

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam lingkungan persekolahan pendidikan jasmani sering di pandang sebelah mata. Sedangkan pendidikan jasmani adalah mata pelajaran yang dapat membentuk pengalaman belajar sekaligus kegiatan gerak jasmaniah yang dilakukan secara sadar dan teratur guna meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan bukan hanya aspek kondisi fisik saja, melainkan juga pada pola pikir dan kondisi sosial seseorang.

Pendidikan Jasmani merupakan kegiatan pembelajaran yang melibatkan aktivitas jasmani dan rohani dengan gerakan yang telah disusun secara sistematis yang bertujuan meningkatkan, mengembangkan, dan menumbuhkan seseorang tersebut. Menurut National Association for Sport and Physical Education 2011 dalam Mustafa, (2022, p. 76) Program pendidikan jasmani berkualitas tinggi menawarkan siswa lebih dari sekadar pengembangan keterampilan dan aktivitas fisik sebab menekankan pembelajaran siswa di ketiga domain (psikomotor, kognitif dan afektif). Menurut Pratiwi & Asri N. (2020, p. 1) Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting terkait pembentukan pribadi yang seutuhnya karena tujuan dari pendidikan jasmani bersifat menyeluruh yaitu untuk perkembangan aspek psikomotor, kognitif dan afektif peserta didik. Hal ini sejalan dengan pendapat Widodo A. (2018, p. 55) bahwa tujuan pendidikan jasmani bukan aktivitas jasmani itu sendiri, tetapi untuk mengembangkan potensi siswa melalui aktivitas jasmaniah. Dari pendapat yang telah dikemukakan para ahli diatas penulis menyimpulkan terdapat salah satu tujuan dari pendidikan jasmani yaitu aspek psikomotor, hal tersebut mengacu pada perkembangan kondisi fisik atau kebugaran jasmani seseorang.

Kebugaran jasmani menurut Budianto, N. D. (2022, p. 12) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga masih mempunyai tenaga untuk melakukan aktivitas lain yang

bersifat darurat. Kebugaran jasmani yang baik akan membantu seseorang dalam menyelesaikan aktivitas sehari – hari dengan lebih efisien dan efektif. Sejalan dengan pendapat Budianto diatas Arifandy et al., (2021, p. 291) berpendapat bahwa kebugaran jasmani artinya kemampuan melaksanakan tugas sehari – hari dengan kondisi tubuh tetap bugar. Menurut Seprianim et al., (2024, p. 12) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari – hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Panggraita et al., (2020, p. 27) mengemukakan kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis tertentu yang dapat menanggulangi tuntutan jasmani dalam melaksanakan tugas hidup sehari – hari dengan masih selalu mempunyai kemampuan (tidak lelah berlebihan) untuk melakukan kegiatan fisik ekstra serta telah pulih kembali esok harinya menjelang tugas sehari – harinya lagi.

Dari pendapat para ahli diatas penulis simpulkan mengenai kebugaran jasmani adalah kondisi tubuh yang dimiliki seseorang dalam keadaan derajat sehat dinamis tertentu untuk dapat menyelesaikan pekerjaan maupun kegiatan fisik ekstra tanpa lelah yang berlebih serta pulih dengan cepat.

Komponen kebugaran jasmani yang mendukung terhadap baik tidaknya kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa komponen seperti yang dikemukakan Muzaki et al., (2020, p. 12) menjelaskan komponen kebugaran jasmani meliputi 10 komponen. Adapun 10 komponen kebugaran jasmani adalah sebagai berikut: 1) kekuatan (*strength*), 2) daya tahan (*endurance*), 3) daya otot (*muscular power*), 4) kecepatan (*speed*), 5) daya lentur (*flexibility*), 6) kelincahan (*agility*), 7) koordinasi (*coordination*), 8) keseimbangan (*balance*), 9) ketepatan (*accuracy*), 10) reaksi (*reaction*).

Baik tidaknya kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti yang dikemukakan Alfia Usmi Latifah et al., (2024, p. 96) ada beberapa faktor yang cukup menentukan dalam upaya peningkatan kebugaran jasmani, antara lain 1) Makanan bergizi, 2) Faktor Tidur, 3) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat, 4) Faktor Lingkungan, 5) Faktor Latihan dan Olahraga.

