

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan salah satu bidang studi yang diterapkan di sekolah dasar. Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan yang sebagian besar menggunakan media kegiatan-kegiatan fisik, mental, emosional dan sosial para siswa. sesuai dengan tujuan kurikulum yang dirumuskan dalam GBPP (2008 : 1) sebagai berikut

Siswa memiliki pengertian sikap sportif dan ketarampilan kegiatan olah raga dan kesehatan untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar serta memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional, dan sosial yang selaras serta mencerminkan kebiasaan hidup sehat.

Walaupun pendidikan jasmani dan kesehatan hanya merupakan suatu alat untuk mencapai tujuan pendidikan, tetapi yang dipengaruhi oleh jasmani yaitu aspek lain rohani juga ikut terpengaruhi. Dengan demikian sangat penting pendidikan jasmani dan kesehatan diterapkan di sekolah-sekolah, khususnya di sekolah dasar karena anak usia sekolah dasar dalam taraf perkembangan dan pertumbuhan, sehingga yang diperlukannya yaitu membentuk sikap tubuh maupun gerak tubuh yang sempurna sesuai dengan fungsi dari alat-alat tubuh tersebut.

Pendidikan jasmani dan kesehatan meliputi berbagai aspek dan cakupannya dalam olah raga. Berdasarkan pernyataan di atas, pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan keterampilan jasmani yang telah mereka miliki dengan pengetahuan baru yang akan mereka pelajari. Kegiatan olahraga yang dilakukan ini merupakan wujud dari upaya dan usaha pemerintah dalam menyebarluaskan olahraga sebagai sarana untuk memelihara dan meningkatkan kegiatan jasmani masyarakat. Kenyataan tersebut dapat kita lihat pada hari-hari libur masyarakat melakukan senam pagi di lapangan, lari di jalan-jalan,

dan melakukan permainan, serta jogging/ lari pelan untuk mengisi waktu luangnya.

Pada umumnya unsur-unsur *physical fitness* menurut Soemowardoyo, (2010: 137) di antaranya :

1. *Speed* (kecepatan)
2. *Strength* (kekuatan)
3. *Endurance* (daya tahan)
4. *Flexibility* (kelentukan)
5. *Agility* (kelincahan)

Unsur-unsur seperti tersebut di atas, yang merupakan kualitas fisik yang menentukan untuk pencapaian hasil dalam olahraga, tidak dapat dilihat sebagai komponen yang terpisah-pisah.

Kelincahan merupakan faktor yang sangat penting untuk menunjang pencapaian prestasi yang tinggi, baik itu dalam permainan olahraga permainan beregu maupun individu, hal ini senada dengan apa yang telah dijelaskan oleh Harsono (2004: 172) bahwa “Didalam suatu olahraga permainan, seringkali kita dituntut untuk bergerak secara cepat dan mampu mengubah arah dengan tangkas”. Berkenaan dengan pembinaan kondisi fisik atlet/ siswa untuk meningkatkan kelincahan, diperlukan kualitas gerak yang baik, oleh karena itu dalam melatih kelincahan harus diperhatikan juga: luas pergerakan sendi, kekuatan otot, dan koordinasi.

Lebih lanjut Harsono (2004: 175) menjelaskan mengenai beberapa komponen kondisi fisik yang mendukung kelincahan diantaranya yaitu Agilitas. Agilitas adalah “kombinasi dari kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, fleksibilitas dan koordinasi neuromuscular”. (Harsono, 2004: 175).

Dengan demikian jelaslah bahwa untuk mengembangkan komponen kelincahan diperlukan dukungan dari komponen pendukung lainnya, salah satunya yaitu dukungan dari komponen kekuatan.

