

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Pada BAB ini peneliti menjelaskan latar belakang dan masalah yang ditemui oleh peneliti. Pada bab ini juga akan menjelaskan terkait topik utama juga rumusan masalah, tujuan penelitian manfaat penelitian serta ruang lingkup dalam penelitian yang menjadi batasan untuk peneliti.

### **1.1. Latar Belakang**

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian yang melengkapi dari sebuah pendidikan yang mencakup kebugaran jasmani, keterampilan motorik, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, berpikir logis, stabilitas emosional, perilaku moral, aspek gaya hidup sehat, Tujuannya adalah untuk mengajarkan siswa bagaimana untuk memperkenalkan mereka pada kehidupan sosial, dll. Mengembangkan lingkungan yang sehat melalui kegiatan jasmani yang terencana secara sistematis, olahraga terpilih dan kesehatan untuk mencapai tujuan pendidikan nasional (Sari dkk., 2024). Secara teoritis, pendidikan jasmani dipandang sebagai bagian penting yang wajib dalam pendidikan anak. Akibatnya, sebagian besar negara demokratis telah mengembangkan tradisi yang kuat dalam mendukung nilai-nilai intrinsik yang terkait dengan pendidikan anak-anak (Mustafa, 2022). Dalam praktik pendidikan jasmani memiliki aturan tersendiri, termasuk yang berkaitan dengan aspek keselamatan serta manajemen dan pengendalian. Secara formal, pendidikan jasmani bertujuan untuk menyampaikan pengetahuan dan nilai-nilai melalui aktivitas fisik, meliputi pembelajaran tentang pengembangan dan pemeliharaan tubuh. Kegiatan ini mencakup berbagai latihan, mulai dari gerakan sederhana hingga yoga, senam, serta pelatihan dan pengelolaan permainan atletik (Mustafa, 2022). Pelaksanaan pendidikan jasmani dan pembelajaran kesehatan diajarkan guna mengembangkan motorik anak. Namun, masih terdapat anak yang menghadapi tantangan dalam mengembangkan keterampilan motorik kasarnya secara optimal. Kurangnya aktivitas fisik, pola permainan yang kurang bervariasi, serta minimnya penggunaan

metode latihan yang inovatif dapat menjadi faktor yang menghambat perkembangan motorik kasar.

Kemampuan motorik kasar merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan anak usia sekolah dasar. Motorik kasar melibatkan gerakan tubuh besar yang memerlukan koordinasi otot, kekuatan, dan keseimbangan, seperti berlari, melompat, dan melempar. Kemampuan ini tidak hanya berkontribusi pada aktivitas fisik sehari-hari, tetapi juga mendukung perkembangan kognitif, sosial, dan emosional anak (Burns dkk., 2019). Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan masalah perkembangan motorik kasar pada anak usia sekolah dasar. Hal ini disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik yang terstruktur dan kebiasaan kurang dalam bergerak yang meningkat, seperti penggunaan perangkat elektronik dalam durasi panjang. Dalam Widiana dkk., (2022) mengemukakan, Fakta di lapangan mengungkapkan bahwa dari 48 anak berusia 48-60 bulan, sebanyak 32 anak (47,1%) mengalami keterlambatan dalam perkembangan motorik kasar. Hal ini ditunjukkan oleh ketidakmampuan anak untuk berdiri dengan satu kaki selama 5 detik, berjalan dengan tumit, atau melompat dengan satu kaki. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap keterlambatan tersebut adalah penggunaan gawai (Widiana dkk., 2022). Masalah dalam perkembangan motorik kasar pada anak usia dini, terutama kesulitan dalam mengoordinasikan gerakan visual (penglihatan) dengan motorik (gerakan tangan, jari, atau kaki), umumnya disebabkan oleh lemahnya kemampuan koordinasi antara visual dan motorik (Sopiyati, 2021).

