

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk melakukan perubahan dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

Menurut Abdul Gafur (1983:6) dalam Abdullah dan Manadji (1994:5) bahwa:

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan pendidikan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak.

Sebagaimana yang telah diuraikan di atas, maka tujuan pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih, meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, dan mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis.

Kebugaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Kebugaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang (kebugaran yang terkait dengan performa : *agilitas*, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power dan waktu reaksi).

Sadoso (1989:9) dalam Safari (2011:4) mendefinisikan bahwa:

Kebugaran Jasmani adalah keadaan atau kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas atau tugas-tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan lainnya.

Kaitannya dengan anak usia sekolah dasar, sudah jelas bahwa komponen kebugaran jasmani sangatlah penting. Namun pada dewasa ini, Gejala kemerosotan kebugaran jasmani di kalangan anak-anak usia sekolah dasar sudah merupakan gejala umum. Penyebab utama adalah karena mereka kurang aktif bergerak, yang diakibatkan oleh bertambah sedikitnya waktu untuk melaksanakan latihan jasmani. Anak-anak begitu asyik bermain permainan di komputer disertai dengan pola makan yang tidak sehat, seperti senang menyantap makanan siap hidang, dalam susunan menu yang tidak seimbang. Keadaan ini sudah terjadi di Indonesia. Karena itu sungguh beralasan untuk memperhatikan pembinaan kebugaran jasmani sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan, dan selanjutnya untuk mencapai kesejahteraan hidup. Disamping pengembangan keterampilan yang kelak terpakai dalam aneka kegiatan. Pengembangan kebugaran juga perlu menjadi prioritas utama dalam program pendidikan jasmani.

Anak-anak usia sekolah dasar perlu diajarkan dengan keterampilan untuk menjalankan gaya hidup aktif. Kepada mereka juga diajarkan pengetahuan, sikap, dan pembentukan perilaku yang menyebabkan mereka aktif secara teratur. Sebagai guru pendidikan jasmani, kita mesti mengetahui tentang nilai-nilai pendidikan jasmani, atau manfaat yang diperoleh dari kegiatan itu.

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 (1988:172) dalam Safari (2011:33) 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”.

Di dalam ruang lingkup olahraga, kelincahan berperan hampir di setiap cabang olahraga. Misalnya dalam beladiri, selain berlatih kekuatan, setiap latihan juga akan dilatih kelincahan. Dalam perkelahian, kelincahan memegang peranan yang cukup penting dalam menghindar, menyerang, dan lain-lain.

Dalam sejarah perkembangan kehidupan, manusia adalah makhluk yang senang bermain. Dapat diamati dari anak pada masa bayi, sebelum dapat berkomunikasi, anak sangat menikmati dirinya bermain dengan hal disekitarnya.

Manakala guru bermaksud menggunakan permainan untuk kepentingan pendidikan jasmani, tentunya guru harus mampu memilih permainan mana yang sekiranya sesuai dengan tujuan dasar penggunaannya, dikaitkan dengan manfaat yang dapat diperolehnya. Untuk memaksimalkan manfaat dari permainan dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani, sedikitnya guru harus memperhatikan empat hal yang mendasari penggunaan permainan dalam pendidikan jasmani, sebagai berikut:

1. Permainan yang dipilih seyogyanya merupakan permainan yang cukup sederhana dalam pelaksanaannya, tidak mengandung peraturan dan ketentuan yang sulit dimengerti anak.
2. Permainan harus bersifat menarik, sehingga tanpa sadar, semua anak mau melakukannya. Dikatakan menarik, sebuah permainan harus mampu menggembarakan semua anak yang terlibat dan melihat, sehingga suasana permainan benar-benar meriah, dan kalau mungkin menghebohkan.
3. Permainan yang dipakai harus juga mampu melibatkan banyak anak dalam satu waktu tertentu. Maksudnya adalah, ketika permainan itu berlangsung, bukan hanya satu atau dua anak saja yang aktif, sedangkan sisanya hanya menonton atau berteriak-teriak di pinggir.
4. Terakhir, tentunya permainan itupun harus mengandung unsur-unsur pengembangan yang berguna bagi anak dalam hal pengembangan kualitas fisik, pengembangan kualitas gerak, pengembangan pemikiran dan penalaran, serta memupuk moral dan sifat keolahragaan yang mementingkan kejujuran, kesamarataan, ketaatan pada aturan, serta mampu mengembangkan kemampuan kerjasama dan keterampilan sosial yang lain.

