

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kurangnya gerak lokomotor pada siswa di beberapa sekolah dasar telah menjadi fokus perhatian dalam dunia pendidikan saat ini. Beragam aktivitas dapat menyebabkan anak menjadi bosan atau bahkan melemahkan daya pikirnya (Candra, 2018). Terdapat hambatan atau kesulitan siswa pada tingkat sekolah dasar terhadap kemampuan gerak lokomotor ketika mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani (Hanief dkk., 2017). Perkembangan dan pertumbuhan anak-anak di sekolah dasar berdampak signifikan pada berbagai dimensi kehidupan mereka, meliputi ranah fisik, kognitif, sosial, dan emosional (Sinta dkk., 2024). Kurangnya penyediaan fasilitas bermain, termasuk terbatasnya ruang di luar dan tidak memadainya sumber daya untuk permainan fisik, merupakan faktor utama yang berkontribusi terhadap buruknya keterampilan lokomotor anak (Yusmawiari dkk., 2017). Gerak lokomotor memiliki peran penting dalam kesehatan dan pengembangan fisik anak-anak. Terlibat dalam berbagai bentuk aktivitas fisik selama masa sekolah adalah hal yang paling bermanfaat karena sistem kekebalan tubuh seseorang kuat dan mampu secara efektif mengatasi beragam hambatan selama tahap kehidupan ini (Rulyansah dkk., 2022). Namun, dengan semakin meningkatnya penggunaan teknologi dan perubahan gaya hidup modern, Sebagian besar siswa mempunyai kecenderungan untuk mengalokasikan lebih banyak waktu mereka di dalam ruangan dan kurang terlibat dalam aktivitas fisik yang melibatkan gerak lokomotor. Karakteristik usia anak-anak biasanya senang terlibat dalam aktivitas sosial dan memerlukan latihan fisik yang berhubungan dengan bermain (Burhaein, 2017). Hal ini dapat berdampak negatif pada perkembangan motorik dan fisik siswa.

Pembelajaran pendidikan jasmani berbasis sekolah yang telah berkembang menjadi model yang berpusat pada kesehatan dengan fokus utama pada peningkatan tingkat aktivitas fisik dan pendidikan/promosi kesehatan, sehingga pembelajaran keterampilan gerak dasar siswa cenderung terabaikan (Grainger dkk., 2020). Salah satu cara untuk mencapai tujuan di atas secara alami adalah dengan mengembangkan materi Pendidikan Jasmani yang mencakup berbagai pilihan

konsep permainan yang sesuai dengan tahap tumbuh – kembang peserta didik serta dapat memberikan dan menstimulasi seluruh bagian tubuh untuk berfungsi sebaik mungkin (Hasrion dkk., 2020). Dengan menggunakan gaya bermain ini, anak dapat meningkatkan keterampilan kognitifnya, menumbuhkan kolaborasi dan persahabatan, terlibat dalam aksi kolektif, Meningkatkan rasa percaya diri dan menumbuhkan rasa akuntabilitas, sehingga mendorong pertumbuhan karakternya (Craig dkk., 2016). Mengajarkan gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif kepada siswa sekolah dasar merupakan landasan untuk mengembangkan keterampilan motorik berkualitas tinggi di kelas-kelas selanjutnya (Hidayatullah & Hasbi, 2021). Sehingga untuk mengatasi hal tersebut diperlukan metode permainan dirasa mampu untuk meningkatkan gerak dasar anak.