Perkembangan motorik mengacu pada perkembangan fisik anak saat lahir. Pada zaman ini, anak memiliki jadwal sekolah yang padat, kebiasaan bermain gadget, dan kekurangan fasilitas olahraga di sekolah. Anak sekarang sulit mengembangkan keterampilan motorik kasar, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan dan kesejahteraan mereka. Dalam situasi seperti ini, orang tua, lembaga pendidikan, dan masyarakat harus bekerja sama untuk meningkatkan pemahaman dan dukungan tentang perkembangan motorik dalam pendidikan jasmani pada anak usia dini (Hakiki & Khotimah, 2020). Oleh karena itu, diharapkan bahwa kemampuan motorik kasar anak-anak berkembang dengan cepat. Ini akan

berdampak positif pada perkembangan kognitif, sosial, dan emosional mereka di masa depan (Candra dkk., 2023). Kemampuan seorang anak untuk mengendalikan gerak yang menyeluruh berkembang pesat selama empat hingga lima tahun pertama kehidupannya. Motorik kasar ini mencakup bagian tubuh anak yang membantunya dalam berlari, berenang, berjalan, dan gerakan kasar lainnya. Selain itu, sejak usia 5 tahun dan seterusnya, seiring dengan meningkatnya koordinasi otot, gerakan anak terjadi pada otot yang lebih kecil. Hal-hal seperti melempar, menangkap bola, menggunakan alat, menulis, memotong, melipat, dan aktivitas otot kecil lainnya (Mayar & Sriandila, 2021).

Keterampilan motorik dibagi menjadi dua bidang yang saling berhubungan: keterampilan motorik kasar yang melibatkan otot kasar dan motorik halus yang menghubungkan otot polos. Suatu kegiatan disebut apa yang dilakukan anak-anak dengan menggunakan otot kasar dan halus mungkin tampak sangat sederhana, namun penting. Dengan petunjuk dan latihan, anak dapat melakukannya dengan baik dan akurat (Apriyanto & Jupita, 2021). Motorik kasar anak merupakan keterampilan yang berguna untuk beraktivitas karena melibatkan otot-otot besar. Motorik kasar anak pada usia dini sangat penting untuk menunjang pertumbuhan jasmani yang kuat, sehat, dan terampil (Pavitta, 2019). Pada masa kanak-kanak, perkembangan motorik kasar memegang peranan penting dalam pembentukan keterampilan dasar yang menunjang aktivitas sehari-hari dan partisipasi dalam berbagai aktivitas fisik. Motorik kasar akan sangat berguna bagi anak untuk keterampilan lainnya yang bisa dikembangkan untuk masa depannya. Usia terbaik bagi anak untuk mempelajari keterampilan dasar dapat diberikan pada pendidikan anak usia dini (Marwan dkk., 2024).

Di sisi lain, pendidikan jasmani di sekolah sering kali belum memberikan pendekatan latihan yang optimal untuk mengembangkan motorik kasar anak. Program-program pembelajaran cenderung bersifat monoton dan tidak terfokus pada teknik tertentu yang dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar anak secara efektif (Saputra dkk., 2021). Akibatnya, anak-anak kehilangan kesempatan untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar mereka secara maksimal. Untuk meningkatkan suatu keterampilan yang ingin dituju tersebut bisa tercapai yaitu

dengan menggunakan metode latihan. Latihan merupakan sebuah cara yang baik untuk membuat kebiasaan tertentu, ini juga akan membantu dalam memperoleh ketangkasan, ketepatan, kesempatan, dan keterampilan (Yuliasuti dkk., 2020). Metode latihan biasanya digunakan untuk meningkatkan keterampilan atau ketangkasan dari apa yang telah dipelajari (Yuliasuti dkk., 2020).

