

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan proses yang disengaja dan direncanakan untuk membentuk individu secara holistic, memberikan keterampilan pemikiran kritis, dan memungkinkan mereka untuk mengambil keputusan dengan bijaksana. Melalui pendidikan, individu tidak hanya dibekali dengan pengetahuan dan keterampilan praktis, tetapi juga didorong untuk mengembangkan karakter, nilai-nilai, dan sikap yang positif. Selain itu, pendidikan juga memiliki dampak yang signifikan pada kemajuan dan kebutuhan masyarakat, menciptakan fondasi yang kuat untuk pembangunan sosial dan ekonomi yang berkelanjutan (Da'i & Aliriad, 2021). Pendidikan ialah proses proses yang telah direncanakan untuk dapat menghasilkan pembelajaran yang sesuai dengan tujuan dari pembelajaran tersebut dan dapat meningkatkan kecakapan yang dimiliki oleh siswa. Dalam realiti kehidupan saat ini, sebagai kondisi *rill* dari proses suatu sistem pendidikan, bisa di lihat dengan adanya perubahan sikap sosial yang begitu pesat juga kemajuan politik, kesenjangan ekonomi yang semakin melebar, yang dimana mengharuskan sebuah pendidikan harus fokus ke sasarannya. Sebab itu, pendidikan sendiri juga senantiasa toleran dan fleksibel pada perubahan adat yang terjadi di dalam masyarakat. Pembelajaran yaitu suatu program yang telah terencana. yang melibatkan diskusi antara guru dan siswa yang terjadi dalam lingkungan sekolah, proses belajar sendiri merupakan sebuah fasilitas untuk mendapatkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap untuk mencapai tujuan suatu pembelajaran tersebut. Proses sebuah pembelajaran dalam satuan pendidikan sendiri saling berkesinambungan dengan yang namanya pembelajaran aktivitas fisik. Penjas ialah bagian vital yang tidak tergantung dari kegiatan belajar yang dilakukan pada satuan pendidikan, penjas sendiri merupakan usaha pendidikan yang mengajarkan peserta didik dalam mempelajari berbagai aktifitas fisik yang ada dalam pembelajaran tersebut pemebelajaran penjas sendiri merupakan bagian yang sangat penting dari sebuah proses pendidikan yang ada dalam satuan pendidikan

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam kehidupan manusia, karena melalui pendidikan tersebut, individu dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang mencakup berbagai aspek, termasuk afektif, kognitif, dan psikomotorik. Hal ini memberikan landasan yang kuat bagi individu untuk mencapai tujuan hidup mereka (Atika et al., 2020). Pendidikan bertujuan untuk memberikan dukungan yang komprehensif bagi perkembangan anak, baik dari segi akademik maupun aspek emosional dan sosialnya. Pendidikan jasmani yang dimulai sejak masa kanak-kanak memiliki peran penting dalam membentuk kemampuan adaptasi, kesiapan menghadapi tantangan di masa depan, serta menciptakan kebiasaan hidup sehat. Dengan membangun dasar-dasar keterampilan fisik dan kebugaran sejak dini, anak-anak dapat mengembangkan fondasi yang kuat untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka yang akan berdampak positif pada kualitas hidup mereka di masa dewasa. Oleh karena itu, penting bagi pendidikan untuk memberikan perhatian yang memadai terhadap pendidikan jasmani sejak dini guna memastikan kesiapan anak-anak menghadapi berbagai aspek kehidupan di masa depan.

Pendidikan jasmani dalam proses pembelajaran anak-anak. Melalui pembelajaran jasmani, anak-anak dapat mengembangkan keterampilan fisik, pengetahuan tentang tubuh, serta aspek mental dan emosional. Tujuan utamanya adalah untuk membantu anak-anak menjadi individu yang berkualitas melalui proses pembelajaran yang berkelanjutan, yang mencakup pengajaran teori di dalam kelas dan aplikasi praktik di luar kelas. Pentingnya pendekatan pembelajaran yang menyenangkan juga ditekankan untuk meningkatkan keterlibatan anak-anak dalam pembelajaran mereka. Dengan demikian, pendidikan jasmani diharapkan dapat memberikan kontribusi yang seimbang terhadap perkembangan holistik anak-anak.

