

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan Pendidikan Jasmani lebih diarahkan kepada tujuan yang ingin dicapai. Menurut Mulyanto (2014, hlm. 34) menyatakan bahwa “Pendidikan Jasmani adalah proses belajar untuk bergerak, dan belajar memiliki gerak.”

Lutan (2001, hlm. 14) mengemukakan bahwa “Pendidikan Jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Tujuan umum Pendidikan Jasmani juga selaras dengan tujuan umum pendidikan.”

Sedangkan menurut Supandi (1992, hlm. 1) menyatakan bahwa “Pendidikan Jasmani adalah proses interaksi sistematis antara anak didik dan lingkungan yang dikelola melalui pengembangan jasmani secara efektif dan efisien menuju pembentukan manusia seutuhnya”.

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Adapun tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani menurut Depdikbud (1986, hlm. 12).

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan fisik yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
5. Mengembangkan sikap yang sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis.
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselarasan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang lebih bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, keterampilan, serta memiliki sikap yang positif.

Sekolah sebagai lembaga formal, hendaknya mampu menyelenggarakan pelaksanaan pendidikan yang harus memperhatikan tahap perkembangan peserta didik agar tujuan Pendidikan Jasmani dapat terlaksana dengan baik. Dengan demikian tidak terjadi kesalahan dalam pelaksanaan kurikulum Pendidikan Jasmani di sekolah.

Ruang lingkup program pengajaran Pendidikan Jasmani yang diajarkan di Sekolah Dasar, mulai dari kelas I sampai kelas VI pada setiap semester ditekankan pada usaha memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional, dan sosial. Pada hakikatnya, pendidikan jasmani erat kaitannya dengan gerak manusia. Bergerak dengan berbagai variasi seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Kegiatan tersebut akan semakin berubah seiring berjalannya waktu, entah menjadi sempurna atau menjadi tak beraturan. Keterampilan motorik yang kasar lebih maju dari sekedar refleks merupakan prasyarat untuk berolahraga, menari, dan aktivitas-aktivitas lain pada masa usia sekolah dasar dan tahap perkembangan selanjutnya.

Pendidikan Jasmani sangat penting untuk perkembangan dan pertumbuhan anak karena di dalam masa ini anak sangat aktif untuk bergerak, yang mana anak lebih memilih bermain sambil belajar dibandingkan dengan duduk manis di rumah atau di ruangan untuk membaca buku. Dalam Pendidikan Jasmani yang tertera dalam kurikulum banyak sekali hal-hal yang harus dipelajari diantaranya berbagai jenis permainan olahraga, yaitu salah satunya permainan sepak bola.

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu dimana masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain. Adapun tujuan masing-masing regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri supaya tidak kemasukan, yang dilakukan secara sportif dan sesuai peraturan permainan. Kesebelasan yang lebih banyak membuat gol dinyatakan sebagai pemenang dalam pertandingan. Sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan yang paling banyak digemari oleh seluruh lapisan masyarakat. Di masyarakat Indonesia sepak bola sudah merupakan permainan rakyat, hal ini dapat dibuktikan dengan adanya lapangan sepakbola ditiap Kelurahan diseluruh pelosok tanah air dan banyak

orang yang memainkannya, baik melalui klub-klub sepakbola maupun yang hanya sekedar hobi.

Beberapa tes keterampilan dasar bermain sepakbola pasti ada tes *juggling*, *passing*, *shooting*, *dribling*, dan bentuk-bentuk kombinasi tes (misal *dribling* dan *passing*). Pada setiap tes keterampilan dasar bermain sepak bola kemampuan menggiring bola selalu menjadi item tes. Sekian banyak tes keterampilan dasar bermain sepakbola yang dibuat oleh para pakar sepak bola pasti tidak akan melupakan item tes kemampuan menggiring bola zig-zag. Keterampilan dasar menggiring bola merupakan kemampuan seorang pemain dengan sentuhan beberapa kali untuk melewati pemain atau membawa bola ke arah gawang untuk mencetak sebuah gol. Begitu pentingnya menggiring bola dalam permainan sepakbola, sehingga banyak tes keterampilan bermain sepakbola mencantumkan item tes menggiring bola sebagai salah satunya tes.

