

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani adalah bentuk pendidikan gerak untuk kualitas kehidupan manusia. Oleh karena itu, pendidikan gerak perlu juga menjadi referensi dalam penyelenggaraan pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani di sekolah bukanlah hanya sekedar mendidik melalui aktivitas jasmani, akan tetapi proses pembelajaran pendidikan jasmani yang dijadikan sebagai salah satu media untuk memecahkan masalah gerak. Pendidikan jasmani mempunyai hubungan yang sangat erat dengan belajar gerak dimana belajar gerak merupakan salah satu bentuk belajar yang mempunyai tujuan dalam peningkatan kualitas gerak tubuh. Di dalam pendidikan jasmani, gerak berperan dalam pengembangan keterampilan gerak tubuh dan penguasaan pola-pola gerak keterampilan olahraga.

Salah satu tujuan pendidikan jasmani yang menjadi kepedulian guru penjas ialah pemahaman konsep kebugaran jasmani dan aktivitas jasmani untuk mencapai keadaan sehat. Perkembangan kebugaran jasmani sangatlah penting peranannya dalam program pendidikan jasmani di sekolah dasar. Kebugaran disini mencakup bukan hanya kebugaran jasmani yang mendukung kesehatan saja akan tetapi juga kebugaran yang mendukung performa. Walaupun pendidikan jasmani merupakan suatu alat untuk mencapai tujuan pendidikan di sekolah dasar, akan tetapi yang dipengaruhi

bukan hanya jasmaninya saja tetapi rohaninya juga juga ikut terpengaruhi. Dengan demikian pendidikan jasmani sangatlah penting diterapkan di sekolah-sekolah terutama di sekolah dasar karena anak usia sekolah dasar masih 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.

Untuk membentuk sikap tubuh maupun gerak tubuh yang sempurna diperlukan adanya pembinaan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Kebugaran itu dicapai melalui kombinasi dari latihan yang teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang (kebugaran yang terkait dengan performa : agilitas, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power dan waktu reaksi).

Menurut Lutan (2001:7) bahwa kebugaran jasmani itu adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Kebugaran itu dicapai melalui kombinasi dari latihan yang teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang (kebugaran yang terkait dengan performa : kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power, dan waktu reaksi).

Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama dapat berupa permainan atau olahraga dan dikemas sedemikian rupa supaya siswa di sekolah menengah pertama mempunyai pengalaman belajar. Pemberian pembelajaran penjas di sekolah menengah pertama tidak hanya berkaitan

dengan kesehatan, akan tetapi melibatkan kebugaran yang berkaitan dengan performa. Sedangkan kebugaran yang berkaitan dengan performa mengandung unsur kelincuhan salah satunya. Pembelajaran penjas tidak lepas dari yang namanya gerak, semakin siswa banyak bergerak atau beraktivitas maka pembelajaran penjas berpengaruh terhadap faktor kelincuhan gerak seorang siswa.

Kelincuhan (*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. Safari (2012:33) mengungkapkan bahwa kelincuhan 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’.

Peningkatan kelincuhan perlu dibina untuk menunjang terciptanya proses belajar mengajar yang optimal, karena siswa yang mempunyai kelincuhan gerak yang baik akan dapat melaksanakan tugasnya sebagai pelajar dengan baik. Mengingat pentingnya kelincuhan bagi para pelajar, dengan sendirinya tidak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya. Tingkat kelincuhan peserta didik, diharapkan mencapai hasil yang optimal. Dengan demikian mereka dapat melakukan aktifitas pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dengan baik khususnya pada olahraga yang melibatkan otot-otot besar. Disamping itu kekuatan juga berpotensi

mengembangkan keterampilan dasar sebagai landasan penting bagi penguasaan ketrampilan teknik suatu cabang olahraga.

Komponen kelincahan gerak sangat dibutuhkan oleh setiap individu siswa, ketika seseorang kurang memiliki kelincahan, maka berpengaruh juga terhadap kemampuan gerak yang lainnya. Semakin banyak seseorang melatih kemampuan geraknya, maka kelincahan gerak seseorang akan baik. Selain itu, penulis mempunyai anggapan bahwa untuk melatih atau meningkatkan kelincahan ternyata butuh dukungan dari komponen kecepatan.