Guru mempunyai peranan yang sangat penting dalam menunjang kegiatan belajar mengajar bagi anak didiknya. Model mengajar yang digunakan sangat penting dalam proses belajar mengajar, karena model mengajar merupakan suatu

strategi untuk menyiasati pengajaran agar proses belajar mengajar dapat berjalan dengan baik.

Salah satu model yang bisa dikembangkan adalah melalui model dalam bentuk permainan. Karena permainan merupakan wahana bagi anak untuk mengekspresikan dirinya, serta sebagai alat untuk memelihara hubungan dan kenyamanan sosial dengan orang lain.

Bagi anak, belajar itu adalah bermain dan bermain adalah belajar. Mengingat sangat penting peranan bermain bagi anak, maka bahan ajar yang disajikan pada pembelajaran ini mengupas dan memberikan contoh-contoh permainan. Permainan yang disajikan dalam pembelajaran ini telah dikaji dan ditelaah dengan seksama. Penelaahan yang dimaksudkan adalah bahwa dengan permainan yang disajikan dalam pembelajaran ini akan membentuk siswa ke arah yang positif dalam belajar.

Permainan tukang rampas adalah permainan yang dilakukan oleh sekelompok anak, baik laki-laki atau perempuan yang terdiri dari 5 orang atau lebih yang dilakukan dengan cara berlari mengejar anak yang berada di sebuah lingkaran yang digunakan sebagai tempat persembunyiannya. Permainan ini menggunakan dua buah lingkaran dan empat buah kotak yang mempunyai ukuran berbeda. Lingkaran pertama berfungsi sebagai rumah atau tempat sembunyi, lingkaran yang kedua sebagai lintasan dan kotak sebagai tempat melangkah anak yang nantinya menjadi kucing. Ukuran lingkaran pertama sendiri adalah 150 cm, dan lingkaran kedua 75 cm. Permainan ini dilakukan oleh 5 orang anak atau bisa lebih. Apabila permainan ini dilakukan oleh 5 orang anak, maka 4 orang anak akan tinggal di dalam lingkaran pertama, dan 1 orang anak berada di lingkaran kedua sebagai lintasan, sebagai hukuman karena ia kalah dalam undian.

Dari hasil tes kelincihan yang dilakukan di lapangan, diperoleh hasil bahwa siswa SDN Bendungan 2 kurang memiliki kemampuan dalam hal kelincihan gerak badannya

Tabel 1.1

Data awal hasil tes siswa kelas V.

No	Nama	Aspek kelincahan yang dinilai												Skor	Nilai	Ket.		
		Sikap Awal			Pergerakan			Koordinasi			Sikap Lanjutan					T	BT	
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3					
1.	Jaka Purnama			√		√			√			√		9	75	√		
2.	Agung Pebri	√				√		√				√		6	50		√	
3.	Aidasari	√			√			√				√		4	33		√	
4.	A. Suparman		√			√		√				√		6	50		√	
5.	Astrid		√			√		√				√		6	50		√	
6.	Dani Aji S		√			√		√				√		9	75	√		
7.	Dellanuary	√			√			√				√		5	41		√	
8.	Dina Anggina	√			√			√				√		5	41		√	
9.	Donny P		√			√		√				√		8	66		√	
10.	Erika Nurlaela		√		√			√				√		7	58		√	
11.	Fauzan Asyam		√			√		√				√		10	83	√		
12.	Ita Anggita	√			√			√				√		7	58		√	
13.	Jenal Mutaqin		√			√		√			√			9	75	√		
14.	Junjun Junaya		√			√		√				√		7	58		√	
15.	Luthfi F		√			√		√				√		8	66		√	
16.	M David			√		√		√				√		10	83	√		
17.	M. Fauzan		√		√			√				√		7	58		√	
18.	Nova Listiani	√			√			√				√		6	50		√	
19.	Putra Reikhan		√			√		√				√		8	67		√	
20.	Radi Rabbani			√	√			√				√		8	67		√	
21.	Rima Siti N		√			√		√				√		7	58		√	
22.	Rina Masalahah	√				√		√				√		7	58		√	
23.	Salwa			√		√		√				√		8	67		√	
24.	Sri Retna Ayu	√				√		√				√		7	58		√	
25.	Syifa K		√			√		√				√		8	67		√	
26.	Syindi Sopia R			√	√			√				√		7	58		√	
Jumlah																	5	21
Persentase																	19,23	81,77

Keterangan :

T = Tuntas

BT = Belum Tuntas

Skor Ideal = 12

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

Nilai KKM = 70 %

Jikasiswa mendapat nilai ≥ 70 dikatakan tuntas.

Jikasiswa mendapat nilai ≤ 70 dikatakan tidak tuntas.

