

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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 (1981 : 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 kesehatannya merupakan suatu alat untuk mencapai tujuan pendidikan, tetapi yang dipengaruhi bukan jasmaninya saja melainkan rohaninya juga ikut terpengaruhi. dengan demikian sangatlah 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 diperlukan yaitu membentuk sikap tubuh maupun gerak tubuh yang sempurna sesuai dengan fungsi dari alat-alat tubuh tersebut

Pendidikan jasmani dan kesehatan meliputi berbagai aspek cakupan 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 menyebarkan 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 sepak bola, bola voli dan tenis meja.

Permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang di mainkan dengan 11 orang, permainan sepak bola memakan waktu 2x45 menit. Selama waktu setengah jam itu, pemain dituntut untuk senantiasa bergerak. Dan bukan hanya sekedar bergerak, namun dalam bergerak tersebut masih melakukan berbagai gerak fisik lainnya seperti sambil menggiring bola, berlari kemudian harus berhenti tiba-tiba, berlari sambil berbelok 90 derajat, bukan 180 derajat. Melompat, meluncur (*sliding*) beradu badan (*body-charge*), bahkan terkadang melanggar dengan pemain lawan dalam kecepatan tinggi. Semua ini menuntut kualitas fisik pada tingkat tertentu, untuk dapat memainkan sepak bola tersebut dengan baik. Apalagi jika kita berbicara tentang sepak bola prestasi maka tuntutan kondisi fisik ini akan lebih tinggi lagi. Dengan kata lain kondisi fisik yang dituntut oleh cabang olahraga sepak bola berbeda dengan kondisi fisik yang diperlukan untuk cabang olahraga tenis atau bola basket. Dalam kondisi ini, atau kita pakai istilah yang lebih khusus-*Physical fitness*-, mengandung berbagai unsur yang merupakan kualitas fisik (*physical qualities*) yang menentukan dalam kegiatan

olahraga. Pada umumnya unsur-unsur physical fitness Soemowardoyo.(2010: 137)

di antaranya :

1. *Speed* (kecepatan)
2. *Strength* (kekuatan)
3. *Endurance* (daya tahan)
4. *Flexibility* (kekuatan)
5. *Agilyty* (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. Artinya untuk setiap cabang olahraga komponen-komponen itu diperlukan untuk permainan sepak bola. Demikian pula dengan unsur kelentukan dan kelincahan yang juga termasuk dominan dalam permainan sepak bola. Kelincahan (*agilyty*), menurut Harsono (2004:172), adalah kemampuan untuk merubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Dari definisi ini dapat kita lihat bahwa kelincahan merupakan suatu kualitas fisik yang kompleks. Kelincahan melibatkan interaksi dari berbagai unsur lain seperti kecepatan reaksi, kekuatan, kelentukan keterampilan motorik dan sebagainya. Kelincahan ini sering dapat kita amati dalam situasi permainan. Sebagai contoh, seorang pemain yang tergelincir dan jatuh dilapangan, namun masih mampu menguasai bola dan mengoperkan boal tersebut dengan tepat kepada temannya. Dan sebaliknya seorang pemain yang kuarang lincah mengalami situasi yang sama tidak mampu menguasai bola. Salah satu bentuk permainan yang mengandung unsur kelincahan adalah permainan tradisional gobak sodor, karena dalam permainan ini mengandung

unsur keterampilan gerak yang melibatkan otot-otot tubuh. Oleh karena itu apabila permainan ini dilakukan secara teratur akan memberikan pengaruh terhadap keadaan kondisi fisik bagi yang memainkannya.

Mengenai permainan gobak sodor, Direktorat Jendral Diklusepora (1984:5) menjelaskan bahwa :

Permainan margalah/gobak sodor merupakan prioritas pertama untuk dilestarikan dan dikembangkan. Hal ini telah ditinjau dari berbagai aspek : edukatif, rekreatif, kesegaran jasmani dan prinsip 5 M (mudah, murah, meriah, masal dan menarik) sehingga permainan ini diikuti/dilaksanakan oleh masyarakat.

