

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga Negara dalam mencapai tujuan pendidikan.

Tujuan umum pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah memacu kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat.

Wujud dari pelaksanaan pengajaran pendidikan jasmani di sekolah berpangkal pada gerak murid, yang menampakan dirinya keluar terutama dalam bentuk-bentuk aktivitas jasmaninya. Namun bukanlah semata-mata hanya berfungsi untuk merangsang dan mengembangkan organ-organ serta fungsinya saja, melainkan juga pembentukan dan pengembangan kepribadian yang utuh dan harmonis di dalam kehidupannya, yaitu dalam rangka membentuk manusia pembangun yang dapat membangun dirinya sendiri dan secara bersama-sama bertanggungjawab atas pembangunan bangsa. Oleh sebab itu apabila program pendidikan jasmani yang diterapkan di SD dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya dengan diarahkan, dibimbing dan dikembangkan secara wajar, maka akan dapat merupakan bagian yang sangat penting bagi kehidupan murid dan akan sangat berarti, serta bermanfaat dalam pendidikan. Dengan demikian tidaklah berlebihan bila dikatakan, bahwa pendidikan jasmani merupakan sarana yang ampuh untuk mewujudkan tercapinya pendidikan.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan yang penting dalam pendidikan jasmani. Program pembinaan yang memanfaatkan aktivitas jasmani untuk tujuan yang bersifat mendidik, diarahkan pada peningkatan derajat kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani sangat penting dalam menunjang aktivitas

kehidupan sehari-hari, akan tetapi nilai kebugaran jasmani tiap-tiap orang berbeda sesuai dengan tugas/profesi masing-masing.

Lutan (2001:7-8) mengemukakan tentang Makna Kebugaran Jasmani, bahwa sebagai guru pendidikan jasmani, sebaiknya kita memahami makna beberapa istilah lazim diterapkan pemakaiannya, istilah itu mencakup :

1. *Aktivitas Jasmani* : yang dimaksud dengan aktivitas jasmani adalah aneka gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot kerangka, dan gerak itu menghasilkan pengeluaran energi. Aktivitas jasmani ini mencakup lingkup yang cukup luas, yang lazim dilakukan dalam berbagai jenis pekerjaan, kegiatan pengisi waktu senggang, dan kegiatan rutin sehari-hari. Kegiatan itu dapat dikategorikan sebagai kegiatan yang memerlukan usaha ringan, moderat, dan berat. Kegiatan itu dapat meningkatkan kesehatan, bila dilakukan secara teratur.
2. *Latihan* : Ini adalah aktivitas jasmani yang terencana, terstruktur, dan dilaksanakan berupa pengulangan gerakan tubuh dengan maksud untuk menyempurnakan, atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran jasmani.
3. *Kebugaran Jasmani* : (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Kebugaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi melalui latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang (kebugaran yang terkait dengan performa: agilitas, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power dan waktu reaksi). Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang terkait dengan peningkatan kesehatan.

Kaitannya dengan anak sekolah dasar, sudah jelas bahwa komponen kebugaran jasmani sangat penting, karena dengan kebugaran jasmani maka anak bisa melakukan segala aktivitas dan juga merupakan tujuan utama pendidikan jasmani di sekolah dasar. Pengembangan kebugaran jasmani sangat penting untuk digalakan karena sudah jelas manfaat yang diperoleh apabila anak memiliki tingkat kebugaran yang baik.

Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan perubahan arah dengan cepat dan tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan dapat dilatih dengan lari jarak sangat dekat kemudian berganti arah. Tes yang akan dilakukan adalah lari bolak balik (*shuttle run*).

Ateng, (1992: 67) mengemukakan bahwa kelincahan adalah “kemampuan untuk mengubah posisi tubuh.” Sedangkan menurut Harsono (1988:), mengatakan bahwa kelincahan adalah “kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.”

Guru mempunyai peranan penting dalam menunjang kegiatan belajar mengajar bagi anak didiknya. Model mengajar sangat penting dalam proses belajar mengajar, karena model mengajar merupakan strategi atau cara menyiasati pengajaran agar KBM dapat berjalan secara efektif dan efisien.