Menurut Johor. Z (2019) menyatakan bahwa kapabilitas motorik individu bisa terlihat melalui dua aspek spesifik, yakni kemampuan persepsi motorik dan kemampuan ketangkasan fisik. Pendidikan jasmani bertujuan untuk mengajarkan keterampilan motorik dasar kepada siswanya, yang merupakan dasar dari semua gerakan manusia. Kemahiran ketika menjalankan keterampilan motorik dasar menunjukkan kecakapan seseorang dalam memanipulasi jari, menyelaraskan mata dengan tangan dan kaki, menjaga ritme dan keseimbangan, serta meningkatkan persepsi visual. Melatih anak-anak untuk melakukan aktivitas seperti melompat, lompat tali, memanjat, berjinjit, berdiri dengan satu kaki, berjalan di atas catwalk, dan berlari dapat secara efektif merangsang dan mendorong perkembangan keterampilan motorik kasar (Reswari dkk., 2020). Keterampilan gerak dasar akan menjadi landasan dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari dan olahraga, seperti yang diungkapkan oleh (Zulfikar dkk., 2021). Mengajari anak untuk meningkatkan koordinasi fisik dengan melatih berbagai gerakan dasar dalam tubuh seperti berlari, merangkak, berjinjit, bergelantungan, menangkap, melempar, melompat, dan menjaga keseimbangan (Adhi & Gumantan, 2020). Untuk meningkatkan perkembangan dan pertumbuhan anak secara keseluruhan, latihan fisik yang teratur sangatlah penting (Tandon dkk., 2020).

Apabila anak mengalami keterlambatan dalam kemampuan motoriknya maka akan berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangannya (Fitri & Imansari, 2020). Perilaku menetap yang berkepanjangan atau aktivitas fisik yang tidak

memadai dapat menyebabkan berkembangnya penyakit jangka panjang (González dkk., 2017). Keterampilan gerakan dasar yang tidak memadai juga dapat menyebabkan penurunan tingkat aktivitas fisik (Wick dkk., 2017). Anak-anak yang tidak aktif secara fisik memerlukan aktivitas yang meningkatkan kesehatan pribadi dan fisik, seperti olahraga. Tujuan utama pembinaan perkembangan keterampilan motorik anak adalah untuk meningkatkan gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatifnya, sehingga meningkatkan kemampuan gerak anak usia sekolah dasar secara keseluruhan dalam jangka panjang (Rizky & Chairuna, 2017). Menurut Setiawan, D. K. & Muhammad (2017) pada tahap perkembangan ini, otot-otot akan mengalami pertumbuhan lebih banyak, sedangkan kaki akan mengalami penambahan panjang yang lebih cepat dibandingkan dengan anggota tubuh bagian atas.

Kemampuan gerak lokomotor siswa sangat erat kaitannya dengan kompetensi keterampilan geraknya (Chan dkk., 2019). Keterampilan lokomotor sangat penting dalam koordinasi motorik kasar, yang mencakup gerakan otot besar (Kuryanto & Pratiwi, 2019). Oleh karena itu, jika keterampilan motorik dasar anak khususnya gerak lokomotor tidak ditingkatkan selama masa pertumbuhannya, dapat disimpulkan bahwa mereka tidak akan mampu memanfaatkan beragam kemampuan gerak yang dimilikinya (Naufal dkk., 2023). Gerak lokomotor mengacu pada gerak tubuh yang terlibat dalam peralihan dari satu lokasi ke lokasi lain, meliputi berlari, berjalan, melompat, dan lainnya (Sari dkk., 2019). Anak-anak yang terlibat dalam berbagai bentuk aktivitas fisik, seperti gerakan lambat, merangkak, berjalan, berlari, dan melompat, sebagai bagian dari interaksi mereka dengan lingkungan. Gerak lokomotor terus-menerus digunakan saat beraktivitas sehari-hari, seperti untuk mengejar (*chasing*), menghindari (*fleeing*) dan berlari ke arah yang berbeda (*dodging*) (Sandika & Mahfud, 2021). Gerak lokomotor sangat penting untuk mengembangkan bakat jasmani dalam konteks pendidikan jasmani, khususnya dalam olahraga yang melibatkan perubahan posisi atau pemindahan beban tubuh. Beberapa contoh olah raga tersebut adalah cabang olahraga pada bidang atletik seperti nomor lari, nomor lompat jauh, nomor lompat tinggi, dan kegiatan lain yang sejenis (Suharnoko & Firmansyah, 2018).