Sedangkan Sopandi (1984:53) menjelaskan mengenai permainan gobak sodor ini sebagai berikut :

Permainan ini betul-betul memerlukan kelincahan di samping harus pandai mempergunakan berbagai gerak tipu untuk mengecoh si penjaga. Si penjaga dengan segala dan upaya pula berusaha menghadang lawannya supaya dapat menepuk atau menyentuhnya, atau supaya si penyerang terpaksa keluar garis batas. Itu berarti kemenangan bagi si penjaga.

Dari kutipan tersebut di atas, jelas bahwa dalam permainan gobak sodor ini mengandung unsur kelincahan dan diperlukan gerak yang banyak, hal ini akan membantu dalam mengembangkan suatu bentuk latihan fisik dalam permainan sepak bola.

Berdasarkan observasi dalam pelaksanaan pembelajaran permainan sepak bola di SDN Mekarsari II Kecamatan Jatiwangi Kabupaten Majalengka, kekurangan dan kelemahan dalam permainan sepak bola ini adalah kurangnya kondisi fisik siswa terutama dalam unsur kelincahan.

Hal ini terlihat dari proses belajar siswa tentang materi kelincihan pada permainan sepak bola dimana siswa mendapatkan masalah dalam melakukan pergerakan yang mengharuskan siswa bergerak leluasa tanpa batas dalam mengikuti pembelajaran sepak bola.

Dilihat dari permasalahan tersebut, maka penulis tertarik untuk meneliti salah satu pembelajaran untuk meningkatkan kelincihan dalam permainan sepak bola melalui permainan gobak sodor ini unsur kelincihan akan tercapai.

Diperoleh data bahwa hasil belajar siswa pada awal semester tahun 2010/2011 adalah 41% siswa kelas V yaitu 7 siswa dari 17 siswa sudah memenuhi standar KKM yaitu 75, sedangkan 59% siswa yaitu 10 siswa belum memenuhi. Adapun pemerolehan hasil observasi yang dilakukan peneliti diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 1.1
Data Awal Kelincihan

No.	Nama	Aspek yang dinilai									Skor	Nilai	Ket	
		Sikap lengan			Sikap tubuh			Sikap kaki					T	BT
		3	2	1	3	2	1	3	2	1				
1	Abdulah M.F			√		√			√		5	55		√
2	N. Zeus		√			√			√		6	76	√	
3	Ranti			√			√			√	3	43		√
4	Rifal		√			√			√		6	76	√	
5	Ria Resti			√		√			√		5	55		√
6	Dede			√		√				√	4	54		√
7	Nisa			√			√			√	3	43		√
8	Ai Wibawa			√		√				√	4	54		√
9	Egi Supriatna		√			√				√	6	76	√	
10	Agnes			√			√			√	3	43		√
11	Tatan R		√			√				√	6	76	√	
12	Firman		√			√				√	6	76	√	

13	Ericka			√			√			√	4	54		√
14	Lisna			√			√			√	3	43		√
15	Salman A		√			√			√		6	76	√	
16	Silvia			√			√			√	3	43		√
17	Emier H		√			√			√		6	76	√	
Jumlah			7	10		12	5		9	8			7	10
Presentase %			41 %	59 %		70 %	30 %		53 %	4 7 %			41%	59%

Keterangan : nilai

1. : Siswa tidak bisa melewati hadangan lawan dan bergerak dengan posisi lengan, tubuh serta kaki biasa saja.
2. : Siswa bisa melewati hadangan lawan tetepi bergerak dengan posisi lengan, tubuh serta kaki biasa saja.
3. : Siswa bisa melewati hadangan lawan dan bergerak dengan posisi lengan, tubuh serta kaki baik dan benar

Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat kemampuan siswa dalam pembelajaran kelincahan dalam sepak bola masih rendah. Dari kondisi pembelajaran dan hasil tes yang diperoleh, memberikan gambaran bahwa masalah pembelajaran kelincahan kelas V SDN Mekarsari II Kecamatan Jatiwangi Kabupaten Majalengka perlu diperbaiki. Permasalahan tersebut terjadi karena anak tidak bisa memanipulasi bola dan juga keterbatasan anak dalam melakukan belajar kelincahan.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian tindakan kelas yang dirumuskan ke dalam judul:

”Upaya Meningkatkan Kelincahan Dalam Permainan Sepak Bola Melalui Permainan Gobak Sodor Di Kelas V SDN Mekarsari II Kecamatan Jatiwangi Kabupaten Majalengka”.