Ruang Lingkup bahan ajar pendidikan jasmani di sekolah dasar menurut Yulia Sari et al., (2024, p. 30) meliputi; 1) Keterampilan Motorik Dasar, 2) Pendidikan Kesehatan dan Kebugaran, 3) Olahraga dan Permainan Tradisional, 4) Pengembangan Sosial dan Emosional, 5) Kurikulum dan Metode Pengajaran. Menurut F. Pratiwi et al.,

(2024, p. 14) kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dasar dirancang secara fleksibel untuk mengakomodasi perbedaan kemampuan dan kebutuhan siswa. Menurut pendapat inklusif Simanullang et al., (2024, p. 712) pendekatan berbasis keterampilan, partisipasi aktif siswa, dan pendekatan semuanya membantu menciptakan lingkungan belajar yang menarik, beragam, dan inklusif bagi siswa. Kurikulum ini bertujuan untuk membuat pembelajaran pendidikan jasmani menyenangkan dan efektif, sekaligus memenuhi standar pendidikan nasional.

Berdasarkan kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dasar, pembelajaran PJOK pada sekolah dasar hanya satu kali pertemuan dalam seminggu. Menurut Waharsono, (2007, p. 157) untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani selama 3x seminggu bahwa siklus latihan perminggu dengan beberapa hari latihan harus sesuai dengan tingkat kemampuan atlet. Oleh karena itu, penulis menetapkan bahwa penelitian dilakukan di luar jam pelajaran selain tidak mengganggu kalender akademik juga dapat memenuhi kriteria waktu untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Berdasarkan perkembangan usianya, siswa sekolah dasar sedang berada pada masa senang bermain. Oleh karena itu, penyampaian bahan pembelajaran PJOK sebaiknya berbentuk permainan, baik permainan individu maupun permainan beregu, yang gerakan – gerakan di dalamnya mendukung tercapainya kebugaran jasmani. Menurut Harsono, (2018, p. 23) jenis latihan fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani dapat juga dilakukan dalam bentuk permainan yang disesuaikan dengan usia dan karakteristik siswa.

Salah satu jenis permainan yang mendukung kebugaran jasmani adalah permainan kasti. Menurut Hanif, (2023, p. 12) Permainan kasti sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar juga bermanfaat bagi aspek kebugaran jasmani seperti kecepatan, kekuatan, kelincahan, daya tahan kardiorespirasi, keseimbangan, dan kecepatan reaksi.

Jenis permainan yang disukai anak SD adalah jenis permainan yang bersifat kompetitif. Menurut Abduloh, (2022, p. 67) anak bermain karena; a) Ingin bergaul dengan orang lain, b) Ingin tahu akan prestasi sendiri dibanding prestasi orang lain atau dengan prestasinya terlebih dahulu, c) Ingin mengalami suatu kejadian yang tidak sungguh – sungguh yaitu dalam permainan fantasi dan permainan meniru, d) ingin mengadu kecakapan, keberaniannya, untuk nasibnya dengan orang lain.

Permainan kecil adalah permainan yang dapat dimainkan dengan peraturan yang tidak baku, tanpa alat atau media yang banyak serta disesuaikan pada kondisi saat sedang melakukan permainan tersebut. Menurut Blegur, (2017, p. 60) Permainan kecil adalah suatu bentuk permainan yang tidak mempunyai peraturan yang baku, baik mengenai peraturan permainannya, pemimpin permainan, media yang digunakan, ukuran lapangan, maupun durasi permainannya. Sementara itu, menurut Blegur, (2017, p. 60) Permainan dapat disesuaikan dengan keadaan, situasi, dan kondisi yang ada pada saat berlangsungnya kegiatan bermain. Selain itu, permainan kecil juga tidak mempunyai induk organisasi resmi baik yang bersifat nasional maupun internasional. Dapat ditarik kesimpulan bahwa permainan kecil adalah permainan tanpa peraturan yang baku baik media maupun durasi permainannya serta permainan kecil tidak mempunyai induk organisasi resmi baik yang bersifat nasional maupun internasional.