Salah satu model pembelajaran yang dapat dikembangkan yaitu melalui permainan. Sukintaka (1992:5) berpendapat permainan mempunyai makna pendidikan, diantaranya sebagai berikut:

1. Permainan merupakan salah satu dari banyak wahana untuk membawa anak kepada hidup bersama atau bermasyarakat. Anak akan memahamidan menghargai dirinya atau sesamanya. Pada anak yang bermain akan tumbuh rasa kebersamaan yang sangat baik bagi pembentukan rasa sosialnya.
2. Permainan akan mendasari kerjasama, taat kepada peraturan permainan, pembinaan untuk watak jujur dalam bermain dan semuanya ini akan membentuk sifat *Fair Play* (jujur, sifat ksatria/baik) dalam bermain.
3. Dalam bermain anak akan dibawa kepada kesenangan, kegembiraan dan kebahagiaan dalam dunia kehidupan anak. Semua situasi ini mempunyai makna wahana pendidikan.

Selain mempunyai makna pendidikan, bermain juga merupakan kebutuhan anak. Dengan bermain diharapkan pertumbuhan dan perkembangan anak, baik secara kognitif, apektif maupun psikomotornya dapat berkembang dengan optimal. Untuk menciptakan pembejaran yang menyenangkan guru bisa menerapkan permainan yang menggembirakan sehingga tanpa disdari kelincahan anak akan bertambahbertambah dan hal tersebut bisa meningkatkan kualitas derajat kebugaran jasmaninya.

Dari hasil tes kelincahan yang dilakukan di lapangan, diperoleh hasil adalah yang kurang diharapkan, yaitu siswa kurang memiliki kemampuan dalam hal kelincahan. Mereka bergerak agak kaku/kurang lincah, hal ini terbukti pada tes pertama yang dilakukan yaitu melakukan lari bolak balik (*shuttle run*).Sebagian

besar siswa belum tuntas dalam tes kelincahan yang dilakukan. Berikut hasil rincian tes tersebut:

Tabel 1.1
Data dan Hasil Tes Awal

No	Nama Siswa	Aspek yang dinilai									Skor	Nilai	Tafsiran		
		Koordinasi gerak			Mengubah arah			Keseimbangan					T	BT	
		1	2	3	1	2	3	1	2	3					
1	Anisa Kusmiyati		√		√				√		5	55,5		√	
2	Aida Setianingsih	√				√			√		5	55,5		√	
3	Dea Anggita		√				√	√			6	66,7		√	
4	Dhita Juliana		√			√			√		6	66,7		√	
5	Defi Silfia	√				√				√	6	66,7		√	
6	Egy Putra W			√			√	√			7	77,8	√		
7	Giazkha Fatma		√			√		√			5	55,5		√	
8	Irma Damayanti	√				√		√			4	44,4		√	
9	M. Zufan F			√		√			√		7	77,8	√		
10	M. Gilang S		√			√			√		6	66,7		√	
11	Naufal AdifaR			√		√			√		7	77,8	√		
12	Nur Ainna P. B	√					√	√			5	55,5		√	
13	Rizal Fauzi M			√			√		√		8	88,9	√		
14	Rai Kurnia Dewi	√				√			√		5	55,5		√	
15	Rizal Asmara		√			√			√		6	66,7		√	
16	Ressa Bella		√			√		√			5	55,5		√	
17	Risma Purnama		√			√		√			5	55,5		√	
18	Setia Mulyani		√		√				√		5	55,5		√	
19	Windi Indra K		√				√			√	7	77,8	√		
20	Wandika S. N			√			√		√		8	88,9	√		
21	Wildan Luqman		√			√				√	7	77,8	√		
22	Yulia Lestari	√			√				√		4	44,4		√	
23	Anisa Afrida		√			√		√			5	55,5		√	
24	Isti Sopiah		√					√	√		6	66,7		√	
JUMLAH														7	17
PERSENTASE(%)														22	78
														%	%

Indikator :

Koordinasi gerak

- Gerakan lengan
- Gerakan kaki

- Pandangan

Mengubah arah

- Gerakan kaki
- Posisi tubuh
- Pandangan

Keseimbangan

- Posisi tubuh stabil
- Mengontrol posisi tubuh
- Mempertahankan posisi tubuh

Kategori

Skor 3 : jika 3 indikator tampak

Skor 2 : jika 2 indikator tampak

Skor 1 : jika 1 indikator tampak

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

Keterangan:

T : Tuntas BT: Belum Tuntas

Skor Ideal : 9

Nilai KKM = 75

Jika siswa mendapat nilai > 75 dikatakan tuntas

Jika siswa mendapat nilai < 75 dikatakan belum tuntas

Dari data awal tersebut dapat diperoleh bahwa dari 24 orang siswa hanya 7 orang siswa (22%) dinyatakan tuntas sedangkan sisanya yaitu 17 orang siswa (78%) dinyatakan belum tuntas. Dapat disimpulkan bahwa kemampuan siswa kelas V di SDN MandalaHerang II dalam pembelajaran kebugaran jasmani khususnya kelincahan masih rendah dan perlu diperbaiki.