Deskriptor

- a. Sikap Awal
 1. Kaki kanan di depan, ujung kaki kiri sejajar dengan kaki kanan
 2. Sikap kedua tangan disamping badan
 3. Posisi badan condong ke depan dan pandangan lurus ke depan
- b. Pergerakan berpindah tempat
 1. Lutut dan paha diangkat tinggi
 2. Ayunan lengan dari belakang ke depan dengan badan condong ke depan
 3. Pandangan ke arah tempat berpindah lokasi
- c. Kordinasi gerakan
 1. Posisi kaki tidak kaku
 2. Posisi lengan berusaha untuk tetap stabil/mengikuti irama kaki
 3. Kordinasi antara lengan dan kaki stabil
- d. Sikap Lanjutan
 1. Berat badan pindahkan ke depan
 2. Posisi kaki belakang berpindah ke depan
 3. Pandangan lurus ke depan

Penilaian ;

3 = Jika tiga komponen muncul

2 = Jika hanya dua komponen muncul

1 = Jika hanya satu komponen muncul

Berdasarkan hasil tes di atas yang dilakukan di kelas V SDN Bendungan 2, ada beberapa masalah yang muncul dalam pembelajaran kelincahan, yaitu sebagian besar siswa kurang memiliki kemampuan dalam hal kelincahan, kurangnya minat siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, dan juga

kurangnya kreativitas guru dalam mengemas pembelajaran sehingga anak cepat merasa jenuh dan bosan.

Berkaitan dengan masalah tersebut, penulis mencoba untuk melakukan tindakan guna untuk meningkatkan kelincahan gerak pada siswa kelas V. Tindakan yang dilakukan adalah dengan menerapkan model pembelajaran melalui permainan tukang rampas.

Dari paparan di atas, maka penulis mengambil judul “**Meningkatkan Kelincahan Dalam Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Tukang Rampas di Kelas V SDN Bendungan 2 Kecamatan Sumedang Utara Kabupaten Sumedang**”.

B. Rumusan Masalah dan Pemecahan Masalah

1. Rumusan Masalah

Penulis mencoba untuk meningkatkan kelincahan melalui permainan tradisional. Penulis merumuskan masalah tersebut sebagai berikut :

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

2. Pemecahan Masalah

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

Siklus I :

a. Tahap Perencanaan

- 1) Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).
- 2) Menyiapkan materi ajar.
- 3) Menyiapkan lembar observasi dan lembar tes.

b. Tahap Pelaksanaan

- 1) Menjelaskan materi ajar yang akan disampaikan.
- 2) Mendemonstrasikan aturan permainan dan cara-cara dalam melakukan permainan tukang rampas.
- 3) Melakukan permainan tukang rampas

c. Tahap Observasi

Tahap observasi atau pengamatan dilakukan pada saat pelaksanaan tindakan, yaitu melaksanakan observasi pada saat proses pembelajaran berlangsung. Setelah pembelajaran selesai mengisi lembar observasi tentang kinerja guru dan aktivitas siswa.

d. Refleksi

Refleksi dilakukan untuk mengetahui semua yang terjadi pada saat pembelajaran berlangsung yang dilakukan dengan cara :

- 1) Mengecek data yang diperoleh selama melakukan penelitian
- 2) Mendiskusikan hasil yang diperoleh dari hasil pengamatan dengan pihak-pihak yang terkait dalam pelaksanaan pembelajaran
- 3) Merancang solusi untuk melakukan siklus selanjutnya guna memperbaiki dan meningkatkan kekurangan-kekurangan yang perlu diperbaiki saat pembelajaran berlangsung

Siklus II :

a. Tahap Perencanaan

- 1) Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).
- 2) Menyiapkan materi ajar.
- 3) Menyiapkan lembar observasi dan lembar tes.

b. Tahap Pelaksanaan

- 1) Menjelaskan materi ajar yang akan disampaikan.
- 2) Mendemonstrasikan aturan permainan dan cara-cara dalam melakukan permainan tukang rampas.

