

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani (Penjas) sangat erat kaitannya dengan kehidupan manusia. Dalam kesehariannya manusia selalu melakukan aktivitas olahraga baik secara disengaja ataupun tidak disengaja. Kenapa hal itu terjadi, karena memang pada dasarnya gerakan-gerakan dasar pada olahraga adalah gerakan alamiah yang selanjutnya gerakan-gerakan tersebut dikembangkan oleh manusia.

Salah satu tujuan pendidikan jasmani yang menjadi kepedulian guru penjas ialah pemahaman konsep kebugaran jasmani dan aktivitas jasmani untuk mencapai keadaan sehat. Perkembangan kebugaran jasmani sangatlah penting peranannya dalam program pendidikan jasmani di sekolah dasar. Kebugaran disini mencakup bukan hanya kebugaran jasmani yang mendukung kesehatan saja akan tetapi juga kebugaran yang mendukung performa. Walaupun pendidikan jasmani merupakan suatu alat untuk mencapai tujuan pendidikan di sekolah dasar, akan tetapi yang dipengaruhi bukan hanya jasmaninya saja tetapi rohaninya juga ikut terpengaruhi. Dengan demikian pendidikan jasmani sangatlah penting diterapkan di sekolah-sekolah terutama di sekolah dasar karena anak usia sekolah dasar masih dalam taraf perkembangan dan pertumbuhan, sehingga yang diperlukan yaitu membentuk sikap tubuh maupun gerak tubuh yang sempurna sesuai dengan fungsi dari alat-alat tubuh tersebut.

Untuk membentuk sikap tubuh maupun gerak tubuh yang sempurna diperlukan adanya pembinaan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Kebugaran itu dicapai melalui kombinasi dari latihan yang teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang (kebugaran yang terkait dengan performa : agilitas, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power dan waktu reaksi).

Suherman (2010, hlm. 15) mengungkapkan bahwa

Kebugaran jasmani adalah keadaan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa

kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.

Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar dapat berupa permainan atau olahraga dan dikemas sedemikian rupa supaya siswa di sekolah dasar mempunyai pengalaman belajar. Pemberian pembelajaran penjas di sekolah dasar tidak hanya berkaitan dengan kesehatan, akan tetapi melibatkan kebugaran yang berkaitan dengan performa. Sedangkan kebugaran yang berkaitan dengan performa mengandung unsur kelincahan salah satunya. Pembelajaran penjas tidak lepas dari yang namanya gerak, semakin siswa banyak bergerak atau beraktivitas maka pembelajaran penjas berpengaruh terhadap faktor kelincahan gerak seorang siswa.

Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan perubahan gerak pada posisi tertentu, dari depan ke belakang, dari kiri ke kanan, atau dari samping ke depan, tanpa kehilangan keseimbangan.

Harsono (1988, hlm. 172) dalam Safari (2012, hlm. 33) mengungkapkan bahwa kelincahan adalah '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 pendapat beberapa ahli di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa komponen kelincahan sangat dibutuhkan oleh setiap individu siswa, ketika seseorang kurang memiliki kelincahan, maka berpengaruh juga terhadap kemampuan gerak yang lainnya. Semakin banyak seseorang melatih kemampuan geraknya, maka kelincahan seseorang akan baik. Selain itu juga, terkait dengan penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti serta berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas, penulis mempunyai anggapan bahwa untuk melatih atau meningkatkan kelincahan ternyata butuh dukungan dari komponen kecepatan. Terkait dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis, maka metode latihan yang digunakan untuk melihat sejauh mana peningkatan kemampuan kelincahan siswa yaitu melalui permainan tradisional galah asin.