Anak-anak ketika memasuki usia sekolah biasanya perlu menunjukkan kemampuan dasar yaitu kemampuan melompat (Bakhtiar, 2015). Melompat merupakan kemampuan motorik kasar penting yang menyakut pemanfaatan otot-otot besar untuk memfasilitasi pergerakan tubuh anak, memungkinkan mereka bertransisi dari satu lokasi ke lokasi lainnya (Asmuddin dkk., 2022). Anak-anak mulai mencoba melompat pada usia yang sangat dini, biasanya menguasai gerakan dasar melompat sebelum mereka berusia 2 tahun (Bakhtiar, 2015). Selama proses pengajaran lompat, instruktur harus mampu memberikan pengajaran yang memungkinkan siswa bergerak dengan efisien dan mendorong mereka untuk merasa lebih gembira dan percaya diri dalam gerakannya, tanpa ada keraguan atau ketakutan (Sun dkk., 2017). Pelompat pemula terkadang menunjukkan kurangnya sinkronisasi dalam gerakan lengannya saat mencoba lompatan vertikal atau horizontal. (Bakhtiar, 2015).

Rendahnya kemampuan lompat jauh siswa kemungkinan disebabkan karena kurangnya latihan *power* (Sujatmiko dkk., 2021). Menurut Kresnapati (2018) terdapat beberapa cara untuk meningkatkan *power* diantaranya latihan dengan rintangan, melakukan langkah melonjak seperti *bounding* (lari kijang), *forg jump* (lompat kelinci), dan *board jump* (lompat jauh). Selain itu, terdapat kombinasi gerakan dalam melompat dan melonjak melewati rintangan yang rendah, serta berlari dengan keadaan posisi lutut yang tinggi menuju arah depan dan arah belakang, juga bisa menambah kapabilitas untuk melompat jauh. Ketika kemampuan gerak dasar yang terkait dengan melompat ditingkatkan, anak pada dasarnya akan mampu melakukan aktivitas yang memerlukan lompatan, termasuk atletik lompat jauh, bola basket, dan bola voli (Marani dkk., 2024). Agar anak dapat melakukan lompatan dua kaki, mereka harus memiliki kekuatan otot yang cukup untuk mengangkat tubuhnya dari tanah (Bakhtiar, 2015). Menurut (Sujiono dkk., 2014) Mengembangkan gerakan melompat melibatkan pengajaran kepada anak tentang cara melompat ke depan dengan teknik yang benar, termasuk menekuk lutut, mengayunkan lengan, dan melakukan gerakan ekspansi atau ekstensi. Melakukan gerakan melompat memberikan manfaat sebagai berikut: 1) Meningkatkan kekuatan dan kecepatan otot dan kecepatan gerak tungkai, 2)

Meningkatkan dan menyeimbangkan tubuh secara keseluruhan agar lentur, 3) Memupuk koordinasi gerak pada mata, lengan, dan tungkai.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Munar, H., & Yuliawan, E. (2020) dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Melalui Pendekatan Bermain Lompat Lingkar Berwarna”. Hasil penelitian tersebut pada temuan siklus awal dan analisis dapat disimpulkan bahwa penerapan lompat lingkaran berwarna untuk meningkatkan prestasi lompat jauh siswa kelas II SD Negeri 76/IX Muaro Jambi menghasilkan peningkatan rata-rata nilai siswa (60 persen) dan tingkat penyelesaian empat puluh persen. Rata-rata kinerja siswa pada siklus I meningkat dengan kondisi ini, mencapai tingkat penyelesaian sebesar 93%. Hal ini menunjukkan bahwa tujuan yang telah ditetapkan berhasil dicapai sehingga penelitian dapat diselesaikan dalam satu siklus. Kajian ini memakai penelitian tindakan kelas (PTK) sebagai metode penelitiannya. Kajian ini memakai metode yang melibatkan penggunaan permainan lompat lingkaran berwarna. Persamaan dengan penelitian ini adalah peningkatan tindakan lompat dasar di kalangan siswa dan menggunakan pendekatan permainan. Kajian ini berbeda dengan kajian sebelumnya dari segi objek yang dipakai. Jika kajian sebelumnya menggunakan objek siswa kelas II, maka penelitian ini menggunakan objek siswa kelas V. Perbedaan selanjutnya terletak pada metodologi kajian yang dipakai. Kajian sebelumnya memakai metode penelitian tindakan kelas (PTK), namun kajian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Perbedaan selanjutnya ada di jenis permainan yang dipakai. Kajian sebelumnya memakai permainan lompat lingkaran berwarna, sementara kajian ini memakai permainan rintangan.