Untuk mengatasi hal tersebut peneliti memilih untuk memodifikasi pembelajaran kebugaran jasmani dengan menerapkan pembelajaran yang kreatif, inovatif dan efektif melalui permainan Ambil bendera dan model TGT yang

diharapkan mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar siswa dalam kebugaran jasmani yaitu aspek kelincahan.

Permainan Ambil bendera merupakan permainan hasil modifikasi dari latihan *Three Corner Drill*. Seperti yang diungkapkan Harsono”...beberapa bentuk latihan untuk agilitas adalah: lari bolak-balik, lari zig-zag, *squat thrust* atau modifikasinya, lari rintangan: *dot drill, three corner drill, down the line drill*”.

Model pembelajaran tipe TGT merupakan suatu bentuk model pembelajaran yang menambahkan dimensi kegembiraan yang diperoleh dari penggunaan permainan (Safari, 2011: 35).

Teams Games Tournament (TGT) pada mulanya dikembangkan oleh Davied DeVries dan Keith Edwards, merupakan model pembelajaran pertama dari Johns Hopkins model ini menggunakan pelajaran yang sama yang disampaikan guru dan tim kerja yang sama seperti dalam STAD. Model TGT(*Teams Games Tournament*) memacu siswa untuk bergerak dengan teratur, semua otot bergerak, organ-organ tubuh bekerja dengan baik sesuai dengan fungsinya. Peredaran darah menjadi lancar, pernafasan baik, persendian tidak kaku, pembuangan CO₂ dan pemakaian O₂ menjadi lancar. Hal tersebut menunjukkan proses fisiologis siswa berjalan dengan baik, dengan demikian diperoleh kondisi yang baik.

Model ini merupakan suatu pendekatan kerja sama antar kelompok dengan mengembangkan kerja sama antar personal. Dalam pembelajaran ini terdapat penggunaan teknik model. Model ini mengandung persaingan menurut aturan - aturan yang telah ditentukan. Dalam model diharapkan tiap-tiap kelompok dapat menggunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk bersaing agar memperoleh suatu kemenangan. Menggunakan model TGT(*Teams Games Tournament*) di kelas atau di lapangan membantu guru untuk meningkatkan pemahaman dan motivasi di antara murid-murid, yang diharapkan menghasilkan peningkatan kelincahan siswa.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti melakukan penelitian tindakan kelas yang dirumuskan kedalam judul “Meningkatkan Kelincahan Dalam Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Ambil bendera dan Model *Teams Games*

Tournament (TGT) Pada Siswa Kelas V SDN Mandalaherang II Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang”

Beberapa keuntungan dari teknik model dalam situasi belajar kelompok, yakni bermanfaat khususnya untuk mengajarkan aspek-aspek kognitif tingkat tinggi, dengan adanya persaingan untuk mendapatkan kemenangan maka akan menimbulkan motivasi yang kuat bagi siswa.

B. Perumusan Dan Pemecahan Masalah

1. Perumusan Masalah

Dalam pembelajaran kebugaran jasmani terutama kelincahan, berdasarkan observasi yang dilakukan penulis pada siswa kelas V SDN Mandalaherang II Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang, permasalahan-permasalahan yang terjadi diantaranya:

- a. Anak saat bergerak kurang lincah / kaku
- b. Pembelajaran kurang menarik karena pembelajaran tidak dikemas dalam bentuk permainan

Bertitik tolak dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka ruang lingkup permasalahan dalam penelitian ini mengenai “Bagaimana praktek pembelajaran kelincahan melalui permainan Ambil bendera dan model TGT pada siswa kelas V SDN Mandalaherang II Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang” maka masalah peneliti ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- 1) Bagaimana perencanaan pembelajaran kebugaran jasmani melalui permainan Ambil bendera dan model TGT untuk meningkatkan kelincahan V SDN Mandalaherang II?
- 2) Bagaimana kinerja guru pembelajaran kebugaran jasmani melalui permainan Ambil bendera dan model TGT untuk meningkatkan kelincahan pada siswa kelas VSDN Mandalaherang II?
- 3) Bagaimana aktivitas siswa pembelajaran kebugaran jasmani melalui permainan Ambil bendera dan model TGT untuk meningkatkan kelincahan pada siswa kelas V SDN Mandalaherang II?

