

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani merupakan suatu yang tidak dapat terpisahkan dari kehidupan manusia, melalui pendidikan jasmani manusia dapat mempelajari lebih banyak hal yang berkaitan dengan emosi, kognisi, dan gerak spiritual yang merupakan syarat manusia untuk mencapai tujuan hidupnya. Pada hakekatnya pendidikan jasmani harus sudah ditumbuhkan sejak dini, karena pada umumnya jika ingin menguasai berbagai kegiatan aktivitas, maka pondasinya harus diletakan pada masa kanak-kanak dan sebagian besar hobinya di dasarkan pada pengalaman masa kanak-kanak. Usia sekolah dasar merupakan masa-masa yang paling menentukan pertumbuhan dan perkembangan, perkembangan fisik dan kemampuan atletik, serta berperan penting dalam pembentukan kualitas individu di masa yang akan datang. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) juga merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang wajib diajarkan di sekolah serta berperan penting dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya (Undari, 2019).

Pendidikan jasmani adalah mata pelajaran yang proses belajar mengajarnya dilakukan melalui kegiatan jasmani untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan. Dalam PJOK, aktivitas fisik tidak hanya untuk memperoleh kebugaran jasmani, tetapi juga mengembangkan kemampuan motorik siswa, pembentukan karakter, dan berpikir kreatif. Oleh karena itu, sangat penting menanamkan poin-poin karakter yang efektif kepada anak didik kita agar kelak menjadi manusia yang seutuhnya. Dalam kaitan ini, PJOK merupakan salah satu mata pelajaran yang sangat menunjang pembentukan pribadi, fisik siswa dan mendorong perkembangan intelektual siswa menjadi pribadi yang utuh baik secara akademik maupun kehidupan. Mata pelajaran PJOK, membahas materi tentang keterampilan gerak meliputi yaitu: gerak lokomotor, dan gerak non lokomotor, untuk meningkatkan kemampuan motorik dasar seperti, berjalan, berlari, melompat dan melempar (Parwata, 2021).

Gerak lokomotor mempunyai peran penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani, terutama cabang olahraga yang memerlukan perpindahan tempat atau beban seperti lari cepat, lompat jauh, lompat tinggi dan cabang olahraga lainnya. Siswa sekolah dasar sering menghadapi hambatan atau kesulitan ketika mengikuti kelas pendidikan jasmani yang membutuhkan kemampuan atletik. Pada umumnya di sekolah-sekolah, termasuk sekolah dasar. Pembelajaran pendidikan jasmani yang praktis atau menggunakan peralatan nyata. Dari pembelajaran keterampilan tersebut, diketahui bahwa anak sekolah dasar mengalami kendala atau kesulitan dalam mempelajari keterampilan tersebut, kemampuan gerak lokomotor baru berkembang pada masa anak-anak, dan pembelajaran fisik sehingga pembelajaran pendidikan jasmani tidak dapat dilaksanakan secara maksimal. Untuk mengatasi kendala atau kesulitan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, maka seorang guru harus mampu mencari solusi yang tepat agar tujuan pembelajaran pendidikan jasmani tercapai salah satunya dengan cara permainan (Nugroho, 2018).

Menurut Djuanda (2021), gerak lokomotor diartikan sebagai gerakan atau keterampilan yang menyebabkan tubuh berpindah tempat, sehingga dibuktikan adanya perpindahan tubuh dari satu titik ke titik lain. Mukarromah (2022), mengemukakan bahwa gerak lokomotor adalah perilaku motorik memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain atau gerak yang digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain. Seperti berjalan, berlari, melompat, dan meloncat. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa gerakan lokomotor adalah gerakan yang sangat penting untuk dikembangkan pada masa anak-anak, karena merupakan faktor pendukung untuk meningkatkan kesegaran jasmaninya.

Menurut Widiarti (2021), gerak dasar lokomotor dapat dikembangkan secara maksimal oleh anak di kala anak memiliki persepsi yang kuat bahwa dia dapat melakukannya dengan baik di saat melakukan latihan. Machmud (2021), mengatakan bahwa gerak dasar lokomotor merupakan suatu dasar macam-macam keterampilan yang sangat perlu adanya bimbingan, latihan dan pengembangan agar anak dapat melakukan dengan baik dan benar, sebagian gerak dasar lokomotor tersebut berkembangana dengan hasil dari beberapa tahap.

Dalam suatu proses terbentuknya gerak tidak terjadi secara otomatis, tetapi merupakan sebuah akumulasi dari proses belajar dan berlatih, yaitu dengan cara memahami gerakan tersebut dan melakukan sebuah gerakan berulang-ulang yang disertai dengan kesadaran geraka yang dilakukan. Simahate (2020), mengemukakan bahwa gerak lokomotor adalah gerakan yang menyebabkan suatu perpindahan badan dari suatu tempat ke tempat yang lainnya, seperti berlari, berjalan, memanjat dan lain-lain. Dari beberapa penjelasan dapat disimpulkan bahwa gerak lokomotor adalah suatu gerakan yang menyebabkan terjadinya perpindahan pada tempat atau pada keterampilan yang digunakan pada tubuh untuk memindahkan dari satu ke tempat yang lain. Salah satu aktivitas yang sering berhubungan dengan gerak adalah permainan.