Penelitian ini penting dalam meningkatkan gerak lokomotor pada siswa. Dari beberapa penelitian dengan menggunakan metode permainan akan berlangsung dinamis, menyenangkan, dan kemampuan gerak dasar melompat meningkat. Seorang anak akan menunjukkan emosinya melalui permainan dengan berteriak, melompat, bergerak, tertawa, dan menangis (Kalsum dkk., 2021). Berbagai macam bentuk permainan yang dapat digunakan yaitu permainan halang rintang secara khusus diciptakan guna meningkatkan banyak kemampuan fisik seperti mobilitas gerak, koordinasi mata, keseimbangan badan, ketangkasan gerak, kelincihan gerak, daya tahan, kekuatan otot, kepercayaan diri, dan merangsang

masukannya proprioseptif (Sari dkk., 2022). Pendapat lain dari Ikhsan, E., & Armen, (2022) menjelaskan permainan halang rintang adalah permainan dengan memodifikasi dari cabang olahraga lompat tinggi yang dikembangkan untuk siswa sekolah dasar dan dirancang untuk menjadi imajinatif mungkin. Permainan halang rintang dirasa dapat digunakan melihat kondisi kurangnya gerak lokomotor melompat dengan memodifikasi berdasarkan kondisi siswa. Modifikasi permainan yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan gerakan dasar dan mendorong partisipasi aktif pada anak dapat menumbuhkan sikap dan nilai-nilai positif seperti kerja sama tim (Hamdi & Massa, 2023).

Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Meningkatkan gerak lokomotor melompat melalui permainan halang rintang”.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang maka terdapat rumusan masalah yaitu

- 1) Apakah terdapat pengaruh permainan halang rintang terhadap peningkatan gerak lokomotor melompat?
- 2) Seberapa besar pengaruh permainan halang rintang terhadap gerak lokomotor melompat?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk menggambarkan rumusan masalah yang disampaikan penulis. Tujuan sangat penting ketika melakukan penelitian karena dapat berfungsi sebagai panduan bagi penulis untuk menyelidiki subjek yang ada. Dengan demikian, tujuan dilakukannya penelitian ini ialah untuk mengetahui pengaruh permainan halang rintang terhadap peningkatan gerak lokomotor melompat dan mengetahui besaran tingkat pengaruh permainan halang rintang terhadap peningkatan gerak lokomotor melompat.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat Dari Segi Teori

Penelitian yang dilakukan bermaksud dalam memberikan kontribusi berupa wawasan berharga bagi para guru pendidikan jasmani, serta para

profesional di bidang olahraga dan kesehatan, khususnya dalam meningkatkan keterampilan motorik kasar anak dengan memusatkan perhatian pada gerak lokomotor yaitu melompat.

1.4.2 Manfaat Dari Segi Kebijakan

Penelitian yang dilakukan bermaksud dapat memberikan kebijakan kepada pihak sekolah dapat memberikan sarana dan prasarana untuk meningkatkan kualitas pengajaran dengan melaksanakan program kegiatan pembelajaran dalam bentuk permainan yang cocok dan bermanfaat bagi siswanya yaitu melalui permainan halang rintang.

