

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan Jasmani merupakan suatu metode untuk mencapai tujuan pendidikan, atau pendidikan yang memadukan pendidikan jasmani dengan pengembangan intelektual, sosial, emosional, dan spiritual (Iyakrus, 2019). Menurut Herliana dalam Nazirun dkk. (2020), tujuan pendidikan Jasmani adalah mengembangkan bidang-bidang berikut: moralitas, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, dan stabilitas emosional.

Salah satu komponen bimotoik tubuh yang berperan dalam olahraga adalah kelincahan (Ketut, Santika dan Dei Agustinus, 2021). Menurut Ahmad dalam Ketut dkk. (2021), kelincahan merupakan kemampuan tubuh dalam menyesuaikan diri pada berbagai posisi dengan tingkat perubahan yang tinggi. Berdasarkan keterangan di atas dijelaskan bahwa kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah dengan cukup cepat untuk mengubah posisi tubuh. Kata “lincah” berasal dari kata Arab “selalu bergerak” yang berarti “tidak dapat diam, tidak tetap”. Terakhir, kelincahan dikaitkan dengan tangkas, gesit, atau cekatan (N Ramadhan, 2023). Marta dan Oktarifaldi (2020) menjelaskan bahwa kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan posisi dan melewati setiap rintangan dalam waktu singkat. Hal tersebut disebabkan oleh kelentukan, kecepatan, dan terkadang bahkan kekuatan. Beberapa faktor yang mempengaruhi kelincahan adalah kekuatan otot, kecepatan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi. Ada faktor lain yang mungkin mempengaruhi kelincahan, seperti: a) Tipe tubuh. c) umur. c) Jenis Kelamin. d) Berat badan. e) Kelelahan Farisi (2018).

Dalam proses pengajaran pendidikan Jasmani sangat diperlukan satu model pengajaran yang efektif untuk digunakan, yaitu pengembangan pembelajaran. Halang rintang (permainan Halrin) merupakan salah satu ide yang harus digunakan. Model pembelajaran Halang Rintang diharapkan mampu

menjadikan siswa menjadi pembelajar yang lebih aktif dalam berbagai situasi dan kondisi yang mengasyikkan (Prahardika dan S, 2014). Pengalaman efektif anak dengan atau tanpa alat permainan yang bisa memberi kesenangan, menghasilkan pemahaman atau informasi, dan mengembangkan imajinasi anak-anak dalam halang rintang. Latihan fisik berupa lari atau lari melalui rintangan disebut dengan rintangan (Audina dan Sutapa, 2020).

SD Negeri Kabunan merupakan salah satu sekolah yang di dalam proses pembelajaran penjasnya sering menggunakan permainan modifikasi. Guru penjas di sekolah ini lebih sering menggunakan permainan modifikasi dalam pembelajaran penjas dengan harapan agar siswa mau bergerak dengan senang tanpa harus dipaksa. Anak-anak di usia ini sedang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, termasuk perkembangannya.



Bagan 1.1 Hasil Observasi

Berdasarkan hasil observasi berdasarkan di atas, siswa agak lincah karena mengalami kesulitan dalam mengendalikan gerak anggota tubuhnya. Akibatnya, ketika melakukan suatu gerakan, siswa tampak gelisah dan tidak siap. Sulit bagi siswa untuk menangani berbagai jenis tekanan selama pembelajaran pendidikan jasmani. Mereka juga kesulitan mengontrol bahasa tubuh, yang sangat penting untuk meningkatkan arah atau bahkan performa mereka dalam permainan. Berdasarkan pernyataan di atas, maka perlu dilakukan tindakan perbaikan melalui pendidikan guna meningkatkan kemahiran siswa. Salah satu upaya yang

dilakukan adalah aktivitas fisik. Kegiatan yang dilakukan siswa dilakukan melalui permainan yang tidak hanya sekedar latihan fisik biasa tetapi juga dapat dijadikan sebagai kesempatan belajar yang menarik dan menyenangkan. Melalui permainan diharapkan kelincahan anak dapat meningkat. Salah satu permainan yang akan dimainkan dalam proyek penelitian ini adalah permainan halang rintang. Permainan “Halang Rintang” merupakan permainan fisik yang pemainnya harus hati-hati melewati berbagai jenis benda benda yang digunakan sebagai rintangan dengan cepat dan tidak terjatuh. Dengan semakin banyaknya pemain yang mengikuti permainan ini, diharapkan kelincahannya para pemain akan semakin meningkat.

Berdasarkan uraian teori diatas dan hasil observasi peneliti tertarik melakukan penelitian tentang Pengaruh Permainan Halang Rintang Untuk Peningkatan Kelincahan Siswa Kelas V SD Negeri Kabunan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dipaparkan sebagai berikut: “adakah peningkatan kelincahan melalui permainan halang rintang pada siswa kelas V SD Negeri Kabunan?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kelincahan melalui permainan halang rintang pada siswa kelas V SD Negeri Kabunan.

1.4 Batasan Masalah

Untuk menghindari penafsiran yang salah, masalah dalam penelitian ini perlu di batasi. Pembatasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 1.4.1 Ketepatan melakukan gerakan permainan halang rintang pada anak siswa kelas V SD Negeri Kabunan
- 1.4.2 Kelincahan siswa yang ada kelas V SD Negeri Kabunan

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini bermanfaat terutama bagi para pembina olahraga maupun pelatih pencak silat adapun manfaat tersebut adalah sebagai berikut :

- 1.5.1 Bagi peneliti: dapat meningkatkan wawasan untuk diri sendiri dengan mengetahui bagaimana meningkatkan kelincahan melalui permainan halang rintang.
- 1.5.2 Bagi siswa: dapat belajar dengan menyenangkan dan juga meningkatnya kelincahan siswa melalui permainan halang rintang.
- 1.5.3 Bagi guru: dapat menerapkan kegiatan yang membantu kemampuan kelincahan siswa.
- 1.5.4 Bagi sekolah: dapat mengupayakan terpenuhinya media pembelajaran guna meningkatkan prestasi hasil belajar dan kreativitas siswa.
- 1.5.5 Bagi Mahasiswa: dapat meningkatkan wawasan untuk mahasiswa dengan mengetahui bagaimana meningkatkan kelincahan melalui permainan halang rintang.