B. Perumusan Masalah dan Pemecahan Masalah

1. Perumusan Masalah

Dalam pembelajaran kelincahan dalam permainan sepak bola berdasarkan observasi yang dilakukan penulis lakukan pada siswa kelas V SDN Mekarsari II, permasalahan-permasalahan yang terjadi diantaranya:

- a. Anak tidak bisa memanipulasi gerak
- b. Keterbatasan melakukan gerakan yang mengakibatkan kurangnya pengalaman gerak dalam belajar kelincahan pada permainan sepak bola.
- c. Pembelajaran kurang menarik karena pembelajaran tidak dikemas dalam bentuk permainan.

Bertitik tolak dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka ruang lingkup permasalahan dalam penelitian ini mengenai upaya meningkatkan kelincahan dalam permainan sepak bola melalui permainan gobak sodor di kelas V SDN Mekarsari II Kecamatan Jatiwangi Kabupaten Majalengka, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- a. Bagaimana perencanaan pembelajaran sepak bola kedalam bentuk yang lebih menarik yaitu kedalam bentuk permainan gobak sodor di kelas V SDN Mekarsari II?
- b. Bagaimana pelaksanaan pembelajaran kelincahan dalam sepak bola melalui permainan gobak sodor di kelas V SDN Mekarsari II, ditinjau dari:

- 1) Bagaimana kinerja guru menggunakan metode permainan gobak sodor dalam pembelajaran kelincahan di kelas V SDN Mekarsari II?
- 2) Bagaimana aktivitas siswa dalam pembelajaran kelincahan menggunakan metode permainan gobak sodor di kelas V SDN Mekarsari II?
- 3) Bagaimana peningkatan hasil belajar pada pembelajaran kelincahan dalam permainan sepak bola melalui permainan gobak sodor di kelas V SDN Mekarsari II?

2. Pemecahan Masalah

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada siswa kelas V semester I di SDN Mekarsari II Kecamatan Jatiwangi Kabupeten Majalengka dalam pembelajaran kelincahan dalam sepak bola masih sangat rendah, sekitar 59% siswa belum memenuhi standar KKM. Permasalahan tersebut terjadi karena anak tidak bisa memanipulasi gerak dan juga keterbatasan anak dalam melakukan belajar kelincahan

Oleh karena permasalahan di atas, maka peneliti berupaya melakukan tindakan terhadap permasalahan ini, yakni dengan permainan gobak sodor dalam upaya meningkatkan kelincahan dalam permainan sepak bola yang bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada siswa untuk melatih kelincahannya.

Tahapan perencanaan dalam upaya meningkatkan kelincahan dalam permainan sepak bola melalui permainan gobak sodor seperti di bawah ini.

a. Tahap perencanaan

- 1) Membuat skenario pembelajaran

- 2) Membuat alat evaluasi belajar, untuk melihat peningkatan kemampuan siswa dalam pembelajaran kelincahan
- 3) Membuat lembar observasi maupun catatan lapangan untuk melihat kinerja guru, aktivitas siswa dan peningkatan hasil belajar selama proses pembelajaran kelincahan dengan permainan gobak sodor.