1.4.3 Manfaat Dari Segi Praktik

Penelitian yang dilakukan bermaksud memudahkan siswa mendapat manfaat dari dalam memperoleh pengalaman baru dan meningkatkan keterampilan lokomotor melompat melalui permainan halang rintang. Salah satu manfaat yang diharapkan bagi para guru adalah mereka akan mengembangkan inovasi yang lebih besar dalam cara mereka menyajikan konten media, sehingga meningkatkan keterlibatan dan motivasi siswa dalam kegiatan berbasis permainan dan bermain, sehingga menghasilkan kebahagiaan dan partisipasi aktif anak-anak. Dengan memanfaatkan metode permainan halang rintang diharapkan tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan efektif. Manfaat yang diperoleh peneliti lain bisa menjadi standar agar ada penelitian berikutnya yang kualitasnya melebihi penelitian saat ini.

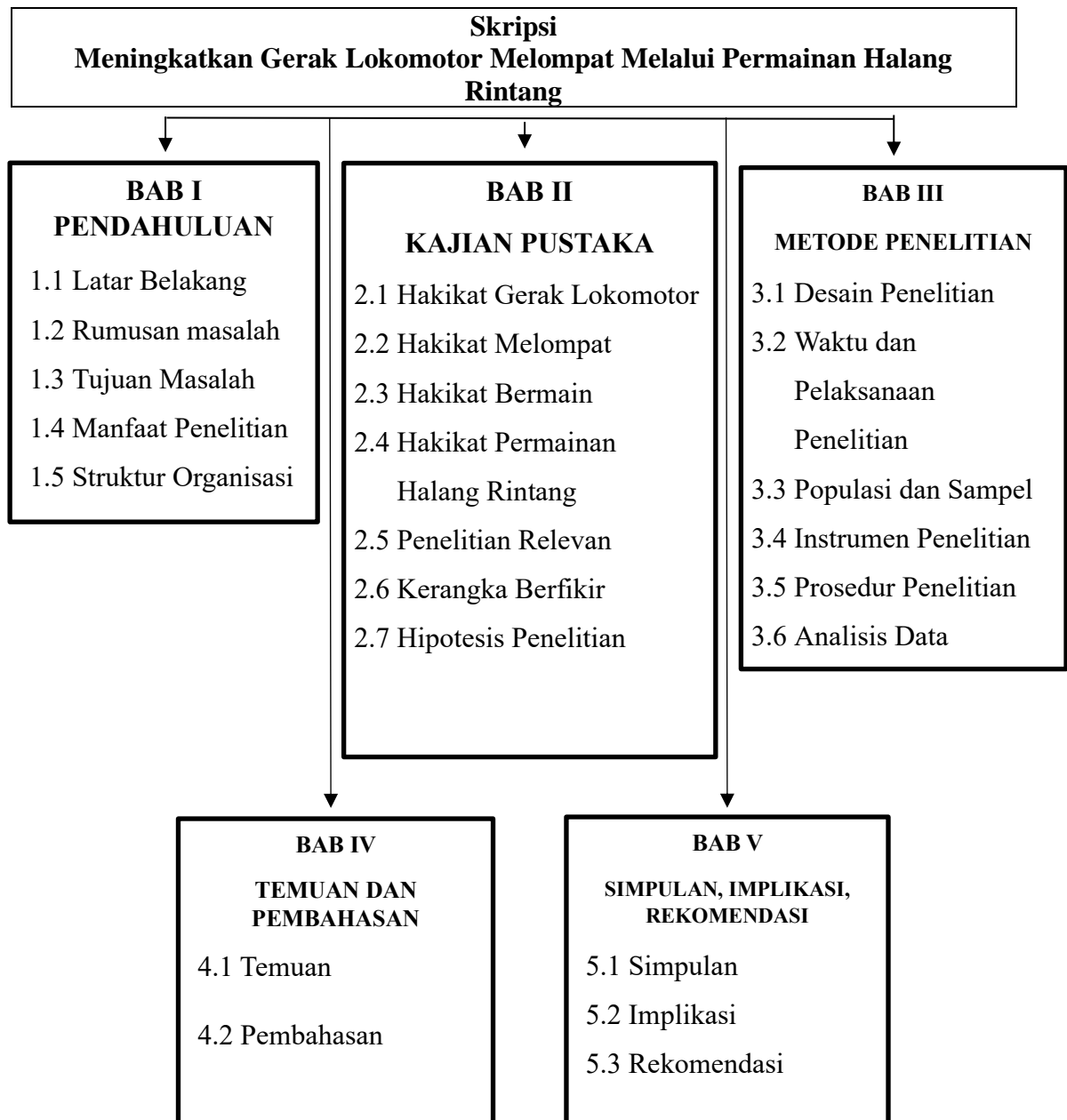
1.4.4 Manfaat Dari Segi Isu dan Praktik Sosial