Perkembangan anak tidak hanya terbatas pada kemampuan fisik atau gerak tubuh saja, melainkan melibatkan berbagai aspek lainnya seperti pengetahuan, keterampilan berpikir, kepribadian, dan karakter. Proses ini mencakup pengembangan keterampilan teknis dasar dalam olahraga serta penguatan keterampilan motorik yang penting dalam memahami dan mengendalikan gerak tubuh. Dengan demikian, pendidikan jasmani di sekolah tidak hanya bertujuan

untuk mengembangkan kemampuan fisik semata, tetapi juga untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan holistik anak dalam berbagai aspek kehidupannya. Kemampuan motorik terbagi menjadi dua yaitu motorik kasar dan motoric halus. Menurut Apriliawati & Hartono (2016) gerak atau tindakan yang dilakukan oleh seseorang secara sadar, tetapi memiliki akar yang dalam atau dipengaruhi oleh faktor-faktor internal yang mungkin tidak dapat diamati secara langsung oleh orang lain. Ini mengindikasikan bahwa meskipun tindakan itu disengaja, alasan atau motif di baliknya mungkin tidak terlihat jelas dari luar. Hal ini dapat mencakup reaksi emosional, perasaan, atau pemikiran yang mendorong seseorang untuk bertindak dengan cara tertentu, dan mungkin memerlukan introspeksi atau pemahaman yang lebih dalam untuk sepenuhnya mengerti mengapa seseorang bertindak seperti itu. Kemampuan motorik siswa melibatkan kemampuan mereka dalam melakukan berbagai gerakan dengan memanfaatkan keterampilan fisik dan kecerdasan mental yang mereka miliki. Penting bagi pendidik untuk memperhatikan kondisi fisik dan psikologis siswa saat mengembangkan keterampilan motorik mereka, agar pembelajaran dapat disesuaikan dengan baik sesuai dengan kebutuhan individual siswa. Dengan demikian, pengembangan kemampuan motorik bukan hanya tentang gerakan fisik semata, tetapi juga memperhatikan aspek psikologis dan fisiologis siswa untuk mencapai perkembangan yang optimal. Keterampilan dasar dalam gerakan di sekolah bisa dikelompokkan menjadi tiga kategori utama: lokomotor (gerakan berpindah tempat), non-lokomotor (gerakan di tempat), dan manipulasi (penggunaan alat atau objek). Kemahiran dalam gerakan ini dapat ditingkatkan melalui latihan dan kondisioning yang teratur dan terstruktur sesuai dengan teori behaviorisme, di mana perubahan dalam perilaku terjadi sebagai hasil dari pengalaman yang diperoleh melalui proses pembelajaran, khususnya dalam konteks pendidikan.

Kemampuan motorik adalah dasar yang penting dalam mendukung proses pembelajaran, bermain, berinteraksi sosial, serta membangun rasa percaya diri pada anak-anak. Keterampilan motorik yang baik bermanfaat bagi anak dan merupakan target penting dalam perkembangan kognitif mereka. Ketika anak mulai bersekolah, mereka akan dapat menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik jika memiliki dasar fisik yang kokoh. Tentunya hal ini akan berdampak pada jangka panjang nantinya

(Mahfud & Fahrizqi, 2020). Beberapa siswa di madrasah aliyah masih menghadapi tantangan dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani yang memerlukan keterampilan gerak lokomotor. Umumnya, pembelajaran di sekolah, termasuk di madrasah aliyah, mengandalkan praktik langsung atau penggunaan peralatan nyata. Namun, siswa sering mengalami kesulitan karena keterbatasan dalam kemampuan gerak lokomotor, sehingga pembelajaran pendidikan jasmani tidak bisa dilaksanakan secara optimal.