Selain itu juga Giriwijoyo (2007 : 117) mengatakan bahwa :

Kemampuan aerobik yang tinggi mungkin dapat ditingkatkan lagi bila kemampuan anerobik tidak ditingkatkan lebih lanjut. Ini berarti bahwa pada olahraga aerobik pun kemampuan anaerobik perlu diusahakan peningkatannya

untuk merangsang peningkatan kemampuan erobiknya lebih lanjut' singkatnya ialah bahwa : olahragawan aerobik perlu pula latihan anaerobik pada otot-otot yang bersangkutan. Contoh: Pelari 5000 m perlu diberi latihan (ditingkatkan) daya tahan dinamisnya (kemampuan aerobik otot-otot tungkai itu), disamping latihan daya tahan umum, untuk dapat meningkatkan lebih lanjut kapasitas aerobiknya.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli diatas, penulis mempunyai kesimpulan bahwa komponen pengembangan kekuatan otot mempunyai pengaruh yang besar dalam pembentukan komponen kelincahan (*agility*). Selain itu juga, terkait dengan penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti serta berdasarkan pendapat beberapa ahli diatas, penulis mempunyai anggapan bahwa untuk melatih atau meningkatkan kelincahan ternyata butuh dukungan dari komponen kekuatan. Terkait dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis, maka metode latihan yang digunakan untuk melihat sejauh mana peningkatan kemampuan kelincahan olahragawan yaitu melalui permainan kucing-kucingan.

Dari definisi ini dapat kita lihat bahwa permainan kucing-kucingan merupakan suatu aktivitas yang memerlukan gerak dengan kualitas fisik yang kompleks. Permainan kucing-kucingan melibatkan interaksi dari berbagai unsur lain seperti kecepatan reaksi, kekuatan, kelentukan keterampilan motorik dan sebagainya. Oleh karenanya apabila permainan ini dilakukan secara teratur akan memberikan pengaruh terhadap keadaan kondisi fisik terutama kelincahan (*agility*) bagi yang melakukannya.

Berdasarkan hasil observasi pada hari jumatanggal 21 Desember 2012 diperoleh data bahwa belum tercapainya keberhasilan kelincahan dikarenakan :

1. Guru kurang mengembangkan metode/ keterampilan permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani kelincahan .
2. Dalam pembelajaran guru hanya bersifat monoton saja.
3. Guru kurang mengembangkan permainan dalam meningkatkan kelincahan.
4. Guru kurang mengadakan upaya pembelajaran yang aktif, kreatif dan menyenangkan dalam meningkatkan kelincahan dalam bermain agar siswa mampu memahami dan melakukan keterampilan kelincahan.

5. Dalam pembelajaran keterampilan kelincihan, siswa terlihat kurang aktif dalam pembelajarannya.

Aspek penilaian dalam melakukan passing yang akan dikaji meliputi gerak persiapan, gerak pelaksanaan, dan gerak akhir, Isaac dan Payne (Saputra, 2008: 427).

Untuk lebih jelasnya dibawah ini disajikan data awal tes keterampilan kelincihan sebagai berikut :