Menggiring zig-zag akan berbeda dengan menggiring lurus tanpa rintangan, dalam hal ini menggiring zig-zag sangat membutuhkan koordinasi, kelentukan, dan keseimbangan yang baik dibandingkan menggiring lurus. Menggiring zig-zag bisa dilakukan dengan satu kaki saja untuk memainkan bola dan bisa juga dilakukan dengan dua kaki bergantian.

Lari zig-zag adalah suatu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati rambu-rambu yang telah disiapkan, dengan tujuan untuk melatih kelincahan dan kemampuan berubah arah dengan cepat.

Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah secara cepat tanpa menimbulkan gangguan keseimbangan. Menurut Safari (2012, hal. 32) menyatakan bahwa

Orang sering kali bilang, orang yang dapat bergerak kesana kemari dengan cepat adalah dia orang yang lincah. Dalam olahraga, misalnya dalam sepak bola, seorang pemain sepak bola yang tidak lincah akan sulit mendapatkan bola, dan bila telah mendapatkan bola akan cepat kehilangan bola, karena pergerakannya mudah dibaca dan mudah dimentahkan, karena dia tidak memiliki kelincahan, jadi penting juga seorang atlet memiliki kelincahan.

Kelincahan itu sendiri dapat diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan perubahan arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Menurut Harsono (dalam Safari, 2012, hlm. 32) bahwa "Orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada

waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.”

Berdasarkan hasil observasi yang dilaksanakan terhadap siswa Sekolah Dasar Negeri Cikandang ditemukan beberapa masalah, yaitu pembelajaran penjas di SDN Cikandang kurang begitu baik dikarenakan situasi dan kondisi yang kurang memungkinkan dimana sarana dan prasarana tidak memadai. Diantaranya yaitu alat-alat olahraga yang tidak lengkap dan tidak ada lapang khusus untuk melakukan kegiatan olahraga, jadi siswa hanya menggunakan lapangan upacara untuk melakukan aktivitas olahraga. Selain itu, halaman yang kurang luas sehingga waktu istirahat atau berolahraga anak kurang bergerak, juga pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sebagian besar menggunakan strategi pembelajaran yang kurang melibatkan siswa secara aktif berlatih dalam pembelajarannya, jadi hanya guru yang berperan dalam proses pembelajaran. Sehingga tujuan pembelajaran yang didapat kurang bermakna.

Adapun data awal hasil tes praktek kelincahan dalam permainan sepak bola yang di peroleh dari kelas IV SDN Cikandang bisa dilihat dari tabel 1.1.

Tabel 1.1
Data Hasil Tes Awal Kelincahan Dalam Permainan Sepak Bola

No.	Nama Siswa	L/ P	Aspek Yang Dinilai												Skor	Nilai	Ket.	
			Mengontrol			Menggiring			Keseimbangan			Kecepatan					T	TT
			1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3				
1.	Aas Karlina	P			√		√			√			√		9	75	√	
2.	Ajat Suryana	L		√			√		√				√		7	58		√
3.	Asep Ruswandi	L		√			√			√			√		8	67		√
4.	Daris Nur F.	L			√		√			√			√		9	75	√	
5.	Demia Amelia	P	√				√			√			√		7	58		√
6.	Gipandi P.	L		√			√			√			√		8	67		√
7.	Iwan Reza A.	L			√		√			√			√		9	75	√	
8.	Kamel H.	L		√			√			√			√		8	67		√
9.	Listiana	P		√			√		√				√		7	58		√
10.	Riki Santoso	L		√		√			√				√		6	50		√
11.	Rian Kodriansyah	L			√		√				√		√		10	83	√	
12.	Rudiansyah	L		√			√		√				√		7	58		√
13.	Salsa Bila	P		√		√			√				√		6	50		√
14.	Suryadi S.	L			√		√			√			√		9	75	√	
15.	Wandi N.	L		√			√		√				√		7	58		√
16.	Wildan Dianto	L		√			√			√			√		8	67		√
17.	Wulansari	P		√			√		√				√		6	50		√
18.	Eva Nuraeni	P		√			√		√				√		6	50		√
Jumlah			1	1	7	5	1	0	8	9	1			137	1141	5	13	
Presentase %			8	0		3											27,7%	72,2%
Rata-rata															63,4			