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah-sekolah umumnya disampaikan dalam bentuk permainan dan olahraga. Materi dan isi pembelajaran hendaknya diberikan secara bertahap sehingga tujuan pokok pembelajaran dapat dicapai oleh peserta didik. Untuk itu para guru seharusnya memiliki rencana pembelajaran yang didalamnya berisi bekal pengetahuan dan keterampilan tentang strategi dan struktur mengajar untuk peningkatan belajar anak. Kenyataan di lapangan pendidikan jasmani yang ada saat ini belum dikelola sebagaimana mestinya, sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan peserta didik, baik dari segi kognitif, motorik, afektif dan fisik. Model pembelajaran yang tidak sesuai karakteristik anak, tidak ada kreativitas akan membuat anak merasa bosan, sehingga anak tidak bergairah untuk melakukan pembelajaran.

Model pembelajaran penjasorkes merupakan salah satu upaya membantu menyelesaikan permasalahan terbatasnya sarana dan prasarana pembelajaran penjasorkes di sekolah. Hasil pengamatan selama ini,

pengembangan model pembelajaran penjasorkes yang dilakukan oleh para guru penjasorkes dapat membawa suasana pembelajaran yang inovatif kreatif sehingga pembelajaran yang menyenangkan serta memberi motivasi peserta didik untuk lebih berpeluang mengeksplorasi gerak secara luas dan bebas, sesuai tingkat kemampuan yang dimiliki. Walaupun pengembangan model pembelajaran yang ada masih terbatas dalam lingkup fisik didalam sekolah dan belum dikembangkan pada pemanfaatan lingkungan fisik luar sekolah yang sebenarnya memiliki potensi sebagai sumber belajar yang efektif dan efisien.

Penerapan metode bermain dengan permainan tradisional meningkatkan mobilitas pada peserta didik selama kegiatan belajar lari jarak pendek. Oleh karena itu permainan tradisional cocok diterapkan pada peserta didik SMP yang memiliki karakteristik senang bermain. Jika peserta didik mengikuti suatu kegiatan yang sesuai dengan hati nuraninya, maka peserta didik akan melakukan kegiatan tersebut dengan sungguh-sungguh dan penuh semangat. Permainan yang akan diterapkan adalah bebentengan, kucing-kucingan, galah asin, dan menjala ikan. Keempat permainan tersebut memiliki unsur kecepatan, kelincahan, kekuatan, koordinasi, daya tahan, stamina, dan lain-lainnya.

Terkait dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis, maka metode latihan yang digunakan untuk melihat sejauh mana peningkatan kelincahan siswa yaitu melalui permainan tradisional bentengan. Permainan bentengan ini memerlukan kecepatan berlari dan kelincahan bergerak serta mengelak

agar mudah bebas dari kejaran lawan. Permainan galah asin ini juga merupakan aktivitas yang memerlukan gerak dengan kualitas fisik yang kompleks, permainan galah asin melibatkan interaksi dari berbagai unsur lain seperti kecepatan, kekuatan, kelentukan dan sebagainya. Oleh karena itu apabila permainan ini dilakukan secara teratur akan memberikan pengaruh terhadap keadaan kondisi fisik terutama kelincahan (*agility*) bagi yang melakukannya.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti mencoba untuk meningkatkan kelincahan melalui permainan bentengan pada peserta didik kelas VII MTs Darussalam Subah Kabupaten Batang. Adapun judul dari penelitian ini adalah: **“Modifikasi Permainan Bentengan untuk Meningkatkan Kelincahan pada Peserta Didik Kelas VII MTs Darussalam Subah Kabupaten Batang”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Pelaksanaan pendidikan jasmani di MTs Darussalam Subah Kabupaten Batang belum sepenuhnya memberikan latihan kelincahan. Kelincahan merupakan hal yang sangat penting dalam beraktivitas. Kelincahan merupakan kemampuan untuk merubah posisi tubuh dan arah gerakan, memberikan reaksi terhadap stimulus, serta siap untuk merubah arah atau menghentikan gerakan dengan cepat, tepat dan efisien, tanpa kehilangan keseimbangan.

Adanya latihan kelincuhan yang terprogram akan memberikan penyesuaian terhadap kerja fisik yang meningkat baik dari segi fisiologis maupun psikologis. Latihan kelincuhan merupakan salah satu latihan fisik yang berkaitan dengan adaptasi saraf. Mekanisme adaptasi saraf yang terjadi akibat latihan menyebabkan meningkatnya gaya kontraksi otot karena meningkatnya aktivasi otot penggerak utama, otot-otot sinergi berkontraksi lebih tepat, dan meningkatkan inhibisi otot antagonis. Peningkatan aktivasi refleks otot-otot penggerak utama merupakan peningkatan eksitasi jaringan motoneuron, yang pada gilirannya dapat menghasilkan peningkatan masukan eksitatori, mengurangi masukan inhibitori atau kedua-duanya.