Tabel 1.1
Data Hasil Tes Awal Kelincihan

No	Nama Siswa	Aspek yang Diamati									Keterangan			
		Gerak Awal			Pelaksanaan			Gerak Akhir			Skor	Nilai	T	B T
		1	2	3	1	2	3	1	2	3				
1	Aa Agus Mulyana			√		√			√		7	77	√	
2	Aep Syaiful Hayat			√		√			√		7	77	√	
3	Andriawan Syaifudin			√		√			√		7	77	√	
4	Ayu Anita	√			√			√			3	33		√
5	Dadang Hidayatulloh		√		√			√			4	44		√
6	Dea Yulia	√			√			√			3	33		√
7	Devi Apriani		√		√			√			4	44		√
8	Dina Siti Nurjanah	√			√			√			3	33		√
9	Dian Ardiansyah		√		√			√			4	44		√
10	Fitriani	√			√			√			3	33		√
11	Iis Riska Mulyani		√		√			√			4	44		√
12	Jejen Jaenudin	√			√			√			3	33		√
13	Mawah Endang		√		√			√			4	44		√
14	Neni Yunita	√			√			√			3	33		√
15	Nurhasanah		√		√			√			4	44		√
16	Oman Setiawan	√			√			√			3	33		√
17	Rani Minati			√		√			√		7	77	√	
18	Ridwan Maulana			√		√			√		7	77	√	
19	Romi Nazar	√			√			√			3	33		√
20	Rita Septianingrum		√		√			√			4	44		√
21	Silvi Fitriani			√		√			√		7	77	√	
22	Siti Julaeha	√			√			√			3	33		√
23	Tita Juita		√		√			√			4	44		√
24	Asep Naoval			√		√			√		7	77	√	
25	Fayi Pawwaz	√			√			√			3	33		√
Jumlah		10	9	9	18	7	-	18	7	-	114	1140	7	18
Persentase (%)		40	32	28	72	28	0	72	28	0	51	51	28	72

Keterangan :

a. Nilai ideal adalah 9

b. Nilai Akhir $\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{skorideal}} \times 100\%$

Dari nilai-nilai siswa tersebut didapat 7 siswa atau 28% yang dikategorikan tuntas, sedangkan 18 siswa atau 72% dikategorikan belum tuntas.

Kesulitan

yang muncul adalah kurang biasnya peserta didik melakukan latihan kelincahan sehingga aspek kondisi fisik yang sangat menunjang aktivitas olahraga tersebut masih rendah dan tidak terlatih sehingga silnya seperti dijelaskan di atas, oleh karena itu perlu usaha untuk meningkatkan hasil belajarnya.

Data

ini penulis cantumkan dalam penelitian hanya sebagai acuan bukan perbandingan hasil. Nyata tidak harus seperti keterampilan seorang atlet/ siswanya berdasarkan kemampuan manusia berbeda-beda (individualisasi), dan terutama pembelajaran ini dilakukan di sekolah bukan di klub olahraga.

Latar belakang pencapaian hasil pembelajaran yang masih kurang ini disebabkan oleh pembelajaran kurang inovatif seperti pembelajaran berpusat pada guru, yang terjadi siswa kurang termotivasi dalam mengikuti pembelajaran, sedangkan menurut Usmandkk, (2001:8) menjelaskan bahwa “Tingkat keberhasilan dapat dikatakan tuntas apabila siswa menguasai bahan pelajaran yang diajarkan lebih dari 75%.” Sedangkan kriteria ketuntasan minimal (KKM) mata pelajaran Penjas di SDN Cikaramas I Kecamatan Tanjungmedar adalah 70.

Bila pembelajaran tangan diberikan pada siswa sekolah dasar akan meningkatkan kekuatan juga suasana pembelajaran yang dirasakan anak akan kondusif dan fokus untuk mencapai tujuan, karena pembelajaran melalui permainan.

Saputra (2002:63) yaitu:

“Untuk membinakan dan meningkatkan aktivitas pengembangan kemampuan daya gerak siswa sekolah dasar, maka guru pendidikan jasmani perlu merancang bentuk-bentuk yang menarik bagi siswa usia sekolah dasar”. Pendekatan bermain, menjadi kata kuncinya, karena siswa sekolah dasar memiliki karakteristik belajar sambil bermain.

Hal senada seperti yang dijelaskan Sukintaka

(2002:37)“Aktifitaspermainandiberikankepadasiswasekolahdasarikutmembantup encapaiantujuanpendidikansepertimeningkatkanhubunganakrabdenganguru, meningkatkan rasa kemauansiswauntukmengikutipembelajaran, terciptanyasuasanakondusifdalam pelaksanaanpendidikan sertamemenuhikebutuha ndalam pertumbuhan danperkembangan siswakearah yang sernpurna.