Gerak lokomotor adalah proses perpindahan tubuh dari suatu lokasi ke lokasi lainnya (Hadisaputra et al., 2019) mengatakan bahwa gerakan lokomotor seperti berjalan, berlari, melompat, dan meloncat merupakan aspek penting dalam perkembangan fisik dan motorik pada anak-anak. Selain membantu meningkatkan kebugaran jasmani, gerakan ini juga berperan dalam pengembangan keterampilan motorik dasar serta meningkatkan keseimbangan dan koordinasi tubuh. Pentingnya mendukung pengembangan gerakan lokomotor pada masa anak-anak tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga berdampak pada kemampuan sosial dan interaksi dengan teman sebaya. Melalui permainan dan aktivitas fisik yang melibatkan gerakan lokomotor, anak-anak dapat membangun fondasi yang kuat untuk gaya hidup sehat dan aktif di masa depan, serta mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk kehidupan yang produktif dan berkelanjutan. Sedangkan menurut Dewi (2020) mengatakan bahwa perkembangan keterampilan motorik dasar pada manusia melibatkan serangkaian perubahan yang signifikan dalam kemampuan gerak anggota tubuh, seperti tangan, kaki, dan bagian tubuh lainnya. Proses ini dimulai sejak bayi lahir dan terus berkembang secara bertahap hingga mencapai dewasa. Pada awalnya, bayi mengalami peningkatan kekuatan otot yang memungkinkan mereka untuk mengendalikan gerakan dasar seperti menggenggam, menggerakkan tangan, dan menggerakkan kaki. Ini merupakan fondasi yang penting untuk kemampuan motorik yang lebih kompleks di masa mendatang. Selama masa perkembangan, anak-anak juga mengalami peningkatan dalam koordinasi antar bagian tubuh, seperti mengkoordinasikan gerakan tangan dan mata untuk menjangkau dan menangkap objek. Kemampuan ini berkembang dari gerakan yang kasar dan tidak terkoordinasi secara halus pada masa bayi, menjadi gerakan yang lebih presisi dan terkontrol saat mereka tumbuh dan belajar.

Selain itu, ketepatan dalam gerakan juga menjadi fokus utama dalam perkembangan motorik. Anak-anak belajar untuk mengontrol gerakan mereka dengan lebih tepat dan akurat, baik dalam aktivitas sehari-hari seperti makan dan berpakaian, maupun dalam kegiatan yang lebih kompleks seperti bermain olahraga atau bermain alat musik. Proses ini melibatkan latihan dan pengulangan yang konsisten untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam mengatur gerakan tubuh mereka sesuai dengan kebutuhan dan tujuan tertentu. Kontrol gerakan yang semakin baik juga merupakan bagian integral dari perkembangan motorik setiap individu. Ini mencakup pengembangan kemampuan untuk memodulasi kecepatan dan kekuatan gerakan, serta mengendalikan keseimbangan dan postur tubuh. Semua kemampuan ini memberikan dasar yang kuat untuk perkembangan kemampuan motorik yang lebih kompleks di masa depan, seperti berjalan, berlari, menari, atau melakukan aktivitas fisik yang memerlukan koordinasi yang lebih tinggi dan responsif terhadap lingkungan sekitar. Secara keseluruhan, perkembangan keterampilan motorik dasar dari masa bayi hingga dewasa merupakan proses yang kompleks dan berkelanjutan. Ini melibatkan kombinasi dari faktor-faktor seperti pertumbuhan fisik, latihan motorik, interaksi dengan lingkungan, dan pengalaman belajar individu. Pemahaman yang mendalam tentang perkembangan ini membantu dalam mendukung pendekatan yang tepat dalam mendidik dan memfasilitasi anak-anak untuk mencapai potensi motorik mereka dengan baik.