Permainan adalah suatu kegiatan atau kegiatan suka rela, yang dilakukan batas-batas ruang dan waktu tertentu yang sudah ditetapkan, menurut aturan yang sudah diterima secara sukarela tapi mengikat sepenuhnya, dengan tujuan dalam dirinya sendiri, disertai oleh perasaan tegang dan kesadaran lain dari kehidupan sehari-hari (Susanto, 2018). Permainan gobak sodor merupakan permainan olahraga beregu yang membutuhkan kerjasama tim dalam sebuah regu. Selain membutuhkan keterlibatan kerjasama antar individu dalam sebuah tim, permainan gobak sodor juga merupakan cabang olahraga yang memiliki unsur gerak yang kompleks. Dalam pelaksanaannya pada permainan gobak sodor terlibat beberapa unsur penguasaan keterampilan diantaranya penguasaan keterampilan teknik, keterampilan taktik, keterampilan fisik, serta mental. Dapat diamati bahwa dalam permainan olahraga terlibat beberapa aspek keterampilan adalah jalan, lari, lompat dan lempar dengan demikian dalam pelaksanaannya menuntut akan adanya penguasaan keterampilan fisik. Dalam sebuah aktivitas fisik beberapa indikator yang dapat diamati salah satunya adalah aspek gerak. Kemampuan gerak dasar yang dimiliki seorang pemain dapat berfungsi sebagai faktor untuk mempermudah penguasaan keterampilan fisik dalam aktivitas berolahraga. Dengan demikian maka dapat dikatakan bahwa dengan memiliki kemampuan gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar yang baik, maka akan memberi kemudahan bagi siswa dalam penguasaan keterampilan fisik (Daulay, 2018).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SDN Ngadipuro I Widang Tuban dengan guru dan siswa pada tanggal 14 April 2023, didapatkan hasil saat wawancara jika guru menggunakan metode deskriptif saat melaksanakan kegiatan pembelajaran. Akibatnya siswa tidak terlalu berminat mengikuti gerakan yang dicontohkan oleh guru. Siswa merasa jenuh dan mudah bosan mengikuti kegiatan pembelajaran. Oleh karena itu, dibutuhkan sebuah permainan yang dapat melatih gerak lokomotor pada siswa sehingga siswa lebih tertarik untuk mengikuti kegiatan pembelajaran gerak lokomotor.

Memperhatikan uraian tersebut di atas, maka penulis ingin mengadakan penelitian dengan permasalahan “PENGARUH PERMAINAN GOBAK SODOR TERHADAP GERAK DASAR LOKOMOTOR PADA SISWA KELAS V SDN NGADIPURO I WIDANG TUBAN”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh permainan gobak sodor dalam meningkatkan gerak lokomotor pada siswa SDN Ngadipuro I Widang Tuban?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan gerak dasar lokomotor menggunakan pembelajaran permainan gobak sodor pada siswa SDN Ngadipuro I Widang Tuban.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat :

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

1.4.1.1 Penelitian ini dapat dijadikan referensi umumnya pada orang yang menekuni olahraga dan khususnya bagi guru pendidikan jasmani.

1.4.1.2 Penelitian ini dapat dijadikan kajian bagi para guru pendidikan jasmani untuk lebih mengetahui perkembangan gerak dasar anak.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

#### *1.4.2.1 Bagi Anak Didik*

Proses dalam belajar mengajar lebih menyenangkan bagi anak. Meningkatkan motorik kasar pada anak. Anak akan senang berolahraga sehingga dapat tumbuh menjadi anak yang sehat dan kuat.

#### *1.4.2.2 Bagi Guru*

Mempermudah guru dalam memecahkan suatu masalah. Memperbaiki kinerja guru dalam perbaikan pembelajaran. Guru mendapat kesempatan untuk berperan aktif mengembangkan pengetahuan dan keterampilan sendiri.

## **1.5 Batasan Penelitian**

Penelitian kuantitatif kelas ini dibatasi pada gerak lokomotor. Fokus penelitian pada upaya meningkatkan gerak dasar lokomotor dengan menggunakan permainan gobak sodor pada siswa kelas V SDN Ngadipuro I Widang Tuban.

## **1.6 Definisi Istilah**

### **1.6.1 Permainan**

permainan adalah suatu kegiatan atau aktivitas yang dilakukan satu orang atau berkelompok dengan tujuan untuk bersenang-senang atau mengisi waktu luang agar tidak merasa bosan (Nisa, 2018).

### **1.6.2 Permainan Gobak Sodor**

Permainan gobak sodor adalah suatu permainan di mana satu kelompok orang berusaha untuk menghalangi dan memecahkan konsentrasi kelompok lain dalam melewati petak-petak dalam permainan gobak sodor. Permainan gobak sodor adalah sebagai salah satu bentuk gerak dalam permainan yang memerlukan ketangkasan, kecepatan di dalamnya (Mawati, 2019).

### **1.6.2 Gerak Locomotor**

Gerak lokomotor adalah kemampuan tubuh untuk berpindah dari satu tempat ke tempat lain atau kemampuan mengangkat tubuh ke atas seperti, melompat dan meloncat, kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, dan meluncur (Ariyani, 2018).

UNUGIRI