Mencermatikutipan di atas, penulismemilih alternatif lain supayasiswa maudanmampumelakukan latihan kelincahan dengan lebih baik, yaitudenganpermainan kucing-kucingan.

B. Rumusan dan Pemecahan Masalah

1. Rumusan Masalah

Deskripsi rumusan masalah yang akan diteliti berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah penulis tuangkan ke dalam pertanyaan-pertanyaan penelitian sebagai berikut :

- a. Bagaimana penerapan perencanaan pembelajaran kelincahan melalui permainan kucing-kucingan pada siswa Kelas IV SDN Cikaramas I Kecamatan Tanjungmedar Kabupaten Sumedang?
- b. Bagaimana pelaksanaan kinerja guru melalui pembelajaran kelincahan melalui permainan kucing-kucingan pada siswa Kelas IV SDN Cikaramas I Kecamatan Tanjungmedar Kabupaten Sumedang?
- c. Bagaimana aktivitas siswa dalam mengikuti pembelajaran kelincahan melalui permainan kucing-kucingan pada siswa Kelas IV SDN Cikaramas I Kecamatan Tanjungmedar Kabupaten Sumedang?
- d. Bagaimana hasil belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran kelincahan melalui permainan kucing-kucingan pada siswa Kelas IV SDN Cikaramas I Kecamatan Tanjungmedar Kabupaten Sumedang?

2. Pemecahan Masalah

Melihat dari permasalahan yang ada dalam penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan, maka langkah selanjutnya yaitu mencari alternatif untuk pemecahan masalah tersebut adalah:

- a. Tahapan persiapan, pada tahapan ini guru mempersiapkan media dan alat pembelajaran yang diperlukan, kemudian guru mengkondisikan siswa dalam pembelajaran serta memberikan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran. Guru dapat menjelaskan kepada siswa mengenai materi, tujuan, pokok-pokok kegiatan dan hasil belajar yang diharapkan serta menjelaskan kepada siswa tentang keterampilan kelincahan dalam permainan kucing-kucingan. Perencanaan pada siklus I ukuran lapangan kucing-kucingan dalam lingkaran dengan diameter 15 meter, pada siklus II melakukan kucing-kucingan dalam ukuran segi empat dengan ukuran 12 x 9 meter, pada siklus III membuat batasan dengan alur membentuk angka delapan.
- b. Tahapan pelaksanaan, pada tahap ini guru memberikan bimbingan kepada siswa mengenai keterampilan kelincahan melalui permainan kucing-kucingan serta memberikan motivasi kepada siswa agar lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran.
- c. Melalui permainan kucing-kucingan, maka aktivitas siswa menunjukkan semangat, disiplin dan termotivasi dalam melakukan latihan kelincahan.
- d. Hasil tes kelincahan akan meningkat melalui permainan kucing-kucingan, khususnya pada siswa kelas IV SDN Cikaramas I Kecamatan Tanjungmedar Kabupaten Sumedang.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ingin mengetahui bagaimana penerapan perencanaan pembelajaran kelincahan melalui permainan kucing-kucingan.
2. Ingin mengetahui bagaimana pelaksanaan kinerja guru melalui pembelajaran kelincahan melalui permainan kucing-kucingan.
3. Ingin mengetahui bagaimana aktivitas siswa dalam mengikuti pembelajaran kelincahan melalui permainan kucing-kucingan.

4. Ingin mengetahui bagaimana hasil belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran kelincahan melalui permainan kucing-kucingan.

D. Manfaat Penelitian

Penulis merasa yakin bahwa masalah di atas penting untuk diteliti terutama ditinjau dari segi kegunaanya yang akan berpengaruh pada peningkatan pembelajaran kelincahan. Maka manfaat penelitian yang dapat diambil adalah sebagai berikut :

1. Bagisiswa

Hasil penelitian tindak kelas diharapkan berguna untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kelincahan,

Selanjutnya hasil penelitian ini dapat dijadikan dorongan untuk terus meningkatkan latihan di luar sekolah. Pengetahuan dan keterampilan yang optimal diperlukan oleh siswa sebagai bekal untuk dikembangkan di masyarakat.

