjalankan berbagai aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang signifikan. Dengan kata lain, kebugaran jasmani mencerminkan kesiapan tubuh untuk menanggapi tantangan aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengorbankan kesejahteraan fisiknya.

Bafirman & Asep Sujana Wahyuri (2019, hlm. 4) mengungkapkan bahwa kebugaran jasmani mencakup “daya ledak (power), kelentukan (flexibility), kecepatan (speed), kekuatan (strength), kelincahan (agility), daya tahan (endurance), kordinasi (coordination), dan keseimbangan (balance)”. Salah satu aspek dalam kebugaran jasmani yaitu kelincahan. Menurut pendapat M. Faris Andriansyah & Mashuri Eko Winarno (2020) kelincahan dapat didefinisikan sebagai kemampuan ketangkasan dalam menjalankan gerakan yang relatif singkat. Dengan kata lain, kelincahan mencakup kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat saat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan dengan kesadaran terhadap posisi tubuh. Kelincahan merupakan kemampuan gerak yang cepat dengan berpindah tempat dari satu posisi ke posisi yang lain tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan sangat diperlukan untuk segala aktivitas yang mengharuskan perubahan posisi dengan cepat.

Selain itu kelincahan juga menjadi dasar untuk memahami dan meningkatkan keterampilan gerak serta teknik olahraga terutama dalam gerakan-gerakan yang memerlukan koordinasi gerak. Kelincahan memiliki peran yang sangat penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya di sekolah dasar kemampuan ini tidak hanya berperan dalam meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga secara aktif melibatkan gerakan tubuh yang dapat berkontribusi pada peningkatan kebugaran kardiovaskular, kekuatan otot, dan fleksibilitas. Hal ini mendukung perkembangan fisik dan kesehatan jasmani siswa. Selain itu, kelincahan juga memiliki dampak positif dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan koordinasi, kecepatan, dan ketepatan gerakan, yang merupakan dasar penting untuk partisipasi mereka dalam berbagai olahraga dan kegiatan fisik.

Dalam memberikan materi seorang guru harus memilih berbagai jenis permainan tradisional untuk proses kegiatan pembelajaran hal ini disesuaikan dengan karakteristik siswa sekolah dasar yang masih gemar bermain, sehingga proses pembelajaran tidak monoton. Permainan tradisional merupakan aktivitas bermain yang diwariskan dari satu generasi ke generasi berikutnya dalam suatu budaya atau masyarakat tertentu, serta menyimpan nilai-nilai positif yang bermanfaat bagi perkembangan siswa. Aturan permainan tradisional umumnya sederhana dan menggunakan alat serta bahan yang tersedia di lingkungan sekitar.

Permainan tradisional gobak sodor telah menjadi bagian dari budaya Indonesia selama bertahun-tahun. Namun seiring berjalannya waktu, permainan ini mulai meredup karena anak-anak cenderung lebih tertarik pada game online di perangkat ponsel mereka. Permainan gobak sodor merupakan suatu permainan yang menghalangi atau menghambat lawan untuk mencapai garis akhir. Permainan ini memerlukan strategi berlari dengan lincah agar bisa melintasi garis daerah lawan tanpa tersentuh. Dalam permainan ini dimainkan oleh 2 kelompok dimana setiap kelompok mempunyai anggota sekitar 4-8 orang. Satu kelompok sebagai penjaga atau penghalang dan satu kelompok lagi sebagai pemain atau penyerang. Permainan gobak sodor mencakup komponen mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar yaitu menyenangkan, gerak lari, kerja sama, kelincahan dan komunikasi.

Berdasarkan observasi peneliti di Sekolah Dasar Negeri Pematang Kepuh menunjukkan bahwa rendahnya kelincahan yang dimiliki oleh siswa, khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Kurangnya kesempatan siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga yang membutuhkan kelincahan dikarenakan guru menyajikan materi olahraga secara monoton, sehingga menyebabkan mereka hanya sekedar memperhatikan saja tanpa terlibat aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Seorang guru dapat meningkatkan kelincahan siswa dan mendorong mereka lebih aktif dalam pembelajaran dengan menerapkan berbagai metode pembelajaran yang beragam. Dengan memilih berbagai macam metode pembelajaran, guru dapat menciptakan lingkungan yang mendukung siswa untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Pembelajaran melalui permainan memberikan kesempatan kepada siswa untuk merasakan suasana menyenangkan sehingga mereka menjadi lebih tertarik dan senang dalam mengikuti pembelajaran. Siswa yang merasa nyaman, senang dan bersemangat dalam pembelajaran maka lebih aktif yang pada akhirnya dapat mencapai tujuan pembelajaran.

Seorang guru bisa menggunakan permainan gobak sodor sebagai metode pembelajaran, hal ini didukung oleh Yoga Brata Susena et al (2021) yang menyimpulkan bahwa permainan gobak sodor melibatkan komponen kebugaran jasmani diantaranya

(a). Keseimbangan untuk mengendalikan seluruh anggota gerak tubuh, (b). Koordinasi gerak saat menghindar, yang mengintegrasikan keseimbangan dan kelincahan, (c). Kelincahan saat menerapkan teknik menghindar, (d). Kecepatan ketika anak sedang berlari (e). Kekuatan pada kuda-kuda kaki.

Dari penjelasan diatas peneliti ingin menerapkan apakah pembelajaran dengan menggunakan permainan gobak sodor dapat meningkatkan kelincahan. Maka peneliti perlu mengadakan penelitian tentang “Pengaruh Permainan Gobak Sodor Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Pematang Kepuh Kota Cilegon”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disajikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh permainan gobak sodor terhadap peningkatan kelincahan siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Pematang Kepuh Kota Cilegon?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan gobak sodor terhadap peningkatan kelincahan siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Pematang Kepuh Kota Cilegon.

D. Manfaat Penelitian

1) Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat mengetahui kelincahan yang dimiliki oleh siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Pematang Kepuh Kota Cilegon.

2) Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Dengan adanya penelitian ini, penggunaan permainan gobak sodor untuk siswa dapat meningkatkan kelincahan dan pengalaman yang menyenangkan bagi siswa.

b. Bagi Guru

Dengan adanya penelitian ini, guru dapat memahami tingkat kelincahan siswa dan menjadi lebih inovatif dalam menerapkan metode pembelajaran terutama dalam bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

c. Bagi Sekolah

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan pihak sekolah dapat memanfaatkan data penelitian sebagai bahan evaluasi serta saran untuk meningkatkan mutu pembelajaran.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Bab I memberikan uraian mengenai pendahuluan. Bagian awal dari skripsi ini menjelaskan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian,

manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.

Bab II terdapat kajian teori yang mencakup sejarah permainan gobak sodor, manfaat permainan gobak sodor, cara bermain gobak sodor, pengertian kelincahan, faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan, metode latihan kelincahan, penelitian relevan, definisi operasional, dan hipotesis penelitian.

Bab III memaparkan metodologi penelitian termasuk pendekatan, metode penelitian, teknik pengumpulan data, analisis data, populasi, sampel penelitian, instrumen penelitian, variabel penelitian dan prosedur penelitian.

Bab IV disajikan pencapaian hasil penelitian dan pembahasannya. Yang mencakup analisis temuan, pengolahan data serta pembahasan hasil penelitian.

Bab V berfokus pada simpulan dari analisis temuan penelitian dan penyajikan saran.