b. Tahap pelaksanaan

- 1) Mengkondisikan siswa ke arah pembelajaran yang kondusif dengan metode bermain
- 2) Guru memotivasi siswa
- 3) Guru melakukan apersepsi sebelum kegiatan pembelajaran
- 4) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai oleh siswa
- 5) Siswa melakukan permainan gobak sodor
 - Perencanaan untuk tahap pertama pada penelitian ini :
 - a) Siswa disediakan lapangan dengan lebar 9×18 meter
 - b) Lapangan dibagi ke dalam empat bagian dengan ukuran $9 \times 4,5$ meter
 - c) Kemudian siswa melakukan “hompimpah” untuk menentukan lima orang penjaga pertama dan sisanya melakukan permainan untuk melewati ke lima penjaga.
 - d) Siswa yang berada pada urutan kesatu melakukan permainan pertama dan diikuti urutan selanjutnya dan seterusnya
 - e) Jika siswa tidak berhasil melewati hadangan penjaga maka siswa yang tadinya pemain berganti menjadi penjaga dan begitu juga sebaliknya penjaga yang berhasil mematikan pemain berganti menjadi pemain

- f) Jika siswa berhasil lolos melewati ke lima penjaga itu dengan mudah maka hadangan yang dilakukan oleh penjaga terlalu mudah.
- Perencanaan untuk tahap kedua adalah:
 - a) Siswa disediakan lapangan 7 x 18 meter
 - b) Lapangan dibagi ke dalam empat bagian dengan ukuran 7 x 4,5 meter
 - c) Kemudian siswa melakukan “ hompimpah “ lagi untuk menentukan lima orang penjaga pertama dan sisanya melakukan permainan untuk melewati ke lima penjaga
 - d) Siswa yang berada pada urutan kesatu melakukan permainan pertama dan diikuti urutan selanjutnya dan seterusnya
 - e) Jika siswa tidak berhasil melewati hadangan penjaga maka siswa yang tadinya pemain berganti menjadi penjaga dan begitu juga sebaliknya penjaga yang berhasil mematikan pemain berganti menjadi pemain
 - f) Jika siswa berhasil lolos melewati ke lima penjaga itu dengan mudah maka hadangan yang dilakukan penjaga terlalu mudah
 - Perencanaan untuk tahap ke tiga adalah :
 - a) Siswa disediakan lapangan dengan ukuran 6 x 14 meter
 - b) Lapangan dibagi menjadi enam bagian dengan ukuran 6 x 2 meter.
 - c) Kemudian siswa melakukan “ hompimpah “ lagi untuk menentukan tujuh orang penjaga pertama dan sisanya melakukan permainan untuk melewati tujuh orang hadangan penjaga.
 - d) Siswa yang berada pada urutan kesatu melakukan permainan pertama dan diikuti urutan selanjutnya dan seterusnya.

- e) Jika siswa tidak berhasil melewati hadangan penjaga maka siswa yang tadinya pemain berganti menjadi penjaga dan begitu juga sebaliknya penjaga yang berhasil mematikan pemain berganti menjadi pemain.
- f) Permainan ini terus berlanjut apabila siswa tidak mencapai tujuan yang diharapkan

c. Tahap peningkatan

Untuk proses peningkatan yaitu mengenai kinerja guru dan aktivitas siswa dilakukan dengan cara melakukan pengamatan secara langsung selama proses pembelajaran dengan menggunakan lembar observasi maupun catatan lapangan kinerja guru dan aktivitas siswa. Sesudah penyampaian materi, siswa melakukan pos tes untuk memperoleh hasil perkembangan kemampuan individu siswa dalam pembelajaran kelincahan.

C. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan perumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian tindakan kelas ini secara umum bertujuan untuk mengetahui gambaran praktik pembelajaran penjaskes dalam materi pembelajaran meningkatkan kelincahan dalam permainan sepak bola melalui permainan gobak sodor untuk meningkatkan hasil belajar dalam permainan sepak bola kelas V SDN Mekarsari II. Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui perencanaan pembelajaran sepakbola kedalam bentuk yang lebih menarik yaitu kedalam bentuk permainan gobak sodor di kelas V SDN Mekarsari II Kecamatan Jatiwangi Kabupaten Majalengka