2. Bagimasyarakatdanpembinaolahraga

- a. Sumbangan pemikiran bagi kepentingan perkembangan dan kemajuan olahraga, dan berguna pula untuk kegiatan yang bertujuan untuk pemanduan bakat.

- b. Sebagai bahan bacaan bagi pembaca yang meneliti hal-hal yang ada relevansinya dengan masalah penelitian ini.

3. Bagi guru

- a. Penelitian ini sangat bermanfaat, karena dapat lebih memahami tugas berat seorang guru serta mengetahui lebih jauh permasalahan-permasalahan pembelajaran di sekolah, yang mana hal tersebut dapat membantu dalam meringankan tugas guru.

- b. Penelitian ini diharapkan berguna bagi penulis untuk mengetahui manfaat pembelajaran kelincahan ke dalam lapangan.

- c. Penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan bagi para guru penjas dalam menyusun rencana pembelajaran untuk meningkatkan pembelajaran kelincahan ke dalam lapangan.

- d. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan pembelajaran kelincahan ke dalam lapangan.
- e. Penggunaan pendekatan PTK dapat dipakai sebagai alternatif pemecahan masalah pembelajaran kelincahan ke dalam lapangan.
4. **Bagi lembaga**, hasil penelitian ini akan memberikan sumbangan yang baik dalam rangka inovasi pembelajaran.

E. Batasan Istilah

1. **Meningkatkan**: adalah suatu proses perubahan yang terjadi pada diri hasil belajar atau latihan (SISDIKNAS, 2003:450).
2. **Kelincahan/ agilitas** adalah kombinasi dari kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, fleksibilitas dan koordinasi neuromuscular".
Dengandemikian jelaslah bahwa untuk mengembangkankomponen kelincahan diperlukan dukungan dari komponen pendukung lainnya, salah satunya yaitu dukungan dari komponen kekuatan. Harsono, (2004 : 175).
3. **Permainan tradisional** merupakan suatu kajian tentang berbagai permainan tradisional baik yang tergolong olah raga atau yang bukan olah raga, permainan tradisional yang telah dinasionalkan, permainan tradisional khas daerah yang dapat diterapkan di sekolah terutama di sekolah dasar, dengan maksud untuk meningkatkan kualitas. Kinerja guru penjas, pelatih olah raga, atau para pembina olah raga melalui penyusunan program pembelajaran atau latihan yang selaras dengan usia peserta didik. Kusmaedi, (2009:10).
4. **Permainan Kucing-kucingan**: adalah sesuatu yang digunakan untuk bermain; sesuatu yang dipertandingkan, dalam penelitian ini, menurut perilaku kucing dalam mencari mangsa (Nurhasanah dan Didik T, Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2007:413).

DAFTAR PUSTAKA

- Ahira, Anne. (2009). *Permainan Tradisional*. Tersedia: <http://www.Asian Brain.com>. (19 April 2010).
- Depdiknas.(2006). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta :Depdiknas.
- Departemen Pendidikan Nasional UPI. (2012). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Giriwijoyo, Santosa. (2007). *Ilmu Faal Olahraga; Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga*. FPOK. UPI. Bandung.
- Kusmaedi, Nurlan, (2009). *Permainan Tradisional*. UPI Kampus Sumedang.
- Lutan, Lutun, 2004. *Azas-azas Pendidikan Jasmani*. Jakarta :Direktorat Jenderal Olahraga Depdikbud. Jakarta.
- Mahardika.(2009). *Permainan Tradisional*. Tersedia: <http://www.Asian Brain.com>. (19 April 2010).
- Harsono. (2004). *Latihan Kondisi Fisik*. FPOK. UPI. Bandung. IKIP. Yogyakarta.