Dari data di atas, terdapat 5 orang atau 27,7 % siswa yang tuntas, dan sisanya 13 orang atau 72,2 % dinyatakan tidak tuntas. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa berdasarkan data awal siswa kelas IV SDN Cikandang pada pembelajaran kelincahan terhadap permainan sepak bola, hasil belajar siswa siswa masih rendah.

Pada dasarnya siswa kelas IV SDN Cikandang ini kemampuan dalam melakukan *dribling* atau menggiring bola kemampuan semua siswa sudah hampir merata bisa melakukannya. Tetapi dalam kelincahan membawa bola melewati rintangan atau melewati lawan masih sangat rendah atau masih dibawah rata-rata, kebanyakan siswa dalam melakukan permainan sepak bola ketika mereka mendapatkan bola mereka langsung menendang bola tersebut dikarenakan mereka

takut bola tersebut terambil oleh lawannya, jarang sekali ada siswa ketika dia mendapatkan bola mereka menggiring bola dan melewati lawannya.

Maka dari itulah diperlukan suatu variasi yang menarik bagaimana kegiatan olahraga itu membuat anak tertarik mengikuti pembelajaran kelincuhan terhadap permainan sepak bola, dan mampu meningkatkan hasil belajar dan kemampuan gerak dalam permainan sepak bola pada siswa kelas IV SDN Cikandang. Hal yang dapat dilakukan salah satunya dengan penggunaan latihan pembelajaran yang lebih bervariasi agar proses pembelajaran menjadi lebih menarik dan membuat anak menyenangkan, karena latihan pembelajaran yang bervariasi merupakan sarana bagi guru untuk menyampaikan materi pembelajaran dengan suasana yang berbeda.

Salah satunya ialah dengan penggunaan latihan menggiring bola secara zig-zag yang bisa diterapkan untuk meningkatkan kelincuhan dalam permainan sepak bola. Latihan menggiring bola secara zig-zag itu sendiri merupakan salah satu bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan menggiring bola berkelok-kelok melewati rambu-rambu yang telah disiapkan, dengan tujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat.

Menggiring bola secara zig-zag akan berbeda dengan menggiring bola secara lurus tanpa rintangan, dalam hal ini menggiring bola secara zig-zag sangat membutuhkan koordinasi, kelentukan, dan keseimbangan yang baik dibandingkan menggiring bola secara lurus. Menggiring bola secara zig-zag bisa dilakukan dengan satu kaki saja untuk memainkan bola dan bisa juga dilakukan dengan dua kaki bergantian. Dengan latihan menggiring bola secara zig-zag maka kelincuhan dalam permainan sepak bola siswa kelas IV SDN Cikandang ini akan meningkat.

Dari metode di atas, maka untuk melakukan tindak lanjut atas penggunaan latihan menggiring bola secara zig-zag tersebut, maka dilakukan penelitian dengan judul “Meningkatkan Kelincuhan Dalam Permainan Sepak Bola Melalui Latihan Menggiring Bola Secara Zig-Zag Pada Siswa Kelas IV SDN Cikandang”.