2. Untuk mengetahui pelaksanaan pembelajaran kelincahan dalam sepak bola melalui permainan gobak sodor di kelas V SDN Mekarsari II, ditinjau dari:
 - 1) Untuk mengetahui kinerja guru menggunakan metode permainan gobak sodor dalam pembelajaran kelincahan di kelas V SDN Mekarsari II.
 - 2) Untuk mengetahui aktivitas siswa dalam pembelajaran kelincahan menggunakan metode permainan gobak sodor di kelas V SDN Mekarsari II.
 - 3) Untuk mengetahui peningkatan hasil belajar pada pembelajaran kelincahan dalam permainan sepak bola melalui permainan gobak sodor di kelas V SDN Mekarsari II.

D. Manfaat Hasil Penelitian

Hasil penelitian tindakan kelas ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pihak-pihak yang berkecimpung dalam bidang pendidikan, baik manfaat secara akademis dan praktis.

1. Kepentingan Akademis
 - a. Bagi pengembangan kurikulum di Sekolah Dasar, sebagai bahan masukan pada pembelajaran penjaskes pada materi permainan sepak bola.
 - b. Bagi satuan Sekolah Dasar, meningkatkan prestasi sekolah sekaligus meningkatkan prestise sekolah
 - c. Bagi peneliti, menambah pengetahuan dan wawasan tentang pembelajaran kelincahan dalam permainan sepak bola di kelas V SDN Mekarsari II Kecamatan Jatiwangi Kabupaten Majalengka.

d. Bagi lembaga, dapat menjadikan skripsi ini sebagai bahan acuan atau sebagai bahan untuk penelitian selanjutnya ataupun untuk kepentingan lembaga lainnya.

2. Kepentingan praktis

a. Bagi guru Penjaskes Sekolah Dasar

- 1) Mengembangkan kemampuan guru dalam pembelajaran meningkatkan kelincuhan dalam permainan sepak bola.
- 2) Memudahkan guru dalam mengajar teknik melatih kelincuhan dalam permainan sepak bola.

b. Bagi Siswa

- 1) Menjadikan pembelajaran kelincuhan dalam permainan sepak bola lebih menyenangkan untuk meningkatkan kelincuhannya
- 2) Menjadikan pembelajaran kelincuhan dalam sepak bola lebih mudah dikuasainya,
- 3) Menumbuhkan motivasi siswa dalam belajar kelincuhan pada permainan sepak bola.

E. Batasan Istilah

Untuk menghindari multi penafsiran terhadap pokok permasalahan yang diteliti ini, berikut ini akan dijelaskan secara operasional beberapa istilah yang perlu diketahui kejelasannya.

a. Meningkatkan

Kata "meningkatkan" memiliki kata dasar "tingkat" yang berarti lapisan dari sesuatu yang bersusun dengan imbuhan me-kan kata tingkat menjadi

meningkatkan yang diartikan mengusahakan dapat menaikkan ke tingkat yang lebih baik, artinya ada kenaikan hasil belajar siswa dari tidak bisa menjadi bisa. (Kamus Besar Bahasa Indonesia. 2003- 1198).

b. Kelincahan

kemampuan untuk merubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Dari definisi ini dapat kita lihat bahwa kelincahan merupakan suatu kualitas fisik yang kompleks.(Harsono. 2004:172)

c. Sepak Bola

Permainan beregu yang dimainkan masing-masing oleh 11 orang termasuk seorang penjaga gawang. Dalam bermain sepak bola, para pemain menggunakan kemahiran kakinya, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan semua anggota badannya. (TN,2011).

d. Gobak Sodor

Permainan margalah/gobak sodor merupakan priorotas pertama untuk dilestarikan dan dikembangkan. Hal ini telah ditinjau dari berbagai aspek : edukatif, rekreatif, kesegaran jasmani dan prinsip 5 M (mudah, murah, meriah, masal dan menarik) sehingga permainan ini diikuti/dilaksanakan oleh masyarakat.(Soemitro. 1991 : 281)