- 4) Bagaimana hasil belajar siswa pada pembelajaran kebugaran jasmani melalui permainan Ambil bendera dan model TGT untuk meningkatkan kelincahan pada siswa kelas V SDN Mandalaherang II?

2. Pemecahan Masalah

Melihat dari permasalahan yang ada dalam penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan, maka langkah selanjutnya adalah mencari alternatif untuk memecahkan masalah tersebut. Alternatif tindakan yang dapat dilakukan dalam pemecahan masalah tersebut adalah menyajikan pembelajaran melalui permainan ambil bendera dan model TGT. Dengan permainan ini bisa menarik minat siswa dan lebih bersemangat dalam melaksanakan proses pembelajaran.

Pembelajaran melalui permainan Ambil bendera dan model TGT ini dapat dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

a. Tahap perencanaan

Dalam tahap ini mencakup seluruh rencana tindakan yang akan dilakukan untuk memperbaiki praktek pembelajaran pendidikan jasmani, yaitu dengan cara menerapkan model permainan Ambil bendera dan model TGT untuk meningkatkan kelincahan dalam kebugaran jasmani. Adapun langkah-langkah perencanaannya yaitu sebagai berikut:

- 1) Mengkaji standar kompetensi, kompetensi dasar, indikator serta tujuan pembelajaran dalam kurikulum pendidikan jasmani
- 2) Membuat perencanaan pembelajaran kebugaran jasmani melalui permainan Ambil bendera dan model TGT
- 3) Menyiapkan dan menyusun alat pengumpul data yaitu lembar observasi kinerja guru dan siswa, format wawancara untuk guru dan siswa
- 4) Membuat alat evaluasi yang sesuai untuk mengetahui dampak penerapan permainan Ambil bendera dan model TGT terhadap pembelajaran kelincahan

b. Tahap Pelaksanaan

Dalam tahap ini langkah-langkah pembelajaran dan tindakan yang akan mengacu kepada perencanaan yang telah dibuat dilaksanakan sesuai dengan penelitian yang ada. Serta melakukan pengamatan terhadap proses yang sedang

berlangsung mulai dari awal perencanaan sampai seluruh tindakan dilaksanakan. Adapun langkah-langkah pembelajaran yang akan dilaksanakan sebagai upaya meningkatkan kelincahan dalam kebugaran jasmani yaitu sebagai berikut:

1) Kegiatan Awal (10 menit)

Kegiatan-kegiatan yang ada pada kegiatan awal adalah sebagai berikut:

- a) Siswa dibariskan di lapangan
- b) Mengecek kehadiran siswa
- c) Berdoa bersama
- d) Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- e) Guru melakukan apersepsi dengan melakukan tanya jawab tentang pengalaman siswa mengenai kelincahan dan permainan Ambil bendera dan model TGT
- f) Melakukan pemanasan yang berorientasi pada materi yang akan diberikan

2) Kegiatan Inti (50 menit)

Kegiatan-kegiatan yang terdapat pada kegiatan inti yaitu:

- a) Guru menjelaskan kembali materi yang akan disampaikan kepada siswa
- b) Guru mendemonstrasikan permainan Ambil bendera dan model TGT
- c) Guru membagi siswa menjadi dua tim secara acak tim A dan tim B
- d) Masing-masing kapten tim menentukan siapa yang akan menjadi pelari pertama
- e) Jika telah diketahui siapa yang menjadi pelari pertama guru membunyikan pluit sebagai tanda permainan dimulai
- f) Siswa melakukan permainan secara berulang-ulang dalam awasan guru

3) Kegiatan Akhir (10 menit)

Kegiatan-kegiatan yang terdapat pada kegiatan akhir adalah sebagai berikut:

- a) Siswa dikumpulkan di tempat yang teduh
- b) Siswa menyimak evaluasi guru dan melakukan tanya jawab dengan siswa mengenai permainan yang telah dilakukan sebagai bahan masukan bagi guru
- c) Guru dan siswa berdoa kembali, istirahat
- d) Siswa diperintahkan untuk mengikuti pelajaran selanjutnya dan bubar

c. Tahap Observasi

Pada tahap ini terdiri dari proses pengumpulan data dan mencatat setiap aktivitas siswa dan kinerja guru pada saat pelaksanaan tindakan berlangsung.