Permainan ini memerlukan kecepatan berlari dan kelincahan bergerak serta mengelak agar mudah bebas dari kejaran lawan. Permainan galah asin ini juga merupakan aktivitas yang memerlukan gerak dengan kualitas fisik yang

kompleks, permainan galah asin melibatkan interaksi dari berbagai unsur lain seperti kecepatan, kekuatan, kelentukan dan sebagainya. Oleh karena itu apabila permainan ini dilakukan secara teratur akan memberikan pengaruh terhadap keadaan kondisi fisik terutama kelincahan (*agility*) bagi yang melakukannya.

Berdasarkan pengamatan yang sudah dilakukan di SDN Sukasirna I Kecamatan Sumedang Selatan, peneliti mendapatkan beberapa permasalahan. Adapun permasalahannya diantaranya sebagai berikut :

1. Sebagian besar siswa kurang memiliki kemampuan dalam hal kelincahan.
2. Kurangnya pengetahuan siswa akan permainan tradisional.
3. Kurangnya minat siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan juga kurang minatnya siswa akan permainan tradisional.
4. Kurangnya kreativitas guru dalam mengemas atau memodifikasi sebuah pembelajaran sehingga anak kurang antusias dalam melakukan pembelajaran pendidikan jasmani.

Untuk mengetahui kemampuan awal kelincahan dalam kebugaran jasmani yang akan dijadikan data awal, maka peneliti melakukan tes kelincahan yaitu sebagai berikut :

Tabel 1.1
Data awal kelincahan

No	Nama Siswa	P / L	Kelincahan yang Dinilai									Skor	Nilai	Ket	
			Keseimbangan			Ketepatan melewati rintangan			Kecepatan					T	BT
			1	2	3	1	2	3	1	2	3				
1	Abdul Muffarid	L		√			√			√		6	66,6		√
2	Aditya Nugraha	L		√				√		√		7	77,7	√	
3	Adnin H	L		√			√			√		6	66,6		√
4	Agniya S	P	√				√			√		4	44,4		√
5	Arifin	L		√				√		√		7	77,7	√	
6	Arif Rahman	L		√			√			√		5	55,5		√
7	Dea Agustin	P	√				√			√		4	44,4		√
8	Diky Cahyadi	L		√			√			√		6	66,6		√
9	Ersa Salsabila	P	√				√			√		4	44,4		√

No	Nama siswa	P / L	Kelincahan yang Dinilai									Skor	Nilai	keterangan	
			Keseimbangan			Ketepatan melewati rintangan			kecepatan					T	BT
			1	2	3	1	2	3	1	2	3				
10	Farid Hasan	L		√				√		√		7	77,7	√	
11	Faris Husein	L		√			√			√		6	66,6		√
12	Faturrohman Nur	L		√			√		√			5	55,5		√
13	Fawwaz Hibatulloh	L		√			√			√		6	66,6		√
14	Glendiaz Nazriel	L		√			√		√			5	55,5		√
15	Hadi Awaludin	L		√				√		√		7	77,7	√	
16	Ilham Agus R	L		√			√			√		6	66,6		√
17	Intan Ayunda R	P	√				√		√			4	44,4		√
18	Moch. Indra F	L		√				√		√		7	77,7	√	
19	Nanda Aulia A	P	√				√		√			4	44,4		√
20	Nasywa KH	P		√			√		√			5	55,5		√
21	Nengsih Purwati	P		√			√		√			5	55,5		√
22	Nur Rohma R	P	√				√		√			4	44,4		√
23	Oktaviani Sri R	P		√			√		√			5	55,5		√
24	Rangga Rezaldi	L			√		√			√		7	77,7	√	
25	Rizki Faisal	L			√		√			√		7	77,7	√	
26	Rizki Setiawan	L			√		√			√		7	77,7	√	
Jumlah			8										18		
Persentase			30,76										69,23		

Keterangan :

T = Tuntas

BT = Belum Tuntas

Skor Ideal = 9

KKM = 75

$$\text{Nilai} = \frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{skor ideal}} \times 100\%$$