Untuk meningkatkan kelincuhan dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada peserta didik di MTs Darussalam Subah Kabupaten Batang dilakukan menggunakan permainan tradisional berupa bentengan. Meskipun permainan bentengan kurang diminati dan sudah jarang dimainkan oleh anak-anak, maka untuk lebih menarik anak-anak permainan bentengan ini dimodifikasi.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar penelitian tidak meluas, maka pada penelitian ini difokuskan pada modifikasi permainan bentengan untuk meningkatkan kelincuhan pada peserta didik kelas VII MTs Darussalam Subah Kabupaten Batang.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimanakah modifikasi produk permainan bentengan pada peserta didik kelas VII MTs Darussalam Subah Kabupaten Batang?
2. Apakah modifikasi permainan bentengan dapat meningkatkan kelincahan pada peserta didik kelas VII MTs Darussalam Subah Kabupaten Batang?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk modifikasi produk permainan bentengan pada peserta didik kelas VII MTs Darussalam Subah Kabupaten Batang.
2. Untuk mengetahui modifikasi permainan bentengan dapat meningkatkan kelincahan pada peserta didik kelas VII MTs Darussalam Subah Kabupaten Batang.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat, antara lain:

1. Bagi peserta didik

Dengan diterapkannya permainan bentengan sebagai modifikasi untuk meningkatkan kelincahan, peserta didik menjadi lebih antusias dalam mengikuti proses pembelajaran penjas dan peserta didik juga mudah mengerti serta memahami materi yang di sampaikan oleh guru penjas untuk tercapainya tujuan pembelajaran penjas di sekolah untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik.

2. Bagi Guru

Media belajar dapat memberikan kemudahan pada guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk meningkatkan kelincuhan peserta didik.

3. Bagi Sekolah

Untuk meningkatkan kualitas pendidikan MTs Darussalam Subah Kabupaten Batang khususnya mata pelajaran penjasorkes.

4. Bagi Peneliti

Peneliti mendapatkan fakta bahwa dengan modifikasi permainan bentengan sehingga dapat meningkatkan kelincuhan.

1.7 Spesifikasi Produk yang Dimodifikasi

Produk yang dimodifikasi ini yaitu berupa produk permainan bentengan dengan menitikberatkan untuk meningkatkan kelincuhan. Spesifikasi modifikasi produk berupa lapangan bermain bentengan berbentuk persegi panjang dimana lapangan dibagi menjadi 2 wilayah dan dipisahkan dengan garis putih. Permainan bentengan berukuran 50 m x 90 m. Dalam permainan ini di setiap bagian diberi bendera dari setiap tim. Bendera yang digunakan adalah bendera warna sesuai dengan warna tim, bendera ini dibuat dengan menggunakan kertas minyak dan jumlahnya disesuaikan dengan jumlah anggota tim.

Permainan ini dibentuk menjadi dua tim sesuai dengan jumlah benteng yaitu dua buah dan jumlah bendera sesuai dengan anggota tim. Setiap benteng minimal memiliki anggota 5 orang. Jumlah anggota dari kedua benteng harus

sama, jika belum sama permainan tidak bisa dilanjutkan. Untuk batas maksimal jumlah pemain bisa disepakati oleh kedua belah pihak. Diusahakan agar jumlah pemain disesuaikan dengan luas area permainan. Ideal dari jumlah pemain dalam permainan ini adalah 6-7 orang untuk satu benteng.

Permainan bentengan ini agar dapat merebut benteng lawan adalah dengan mematikan atau membunuh anggota benteng. Ketika semua anggota atau penjaga benteng sudah habis, kita bisa merebut benteng dengan menyentuh benteng tersebut. Intinya jika kita sudah menyentuh benteng lawan, meskipun dengan tidak membunuh penjaga benteng, berarti tim yang dapat menyentuh benteng dan mengambil semua bendera tim lawan menjadi pemenang.

1.8 Pentingnya Modifikasi

Modifikasi model permainan bentengan bagi peserta didik kelas VII MTs Darussalam Subah Kabupaten Batang sangat penting dilakukan, hal tersebut dikarenakan permainan bentengan dapat melatih kelincahan peserta didik. Kelincahan merupakan perpaduan dari unsur kecepatan, fleksibilitas, dan koordinasi. Pada anak usia dini kemampuan kelincahan ini perlu dikembangkan secara optimal, dikarenakan kemampuan ini akan mempengaruhi perkembangan kemampuan-kemampuan lain pada tahap selanjutnya.