- 3) Melakukan permainan tukang rampas dengan memodifikasi ukuran lingkaran pertama dari 150 cm menjadi 200 cm dan lingkaran kedua menjadi 85 cm.

c. Tahap Observasi

Tahap observasi atau pengamatan dilakukan pada saat pelaksanaan tindakan, yaitu melaksanakan observasi pada saat proses pembelajaran berlangsung. Setelah pembelajaran selesai mengisi lembar observasi tentang kinerja guru dan aktivitas siswa.

d. Refleksi

Refleksi dilakukan untuk mengetahui semua yang terjadi pada saat pembelajaran berlangsung yang dilakukan dengan cara :

- 1) Mengecek data yang diperoleh selama melakukan penelitian
- 2) Mendiskusikan hasil yang diperoleh dari hasil pengamatan dengan pihak-pihak yang terkait dalam pelaksanaan pembelajaran
- 3) Merancang solusi untuk melakukan siklus selanjutnya guna memperbaiki dan meningkatkan kekurangan-kekurangan yang perlu diperbaiki saat pembelajaran berlangsung

Siklus III :

a. Tahap Perencanaan

- 1) Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).
- 2) Menyiapkan materi ajar.
- 3) Menyiapkan lembar observasi dan lembar tes.

b. Tahap Pelaksanaan

- 1) Menjelaskan materi ajar yang akan disampaikan.
- 2) Mendemonstrasikan aturan permainan dan cara-cara dalam melakukan permainan tukang rampas.
- 3) Melakukan permainan tukang rampas dengan memodifikasi ukuran lingkaran pertama dari 200 cm menjadi 250 cm dan lingkaran kedua dari 85 cm menjadi 95 cm.

c. Tahap Observasi

Tahap observasi atau pengamatan dilakukan pada saat pelaksanaan tindakan, yaitu melaksanakan observasi pada saat proses pembelajaran berlangsung. Setelah pembelajaran selesai mengisi lembar observasi tentang kinerja guru dan aktivitas siswa.

d. Refleksi

Refleksi dilakukan untuk mengetahui semua yang terjadi pada saat pembelajaran berlangsung yang dilakukan dengan cara :

- 1) Mengecek data yang diperoleh selama melakukan penelitian
- 2) Mendiskusikan hasil yang diperoleh dari hasil pengamatan dengan pihak-pihak yang terkait dalam pelaksanaan pembelajaran
- 3) Merancang solusi untuk melakukan siklus selanjutnya guna memperbaiki dan meningkatkan kekurangan-kekurangan yang perlu diperbaiki saat pembelajaran berlangsung.

C. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui perencanaan yang dilakukan sebelum memulai proses pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar, khususnya pembelajaran kelincahan melalui permainan tukang rampas.
2. Mengetahui kinerja guru dalam pembelajaran kelincahan melalui permainan tukang rampas.
3. Mengetahui aktivitas siswa dalam pembelajaran kelincahan melalui permainan tukang rampas.
4. Mengetahui peningkatan hasil pembelajaran kelincahan melalui permainan tukang rampas.

D. Manfaat Penelitian

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

1. Bagi Siswa
 - a. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan siswa dapat memiliki kelincahan yang baik.
 - b. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan siswa bisa lebih termotivasi dalam melaksanakan pembelajaran kelincahan dalam kebugaran jasmani pada saat mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani.
2. Bagi Guru
 - a. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan guru pendidikan jasmani bisa lebih kreatif dalam menyajikan model pembelajaran untuk berjalannya proses kegiatan belajar mengajar.
 - b. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan guru pendidikan jasmani bisa lebih memahami akan pentingnya model pembelajaran melalui permainan bagi peserta didik.
3. Bagi Sekolah
 - a. Dapat dijadikan sebagai tolak ukur dalam peningkatan hasil belajar siswa, khususnya pada pembelajaran kelincahan dalam kebugaran jasmani .
 - b. Dapat dijadikan bahan evaluasi tentang keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.
4. Bagi Penulis
 - a. Dapat memperoleh pengetahuan, pemahaman, dan pengalaman dalam menyusun karya ilmiah.
 - b. Dapat memberikan pengetahuan baru tentang karakteristik-karakteristik siswa kelas V dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani.
5. Bagi peneliti lain

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

E. Batasan Istilah

Untuk menghindari salah penafsiran terhadap pokok permasalahan yang diteliti ini, berikut ini akan dijelaskan beberapa istilah-istilah yang perlu diketahui kejelasannya. Yaitu sebagai berikut :

Kelincahan 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 (1988:172) dalam Safari (2011:32))

Permainan tukang rampas adalah permainan yang dilakukan oleh beberapa kelompok, dimana yang akan menjadi tukang rampasnya adalah yang kalah dalam undian. Permainan ini dilakukan di lapangan, dimana lapangan di buat bentuk lingkaran dan tangga.

Kebugaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan fleksibilitas. (Safari, 2011:4)

Permainan adalah kegiatan yang di dalamnya terdapat aturan-aturan yang merupakan kesepakatan dari komunitas tertentu. (Kusmaedi, 2009:4).

Permainan tradisional adalah bentuk kegiatan permainan dan atau olahraga yang asli berasal dari budaya daerah indonesia. (Kusmaedi, 2009:5).