Jika siswa mendapatkan nilai ≥ 75 dikatakan tuntas

Jika siswa mendapatkan nilai ≤ 75 dikatakan tidak tuntas

Dari nilai-nilai siswa tersebut didapat 8 siswa atau 30,76% dikategorikan tuntas, sedangkan 18 siswa atau 69,23% dikategorikan belum tuntas. Hal ini membuktikan dalam pembelajaran kebugaran jasmani khususnya kelincahan, sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam bergerak atau mereka terlihat kaku dalam bergerak. Berkaitan dengan permasalahan tersebut, penulis mencoba untuk melakukan tindakan guna meningkatkan kelincahan gerak pada siswa kelas

V. Tindakan yang dilakukan adalah dengan menerapkan pembelajaran permainan tradisional galah asin.

Dari paparan diatas, maka penulis mengambil judul “Meningkatkan Kelincahan Dalam Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Tradisional Galah Asin Pada Siswa Kelas V SDN Sukasirna 1 Kecamatan Sumedang Selatan Kabupaten Sumedang”.

B. Rumusan Masalah dan Pemecahan Masalah

1. Rumusan Masalah

- a. Bagaimana perencanaan pembelajaran kelincahan melalui permainan tradisional galah asin di kelas V?
- b. Bagaimana kinerja guru dalam pembelajaran kelincahan melalui permainan tradisional galah asin di kelas V?
- c. Bagaimana aktivitas siswa dalam pembelajaran kelincahan melalui permainan tradisional galah asin di kelas V?
- d. Bagaimana peningkatan hasil belajar kelincahan melalui permainan tradisional galah asin di kelas V?

2. Pemecahan Masalah

Untuk mempermudah penelitian, penulis mencoba memecahkan atau menyelesaikan masalah sebagai berikut :

Melihat hasil belajar kelincahan dalam kebugaran jasmani yang terbilang rendah, maka penulis mempunyai gagasan bahwa permasalahan ini bisa teratasi apabila seorang guru mencoba hal-hal baru dalam setiap pembelajarannya, guru bisa berinovasi dalam metode pembelajaran atau memodifikasi alat pembelajaran, kemudian untuk kasus ini peneliti mempunyai gagasan bahwa apabila seorang guru menerapkan permainan tradisional galah asin dalam pembelajaran kelincahan, maka akan meningkatkan kemampuan dan hasil belajar kelincahan dalam kebugaran jasmani. Hal ini tidak bisa dilakukan dengan semudah itu, bila dijabarkan maka tahapannya adalah sebagai berikut :

- a. Menyusun perencanaan pembelajaran berupa RPP yang baik dan sesuai permasalahan yang ada.
- b. Pelaksanaan pembelajarannya harus sistematis dan sesuai dengan RPP yang sudah dipersiapkan.

- c. Harus pintar-pintar memilih model-model pembelajaran atau permainan yang sesuai dengan materi yang akan disampaikan.
- d. Harus kreatif, inovatif saat menghadapi kurangnya media dan alat untuk menunjang jalannya pembelajaran.
- e. Memperhatikan antusiasme siswa dan berusaha agar siswa belajar sesuai rencana yang sudah disusun.
- f. Evaluasi dalam setiap pertemuan wajib dilakukan agar ada perbaikan dalam pertemuan selanjutnya.

C. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah yang telah dipaparkan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Memaparkan perencanaan yang dilakukan sebelum memulai proses pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar, khususnya pembelajaran kelincahan melalui permainan tradisional galah asin.
2. Mendeskripsikan kinerja guru dalam pembelajaran kelincahan melalui permainan tradisional galah asin.
3. Mendeskripsikan aktivitas siswa dalam pembelajaran kelincahan melalui permainan tradisional galah asin.
4. Memaparkan peningkatan hasil pembelajaran kelincahan melalui permainan tradisional galah asin.

D. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan dapat diperoleh manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis
 - a. Secara teoritis penelitian ini bermanfaat untuk mengembangkan keilmuan dibidang pembelajaran kelincahan dalam kebugaran jasmani.
 - b. Untuk menambah khasanah kajian ilmiah dalam pengembangan media pembelajaran.
 - c. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis, sekurang-kurangnya dapat berguna sebagai sumbangan pemikiran bagi dunia pendidikan.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang terkait dalam penelitian, yaitu :

a. Bagi Siswa

- 1) Dengan adanya penelitian ini, diharapkan siswa dapat memiliki kelincahan yang baik.
- 2) Dengan adanya penelitian ini, diharapkan siswa bisa lebih termotivasi dalam melaksanakan pembelajaran kelincahan dalam kebugaran jasmani pada saat mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani.
- 3) Dengan adanya penelitian ini siswa dapat merasakan suasana belajar yang berbeda dalam mempelajari kelincahan.

b. Bagi Guru

- 1) Dengan adanya penelitian ini, diharapkan guru pendidikan jasmani bisa lebih kreatif dalam menyajikan model pembelajaran untuk berjalannya proses kegiatan belajar mengajar.
- 2) Dengan adanya penelitian ini, diharapkan guru pendidikan jasmani bisa lebih memahami akan pentingnya model pembelajaran melalui permainan bagi siswa.
- 3) Dengan adanya penelitian ini guru pendidikan jasmani dapat menggunakan permainan tradisional sebagai alternatif untuk menghindari kejenuhan saat mengajar.

c. Bagi Sekolah

- 1) Dapat dijadikan sebagai tolak ukur dalam peningkatan hasil belajar siswa, khususnya pada pembelajaran kelincahan dalam kebugaran jasmani.
- 2) Dapat dijadikan bahan perbaikan dan evaluasi tentang keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.
- 3) Dengan adanya penelitian ini membantu tercapainya kompetensi dasar dan program yang sudah dibuat oleh sekolah.

d. Bagi Lembaga UPI

- 1) Dengan hasil penelitian ini, diharapkan menjadi dokumen akademik yang berguna untuk dijadikan acuan bagi sivitas akademik

2) Dengan adanya penelitian ini dapat menjadi pertimbangan untuk diterapkan dalam dunia pendidikan.

e. Bagi Penulis

1) Dapat memperoleh pengetahuan, pemahaman, dan pengalaman dalam menyusun karya ilmiah.

2) Dapat memberikan pengetahuan baru tentang karakteristik-karakteristik siswa kelas V dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani.

3) Pengalaman yang berharga peneliti dalam meningkatkan kualitas diri.

f. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber atau referensi bagi peneliti lain dalam melakukan penelitian selanjutnya.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penulisan skripsi ini peneliti menggunakan struktur organisasi skripsi sebagai berikut :

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

B. Rumusan Masalah dan Pemecahan Masalah

C. Tujuan Penelitian

D. Manfaat Penelitian

E. Struktur Organisasi Skripsi

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani

1. Pengertian Pendidikan Jasmani

2. Tujuan Pendidikan Jasmani

3. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

B. Pengertian Kebugaran Jasmani

C. Kelincahan

D. Permainan

E. Pengertian Permainan Tradisional

F. Permainan Tradisional Galah Asin

G. Hasil Penelitian yang Relevan

H. Hipotesis Tindakan

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode dan Desain Penelitian

1. Metode Penelitian

2. Desain Penelitian

B. Prosedur Penelitian

C. Lokasi Penelitian dan Subjek Penelitian

1. Lokasi Penelitian

2. Subjek Penelitian

D. Waktu Penelitian

E. Teknik Pengumpulan Data dan Analisis Data

1. Teknik Pengumpul Data

2. Analisis Data

F. Validasi Data

G. Isu Etik

BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN

A. Paparan Data Awal

B. Paparan Data Tindakan

C. Pembahasan

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

B. Implikasi

C. Rekomendasi