Penelitian yang dilakukan bermaksud memberikan manfaat penelitian berupa informasi dijadikan untuk meningkatkan pemahaman tentang bagaimana merancang permainan atau aktivitas bermain guna menjamin kebahagiaan dan keterlibatan aktif anak di dalamnya dalam meningkatkan salah satu gerak lokomotor yaitu gerak melompat.

1.5 Struktur Organisasi

Bentuk struktur penulisan dari susunan organisasi skripsi berisikan perincian mengenai penulisan pada tiap - tiap dalam skripsi ini terdiri dari bab-bab yang diberi nomor dari bab I sampai bab V. Adapun untuk lebih

jelasan akan dijelaskan dengan bagan dan uraian dibawah ini :



Gambar 1. 1 Struktur Organisasi

Struktur organisasi skripsi mencakup keseluruhan isi skripsi dan pembahasannya, yang dapat diuraikan dan dijelaskan secara sistematis. Struktur organisasi skripsi terdiri atas urutan penulisan setiap bab dan bagian bab, mulai dari bab I hingga bab V. Bab I berisi pendahuluan, bab II kajian pustaka, bab III

menguraikan metode penelitian, bab IV membahas temuan dan pembahasan, dan bab V simpulan, implikasi, dan rekomendasi.

BAB I Pendahuluan, merupakan sebuah awalan dalam melakukan penelitian yang meliputi Latar Belakang Penelitian, Rumusan Masalah Penelitian, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, dan Struktur Organisasi.

BAB II Kajian Pustaka, meliputi Hakikat Gerak Lokomotor, Melompat, Bermain, Permainan Halang Rintang, Penelitian Relevan, Kerangka Berfikir Penelitian dan Hipotesis Penelitian. Tinjauan pustaka mencakup konsep dasar, hipotesis, postulat, kaidah, model, dan rumus, beserta turunannya, dalam pokok bahasan dan penelitian sebelumnya. Kerangka Berpikir merupakan langkah penting dalam merumuskan hipotesis. Ini melibatkan analisis hubungan teoritis antara variabel penelitian. Hipotesis adalah solusi sementara terhadap masalah yang dihasilkan dalam penelitian.

BAB III Metode Penelitian, memberikan penjelasan dan uraian mengenai metodologi penelitian khusus yang akan digunakan dalam penelitian ini. Terdiri dari Desain Penelitian, Populasi dan Sampel Penelitian, Instrumen Penelitian, Prosedur Penelitian, serta Analisis Data.

BAB IV Temuan dan Pembahasan, membahas dan memaparkan mengenai hasil dan kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan sehubungan dengan masalah penelitian.

BAB V Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi, Bagian ini memaparkan interpretasi dan analisis peneliti terhadap temuan penelitian, termasuk implikasi langsung dan tidak langsung dari temuan tersebut, serta rekomendasi atau masukan bagi pihak-pihak yang berkepentingan.