Berdasarkan observasi selama pembelajaran PJOK, ditemukan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan gerakan kelincahan dan lari masih belum mencapai tingkat optimal. Keterbatasan dalam gerakan tersebut telah mempengaruhi perkembangan gerak lokomotor secara keseluruhan. Oleh karena itu, permainan tradisional, seperti gobak sodor, dianggap sebagai alternatif yang dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar siswa. Penelitian ini akan fokus pada pengamatan peningkatan gerak dasar melalui partisipasi dalam permainan tradisional gobak sodor.

Permainan tradisional Gobak Sodor merupakan permainan yang mengajak anak-anak untuk bergerak dan berpindah tempat secara menyenangkan. Permainan ini melibatkan dua tim yang saling berlawanan. Setiap tim bergantian berusaha melewati rintangan yang diletakkan oleh tim lawan. Lapangan permainan dapat

dibuat di mana saja, baik di luar ruangan maupun di dalam ruangan, dengan menggunakan garis-garis pembatas yang sederhana. Cara bermainnya cukup mudah, pertama-tama, lapangan dibuat dengan menggambar garis menggunakan kapur, menyerupai lapangan bulu tangkis tanpa net. Tim dibagi menjadi dua, satu tim menjadi penjaga lapangan sementara tim lainnya mencoba untuk memasuki wilayah penjagaan. Penjaga lapangan harus menjaga garis-garis horizontal dan vertikal untuk menghalangi tim lawan yang berusaha memasuki wilayah mereka. Berdasarkan hasil penelitian lapangan, ditemukan bahwa dari 36 siswa, hanya 4 yang berhasil mencapai nilai yang memenuhi standar kelulusan, sedangkan 32 siswa masih memiliki nilai di bawah standar. Persentase siswa yang mencapai standar kelulusan adalah 9,68%, sementara sisanya adalah 90,32%. Guru menginginkan agar minimal 75% siswa mencapai standar kelulusan. Oleh karena itu, diperlukan penggunaan media pembelajaran baru yang menarik dan bervariasi untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar siswa. Dalam upaya tersebut, peneliti memilih untuk melaksanakan penelitian tindakan kelas dengan menggunakan permainan tradisional gobak sodor sebagai sumber belajar untuk meningkatkan gerak dasar motorik siswa. Penelitian ini berfokus pada penggunaan permainan tradisional untuk meningkatkan gerak dasar siswa. Dengan demikian, penggunaan permainan tradisional seperti engklek dan balap karung dalam pembelajaran gerak dasar motorik diharapkan dapat meningkatkan kemampuan gerak lokomotor siswa dalam mata pelajaran Penjaskes. Berdasarkan uraian tersebut, penulis melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Permainan Gobak Sodor Terhadap Kelincahan dan Kecepatan Siswa MA Al – Abror”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut dapat dirumuskan apakah ada Pengaruh Permainan Gobak Sodor Terhadap Kelincahan dan Kecepatan Siswa MA Al – Abror ?

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan dari rumusan masalah diatas, untuk menghindari meluasnya pembahasan penelitian ini, maka dibuat batasan masalah agar penelitian ini tidak terlalu meluas, maka peneliti membuat fokus pada penelitian apakah ada Pengaruh

Permainan Gobak Sodor Terhadap Kelincahan dan Kecepatan Siswa MA Al – Abror.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada

1. Untuk mengetahui Pengaruh Permainan Gobak Sodor Terhadap Kelincahan dan Kecepatan Siswa MA Al – Abror.
2. Untuk mengetahui besar pengaruh Permainan Gobak Sodor Terhadap Kelincahan dan Kecepatan Siswa MA Al – Abror.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1.5.1 Bagi Siswa

Sebagai motivasi siswa untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan siswa.

1.5.2 Bagi Sekolah

Memberikan pengetahuan dengan adanya model pembelajaran dalam meningkatkan belajar.

1.5.3 Bagi Guru

Memberikan variasi pembelajaran agar lebih kaya dengan teknik, model ataupun metode pembelajaran dan memberikan inspirasi agar lebih inovatif saat pembelajaran PJOK.