B. Rumusan Masalah Dan Pemecahan Masalah

1. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan di atas, maka muncul suatu rumusan masalah umum akan diteliti dan dikaji lebih lanjut dalam penelitian ini, secara rinci dapat diuraikan sebagai berikut:

- a. Bagaimana perencanaan pembelajaran yang melalui penggunaan latihan menggiring bola secara zig-zag mampu meningkatkan kelincahan dalam permainan sepak bola pada siswa kelas IV SDN Cikandang?
- b. Bagaimana kinerja guru dalam pembelajaran yang dilakukan melalui penggunaan latihan menggiring bola secara zig-zag mampu meningkatkan kelincahan dalam permainan sepak bola pada siswa kelas IV SDN Cikandang?
- c. Bagaimana aktivitas siswa dalam pembelajaran yang dilakukan melalui penggunaan latihan menggiring bola secara zig-zag mampu meningkatkan kelincahan dalam permainan sepak bola pada siswa kelas IV SDN Cikandang?
- d. Bagaimana hasil pembelajaran yang dilakukan melalui penggunaan latihan menggiring bola secara zig-zag mampu meningkatkan kelincahan dalam permainan sepak bola pada siswa kelas IV SDN Cikandang?

2. Pemecahan Masalah

Berdasarkan perumusan masalah yang telah dijabarkan diatas, maka untuk kelancaran dan mempermudah penelitian penulis mencoba memecahkan masalah sebagai berikut:

- a. Jika latihan menggiring bola secara zig-zag diterapkan dalam pembelajaran kelincahan dalam permainan sepak bola pada siswa kelas IV SDN Cikandang, maka perencanaan pembelajaran dalam kegiatan pembelajaran kelincahan dalam permainan sepak bola akan meningkat.
- b. Jika latihan menggiring bola secara zig-zag diterapkan dalam pembelajaran kelincahan dalam permainan sepak bola pada siswa kelas IV SDN Cikandang, maka kinerja guru dalam pembelajaran yang dilakukan dalam kegiatan pembelajaran kelincahan dalam permainan sepak bola akan meningkat.
- c. Jika latihan menggiring bola secara zig-zag diterapkan dalam pembelajaran kelincahan dalam permainan sepak bola pada siswa kelas IV SDN Cikandang,

maka aktivitas siswa yang dilakukan dalam kegiatan pembelajaran kelincahan dalam permainan sepak bola akan meningkat.

- d. Jika latihan menggiring bola secara zig-zag diterapkan dalam pembelajaran kelincahan dalam permainan sepak bola pada siswa kelas IV SDN Cikandang, maka hasil pembelajaran yang dilakukan dalam kegiatan pembelajaran kelincahan dalam permainan sepak bola akan meningkat.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijabarkan di atas, penelitian ini secara umum bertujuan untuk meningkatkan kelincahan siswa pada permainan sepak bola. Secara rinci dapat ditulis sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui perencanaan pembelajaran yang dilakukan melalui penggunaan latihan menggiring bola secara zig-zag untuk meningkatkan kelincahan dalam permainan sepak bola pada siswa kelas IV SDN Cikandang.
- b. Untuk mengetahui kinerja guru dalam pembelajaran yang dilakukan melalui penggunaan latihan menggiring bola secara zig-zag untuk meningkatkan kelincahan dalam permainan sepak bola pada siswa kelas IV SDN Cikandang.
- c. Untuk mengetahui aktivitas siswa dalam pembelajaran yang dilakukan melalui penggunaan latihan menggiring bola secara zig-zag mampu meningkatkan kelincahan dalam permainan sepak bola pada siswa kelas IV SDN Cikandang.
- d. Untuk mengetahui hasil pembelajaran yang dilakukan melalui penggunaan latihan menggiring bola secara zig-zag untuk meningkatkan kelincahan dalam permainan sepak bola pada siswa kelas IV SDN Cikandang.

D. Manfaat Penelitian

Dengan diadakannya penelitian tindakan kelas ini, diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut

1. Bagi siswa
 - a. Dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada pelaksanaan pembelajaran sepak bola.
 - b. Diharapkan pada pembelajaran sepak bola dengan penggunaan latihan menggiring bola secara zig-zag, dapat meningkatkan kelincahan siswa dalam permainan sepak bola, dapat membuat siswa antusias terhadap pembelajaran

pendidikan jasmani, senang akan proses pembelajaran, sehingga akan muncul pembelajaran yang bermakna.