Salah satu metode yang memiliki potensi untuk mengatasi masalah ini adalah *ABC Running Drill*. Latihan ini dirancang untuk meningkatkan koordinasi, kelincahan, dan kekuatan melalui gerakan-gerakan spesifik yang melibatkan komponen motorik kasar. Penelitian menunjukkan bahwa pendekatan berbasis perhatian, keseimbangan, dan koordinasi seperti ABC dapat memberikan peningkatan signifikan pada keterampilan motorik kasar anak (Emami Kashfi dkk., 2019). Namun, meskipun metode ini telah digunakan dalam dunia olahraga, implementasinya dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar masih sangat terbatas. Untuk meningkatkan suatu keterampilan yang ingin dituju tersebut bisa tercapai yaitu dengan menggunakan metode latihan. Latihan merupakan sebuah cara yang baik untuk membuat kebiasaan tertentu, ini juga akan membantu dalam memperoleh ketangkasan, ketepatan, kesempatan, dan keterampilan (Yuliasuti dkk., 2020). Metode latihan biasanya digunakan untuk meningkatkan keterampilan atau ketangkasan dari apa yang telah dipelajari (Aqib & Murtadlo, 2016). *ABC running drill* merupakan salah satu metode latihan yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan motorik melalui latihan berlari yang terfokus pada teknik dan koordinasi. *ABC Running Drill* menggabungkan berbagai jenis latihan berlari dengan teknik yang terstruktur dan bervariasi untuk mengoptimalkan perkembangan motorik kasar anak. Latihan ini dapat mencakup berbagai gerakan seperti berlari dengan pola tertentu, melompat, dan perubahan arah yang cepat. Sebenarnya, istilah *abc running drill* lebih sering digunakan oleh atlet, tetapi metode ini juga dapat digunakan dalam pembelajaran dengan menyesuaikannya dengan karakteristik siswa (Haetami & Triansyah, 2021). Menurut Haetami & Triansyah (2021) Gerakan lari *ABC running drill* disusun secara sistematis berdasarkan berbagai bentuk gerakan kaki, mulai dari yang mudah hingga yang sulit.

Penelitian tentang pengaruh *ABC Running Drill* terhadap motorik kasar siswa sekolah dasar sangat penting dilakukan. Dengan memahami efektivitas metode ini, para pendidik dapat mengadopsi pendekatan yang lebih inovatif dan berbasis bukti untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar anak (Emami Kashfi dkk., 2019). Selain itu, program ini juga dapat mendukung pertumbuhan fisik, prestasi belajar, dan kesejahteraan psikologis anak (Burns dkk., 2019)

Berdasarkan pemikiran diatas, penelitian ini berfokus terhadap perkembangan motorik kasar anak dengan menggunakan metode penerapan dengan cara latihan. Salah satu metode latihan yang dimaksudkan untuk meningkatkan keterampilan motorik kasar anak tersebut dengan menggunakan *ABC Running drill*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru bagi sekolah dan orang tua untuk menciptakan pemahaman tentang seberapa penting aktivitas fisik terstruktur untuk mendukung perkembangan motorik anak-anak.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan isu yang terdapat pada latar belakang membahas mengenai kurangnya keterampilan motorik kasar siswa sekolah dasar. Dalam latar belakang juga sudah dijelaskan mengenai permasalahan yang sering didapatkan oleh peneliti di lingkungan sekitar, yaitu seharusnya pembelajaran penjas akan sangat berkontribusi dalam perkembangan motorik, namun faktanya dengan perubahan zaman sekarang yang serba instan mengakibatkan penurunan aktivitas fisik, juga pembelajaran penjas yang waktunya terbatas di sekolah. Secara lebih rinci maka penelitian dilakukan untuk menjawab pertanyaan dibawah ini :

- 1) Apakah terdapat pengaruh *ABC Running Drill* terhadap Motorik Kasar siswa sekolah dasar?
- 2) Seberapa besar pengaruh *ABC Running Drill* terhadap Motorik Kasar siswa sekolah dasar?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji pengaruh penerapan metode ABC Running Drill terhadap kemampuan motorik kasar siswa sekolah dasar. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk: pertama, mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan ABC Running Drill terhadap

peningkatan keterampilan motorik kasar siswa; dan kedua, mengukur seberapa besar kontribusi atau tingkat pengaruh dari penggunaan metode tersebut terhadap perkembangan motorik kasar siswa sekolah dasar. Tujuan-tujuan penelitian ini secara langsung mencerminkan pertanyaan-pertanyaan yang diajukan. Hal ini memastikan bahwa penelitian tetap berfokus dan relevan. Keselarasan antara rumusan masalah dan tujuan penelitian memberikan landasan yang kuat bagi keseluruhan proses studi. Dengan adanya kesesuaian ini, setiap tahapan penelitian, mulai dari pengumpulan data hingga analisis hasil, akan diarahkan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan spesifik yang telah diterapkan.