1.5.4 Bagi Peneliti

Sebagai pengalaman dan menambah pengetahuan bagi peneliti sebagai calon guru pendidik dalam meningkatkan hasil belajar gerak dasar melalui permainan tradisional.

1.6 Definisi Operasional

1.6.1 Kecepatan

Kecepatan merupakan salah satu aspek kemampuan yang diperlukan dalam cabang olahraga tertentu. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan

yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Widiastuti (2019). Menurut Ismaryati (2013), mendefinisikan kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni : waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu, dan kecepatan menempuh suatu jarak

1.6.2 Agility atau kelincahan

Kelincahan merupakan kemampuan tubuh kita dalam mengubah arah, dari arah satu kearah yang lain dengan gerakan yang cepat. Banyak bentuk latihan kondisi fisik yang bisa kita lakukan untuk mendapatkan aspek kelincahan, yaitu: *zigzag run, boomerang run, Squat Thrust, shuttle run, Obstacle Run*. Kelincahan adalah komponen penting yang dibutuhkan oleh hampir seluruh cabang olahraga. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Widiastuti (2019). Menurut Budiwanto (2012) Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah atau posisi badan secara cepat dan melakukan gerakan lanjutan yang lainnya

1.6.3 Permainan Gobak Sodor

Menuurut Saputri (2020) permainan tradisional gobak sodor memiliki nilai yang penting dalam pengembangan anak. Melalui permainan ini, anak-anak tidak hanya dapat mengembangkan keterampilan kognitif dan motorik kasar, tetapi juga memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang budaya dan tradisi lokal. Interaksi sosial yang terjadi saat bermain juga membantu mereka dalam membangun hubungan yang positif dengan teman sebaya. Oleh karena itu, memperkenalkan permainan-permainan tradisional semacam ini dapat menjadi strategi yang efektif dalam pendidikan dan pengembangan anak.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI

2.1 Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka memegang peranan krusial dalam penelitian dengan berbagai cara: mengatur kerangka kerja penelitian, mengidentifikasi aspek-aspek kunci yang penting, menetapkan batasan penelitian, dan merumuskan asumsi dasar. Dengan demikian, tinjauan pustaka bukan hanya merupakan langkah awal yang penting dalam proses penelitian, tetapi juga menjadi landasan yang kokoh bagi peneliti untuk memahami konteks, ruang lingkup, dan pendekatan metodologis yang tepat dalam menjalankan penelitiannya (Maulidya & Ridwan, 2021). Sedangkan menurut Sari (2023) mengatakan bahwa Tinjauan pustaka memiliki peran yang sangat penting dalam penelitian karena membantu calon peneliti dalam menentukan fokus, mengidentifikasi kekosongan pengetahuan, mengembangkan kerangka konseptual, dan menghindari duplikasi. Dengan memahami literatur yang telah ada, peneliti dapat merancang penelitian yang lebih terinformasi, relevan, dan memiliki nilai tambah yang signifikan bagi bidang studi tersebut, memastikan bahwa penelitian yang dilakukan dapat mengisi kekosongan yang ada dan memberikan kontribusi yang berarti bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Penelitian relevan yang pertama yaitu dengan judul “Pengembangan Media Permainan Gobak Sodor untuk Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun” dilaksanakan oleh Erwanda & Sutapa (2023). Penelitian ini dengan tujuan mengembangkan media permainan tradisional gobak sodor untuk meningkatkan motorik kasar anak usia 5-6 tahun. Terdapat beberapa relevansi dalam penelitian ini dengan penelitian Erwanda & Sutapa. Kedua penelitian ini mempunyai kesamaan yaitu sama-sama meneliti tentang peningkatan gerak motorik melalui permainan tradisional gobak sodor. Namun terdapat perbedaan dari kedua penelitian tersebut, Adapun perbedaan dari kedua penelitian tersebut dapat dipandang dari segi aspek yang dikembangkan. Dalam penelitian Erwanda & Sutapa, lebih ke anak usia kanak-kanak (5-6 tahun). Sedangkan penelitian ini lebih ke anak remaja (15-18 tahun).