2. Bagi guru
 - a. Dapat memberikan masukan bagi guru pendidikan jasmani sebagai pembelajaran yang inovatif.
 - b. Dapat memberikan kemudahan kepada guru pendidikan jasmani dalam meningkatkan hasil belajar siswa berupa peningkatan kelincahan dalam permainan sepak bola.
3. Bagi sekolah
 - a. Sebagai bahan evaluasi dan tolak ukur pencapaian tujuan mengajar di sekolah dasar.
 - b. Meningkatkan mutu isi, masukan, proses, dan hasil pendidikan dan pembelajaran di sekolah.
 - c. Membantu tercapainya kompetensi dasar dan program yang telah dibuat oleh sekolah.
 - d. Sebagai peran yang dapat membantu sekolah dalam menggunakan model pembelajaran terbaru dalam perkembangan pendidikan.
4. Bagi Lembaga

Penelitian ini diharapkan menjadi acuan untuk dapat memberikan motivasi untuk menciptakan tenaga pengajar yang berkualitas dimasa depan.

5. Bagi Peneliti yang Lain

Peneliti ini setidaknya dapat menjadi bahan referensi atau sumber untuk peneliti yang lain yang akan melakukan penelitiannya selanjutnya.

E. Batasan Istilah

Adapun istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini akan diuraikan sebagai berikut :

Kata **“meningkatkan”** memiliki kata dasar **“tingkat”** yang berarti lapisan dari suatu yang bersusun dengan imbuhan me-kan, kata tingkat menjadi meningkatkan yang diartikan mengusahakan dapat dinaikan ketinggian yang lebih baik, artinya ada kenaikan hasil belajar siswa dari yang tidak bisa menjadi bisa. (Kamus Besar Bahasa Indonesia, hlm. 125)

Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah secara cepat tanpa menimbulkan gangguan pada keseimbangan. Seseorang dikatakan memiliki kelincahan jika ia dapat bergerak secara cepat sekaligus dapat mengubah arah secara cepat pula tanpa terganggu keseimbangannya. Beberapa orang dapat bergerak secara cepat tetapi mereka tidak dapat melakukan perubahan arah geraknya secara cepat, yang demikian tidak dapat dikatakan bahwa orang tersebut lincah. (Safari, 2012, hlm. 32)

Permainan sepak bola adalah salah satu cabang olahraga beregu yang dimainkan 2 tim, setiap tim diisi oleh 11 orang, dengan tujuan memasukan bola ke gawang lawan, lama permainan ditentukan oleh waktu. Olahraga sepak bola dimainkan pada sebuah lapangan rumput atau tanah, kemudian permainan diatur oleh wasit. Pada dasarnya sepak bola dimainkan menggunakan kaki akan tetapi bisa juga menggunakan semua anggota tubuh kecuali tangan, sedangkan bagi penjaga gawang boleh menggunakan tangan. (Sarumpaet, 1992, hlm. 1)

Latihan adalah segala daya dan upaya meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban, waktu atau intensitasnya.

Menggiring bola merupakan salah satu keterampilan gerak dalam permainan sepak bola yang berfungsi untuk menguasai bola. Menggiring bola dilakukan dengan cara membawa bola menggunakan kaki, baik di daerah sendiri maupun di daerah lawan. Menggiring bola dapat dilakukan dengan punggung kaki bagian dalam maupun bagian luar. (Sarumpaet, 1992, hlm. 24)

Zig-zag run adalah suatu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati rambu-rambu yang telah di siapkan, dengan tujuan untuk melatih kelincahan dan kemampuan berubah arah dengan cepat.

F. Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penelitian ini, terdiri dari lima Bab pembahasan yang akan dibahas terdiri dari Bab I (Pendahuluan), Bab II (Kajian Pustaka), Bab III (Metode Penelitian), Bab IV (Hasil Penelitian dan Pembahasan), dan Bab V (Simpulan dan Saran).

Gambar 1.1
Tabel struktur organisasiskripsi