#### **1.4. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan bagi perkembangan pendidikan di Indonesia dan bermanfaat bagi banyak orang. Berikut adalah keuntungan yang diharapkan dari penelitian ini oleh peneliti:

##### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini diarahkan untuk memperkaya referensi ilmiah atau informasi terkait perkembangan motorik kasar siswa sekolah dasar menggunakan model latihan *ABC Running Drill*. Juga, memberikan wawasan tentang mekanisme dan efektivitas dari pengaruh latihan *ABC Running Drill* ini dalam meningkatkan koordinasi, kekuatan, kelincahan, dan keseimbangan, yang merupakan bagian penting dari keterampilan motorik kasar. Selain itu, penelitian ini juga bisa berfungsi sebagai referensi bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian lanjutan terkait metode latihan fisik yang efektif dalam mengembangkan motorik kasar siswa pada tingkat pendidikan dasar.

##### **1.4.2. Manfaat Praktis**

Manfaat praktis yang diharapkan dari hasil penelitian ini landasan bagi mahasiswa, pendidik, terutama bagi pelatih yang mendidik anak usia dini maupun siswanya tersendiri, untuk meningkatkan kualitasnya dalam bergerak dan mengembangkan prestasi untuk kedepannya dalam berolahraga atau beraktivitas sehari-hari dan partisipasi dalam berbagai aktivitas fisik. Dengan pemahaman yang

lebih baik mengenai pentingnya peningkatan motorik kasar anak usia dini, diharapkan setiap satuan pendidikan dapat menciptakan siswanya memiliki kualitas dalam motorik kasar kuno ketrampilan dan kesehatannya di masa mendatang.

### **1.5. Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup penelitian ini mencakup beberapa aspek utama yang menjadi fokus dalam penelitian ini, yaitu variabel, subjek, masalah, dan waktu pelaksanaan penelitian.

Dari segi variabel, penelitian ini terdiri dari variabel bebas, yaitu metode latihan *ABC Running Drill*, serta variabel terikat, yaitu siswa sekolah dasar SDN Babakan Jampang 1. Variabel bebas digunakan sebagai upaya untuk meningkatkan keterampilan motoric kasar, sementara variabel terikat akan dianalisis untuk menentukan pengaruhnya terhadap peningkatan keterampilan motoric kasar siswa tersebut.

Subjek penelitian ini adalah siswa dengan kategori usia 9-10 tahun di SDN Babakan Jampang. Pemilihan subjek ini didasarkan pada kebutuhan untuk mengetahui apakah metode *ABC Running Drill* tersebut memiliki pengaruh dalam motoric kasar siswa sekolah dasar, tak hanya itu metode ini apakah efektif digunakan dalam pembelajaran Pendidikan jasmani di sekolah dasar. Subjek penelitian ini akan diberikan perlakuan berupa latihan *ABC Running Drill* untuk melihat pengaruhnya terhadap keterampilan motoric kasar mereka. Dari segi masalah, penelitian ini berusaha menjawab apakah *ABC Running Drill* ini memiliki pengaruh signifikan terhadap motoric kasar siswa sekolah dasar, serta seberapa berpengaruh penerapan metode tersebut. Permasalahan ini muncul karena siswa sekolah dasar tersebut memiliki kekurangan dalam keterampilan motoric kasarnya, serta sebagai tambahan referensi dalam pembelajaran Pendidikan jasmani.

Penelitian ini akan dilaksanakan dalam kurun waktu yang telah ditentukan yaitu dalam frekuensi latihan untuk 2 kali pertemuan dalam seminggu dengan jumlah pertemuan sebanyak 12 kali pertemuan. Pelaksanaan penelitian mencakup tahapan pretest, pemberian perlakuan dalam bentuk *Abc Running Drill* diantaranya : *Ankle Drill, high knee drill, butt kick, straight leg (kicking), high-knees bounce skipps, Foreleg Extensoin Marching, Cross step-over running, Ankling Bounce,*

*Bounding* (Triansyah, 2021), serta posttest untuk melihat sejauhmana peningkatan keterampilan motoric kasar setelah latihan diberikan. Dengan adanya ruang lingkup yang jelas, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam pengembangan pembelajaran penjas di sekolah dasar.