Observasi dilakukan untuk mengetahui aktivitas siswa pada saat pembelajaran kelincahan dengan penerapan permainan Ambil bendera dan model TGT, serta untuk mengumpulkan data dan membuat catatan lapangan mengenai hal-hal yang terjadi selama pembelajaran berlangsung.

d. Tahap Refleksi

Refleksi merupakan kegiatan akhir dalam penelitian yaitu mengkaji dan mempertimbangkan hasil pelaksanaan tindakan untuk direvisi atau diperbaiki agar kesalahan-kesalahan yang sebelumnya dilakukan tidak diulangi pada tahapan berikutnya.

C. Tujuan Penelitian

Dilihat dari rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian adalah sebagai berikut :

- a. Untuk mengetahui perencanaan pembelajaran kebugaran jasmani khususnya kelincahan ke dalam bentuk yang lebih menarik yaitu ke dalam model permainan ambil bendera dan model TGT.
- b. Untuk mengetahui kinerja guru pembelajaran dalam permainan ambil bendera dan model TGT sebagai bentuk modifikasi dalam meningkatkan kelincahan.
- c. Untuk mengetahui tentang observasi aktivitas siswa dalam kelincahan melalui permainan ambil bendera dan model TGT.
- d. Untuk mengetahui tentang peningkatan kemampuan siswa dalam aspek kelincahan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi siswa

- a. Meningkatkan teknik dasar kelincahan dalam kebugaran jasmani
- b. Meningkatkan kebugaran jasmani siswa

- c. Membuat pembelajaran jasmani lebih menyenangkan sehingga dapat mempermudah siswa dalam menerima pembelajaran yang diajarkan

2. Manfaat bagi guru

- a. Sebagai bahan pertimbangan dalam upaya meningkatkan kreativitas belajar pendidikan jasmani
- b. Meningkatkan kualitas mengajar dan memberikan model pembelajaran yang menarik

3. Manfaat bagi sekolah

Hasil penelitian ini dapat memberikan saran untuk meningkatkan kualitas pembelajaran ditingkat satuan pendidikan serta dapat dijadikan sebagai rujukan sekolah dalam mengambil kebijakan tentang peraturan sekolah, dan dapat membantu mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani.

4. Manfaat bagi penulis

- a. Dapat mengembangkan pembelajaran penjas melalui model bermain
- b. Mengetahui tingkat keberhasilan pembelajaran kebugaran jasmani melalui modifikasi pembelajaran lewat permainan Ambil bendera dan model TGT

E. Batasan Istilah

Adapun istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Meningkatkan

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)

Kelincahan

Menurut Ateng (1992: 67) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh. Kelincahan mencakup juga elemen mengubah arah yang merupakan elemen penting dalam berbagai keterampilan olahraga.

Kebugaran Jasmani

Menurut Giriwijoyo (1992: 23) Kebugaran Jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.

Permainan Ambil bendera

Ambil bendera merupakan sebuah permainan hasil modifikasi latihan Three Corner Drill. Permainan ini dilakukan oleh beberapa tim. Setiap tim terdiri dari 5-6 orang pemain. Lapangan permainan ini berbentuk segi tiga tersebut terdapat bendera. Cara melakukan permainan ini adalah setiap tim menentukan terlebih dahulu siapa yang akan menjadi pelari pertama. Permainan dimulai saat guru meniupkan peluit, pelari pertama harus mengambil bendera yang ada di setiap sudut secepat mungkin dan pelari kedua bersiap menerima bendera dari pelari pertama. Pelari kedua harus meletakkan bendera-bendera tersebut pada tempatnya. Permainan ini berlanjut sampai semua anggota tim berkesempatan berlari dan mengambil/menaruh bendera pada setiap sudut. Pemenang dari permainan ini adalah tim yang paling cepat menyelesaikan permainan.

Model Teams Games Tournament

Menurut Safari (2011:35) bahwa TGT merupakan model pembelajaran yang menambahkan dimensi kegembiraan yang diperoleh dari penggunaan permainan. Menurut Hidayat (2010:93) model TGT adalah salah satu tipe atau model pembelajaran kooperatif yang mudah diterapkan, melibatkan aktivitas seluruh siswa tanpa harus ada perbedaan status, melibatkan peran siswa sebagai tutor sebaya dan mengandung unsur permainan dan *reinforcement*.