Permainan kecil terbagi menjadi dua yaitu permainan kecil menggunakan media dan permainan kecil tanpa menggunakan media. Salah satu permainan kecil yang menggunakan media yaitu permainan kasti. Permainan kasti adalah permainan tim yang mirip dengan baseball dan softball, dimana tujuannya adalah untuk mencetak poin dengan cara memukul bola dan berlari ke tiang hinggap. Hal ini berbanding lurus dengan pendapat Blegur, (2017, p. 207) bahwa permainan kasti merupakan salah satu permainan kecil dengan mengutamakan teknik dasar melempar, menangkap, memukul, serta ditambah dengan keterampilan menghindar. Permainan ini dimainkan oleh dua regu, dimana setiap regu berfungsi sebagai penjaga (*defense team*) dan kelompok lainnya berfungsi sebagai pemukul (*offense team*). Selain itu Syaifulloh & Agus, (2021, p. 53) Permainan kasti merupakan salah satu permainan tradisional yang paling digemari oleh anak – anak. Dalam permainan kasti ini dapat mengembangkan gerak dasar siswa. Permainan kasti berpengaruh terhadap komponen fisik kecepatan lari, keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi mata dan tangan. Dapat disimpulkan bahwa Permainan kasti adalah olahraga tim yang menggabungkan elemen dari permainan baseball dan softball dengan aturan dan teknik yang khas dengan tujuan mencetak poin dengan cara memukul bola dan berlari ke tiang hinggap bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan kebugaran jasmani, koordinasi, dan keterampilan motorik.

Permainan kasti adalah salah satu permainan tradisional yang termasuk bagian dari kurikulum pendidikan jasmani. Permainan ini melibatkan dua kelompok dengan

aturan yang sederhana dalam pelaksanaannya. Permainan kasti mengajarkan keterampilan fisik, nilai – nilai kerja sama tim, komunikasi, strategi, sportivitas, disiplin, dan ketekunan. Menurut Nugraha et al., (2024 p. 12) yaitu tentang nilai – nilai sportivitas, disiplin, dan ketekunan. Melalui partisipasi aktif, siswa dapat memahami pentingnya kerja keras dan keberanian dalam menghadapi tantangan.

Permainan kasti cocok untuk dijadikan latihan di sekolah dasar. Pendapat ini didukung oleh Trinova, (2012, p. 210) Pembelajaran dan latihan dalam tingkat sekolah dasar agar disarankan menggunakan pembelajaran dalam bentuk permainan agar anak tidak jenuh dan senang dalam melakukan pembelajaran. Sejalan dengan pendapat Blegur, (2017, p. 252) mengatakan bahwa belajar bagi anak yang dilaksanakan dengan bermain memberikan kesempatan kepada anak untuk memanipulasi, mengulang – ulang, bereksplorasi, mempraktikan, dan mendapatkan bermacam – macam konsep. Selanjutnya menurut Blegur, (2017, p. 252) mengatakan bahwa bermain dan belajar tidak dapat dipisahkan dalam dunia anak – anak. Maka dari itu permainan kasti sangat cocok untuk anak – anak.

Permainan kasti memiliki karakteristik yang erat kaitannya dengan latihan komponen kebugaran jasmani. Permainan kasti dimainkan 2 x 20 menit, pada saat bermain memaksa pemain untuk berlari cepat, berbelok – belok, melompat, melempar, menangkap dan memukul. Aktivitas tersebut dapat meningkatkan komponen daya tahan kardiovaskular, kecepatan, kelincahan, power, fleksibilitas, koordinasi dan keseimbangan.

Berdasarkan hasil observasi awal di SDN Teluk Pucung V tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV masih kurang, seperti yang dikemukakan pada saat wawancara dengan pak Edy yang merupakan salah satu guru PJOK di sekolah tersebut. Dikatakan ada beberapa siswa yang tidak dapat menyelesaikan proses pembelajaran dengan alasan lelah, padahal kegiatan pembelajaran masih belum selesai. Sebagian ada yang tidak mengikuti pembelajaran dengan alasan sakit sehingga hanya melihat di pinggir lapangan saja dan terlihat pada saat pembelajaran PJOK berlangsung ada beberapa siswa yang pada saat berlari tidak sesuai dengan instruksi, yang seharusnya siswa berlari hingga *cone* tapi sudah berhenti sebelum sampai atau jalan sampai tujuan. Siswa pada saat di instruksikan untuk mengejar bola tidak dapat mengimbangi laju bola dan tidak dikejar sampai dapat. Kekurangan tersebut mengakibatkan siswa terhambat dalam melakukan

aktivitas di sekolah dan juga kurangnya rasa semangat dalam mengikuti pembelajaran di kelas baik pembelajaran PJOK maupun yang lainnya.

Dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik kelas IV dengan usia 10 s/d 12 tahun, perlu dicatat bahwa pemberian latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui latihan dengan beban atau alat tambahan kurang sesuai, mengingat kapasitas fisik peserta didik yang masih terbatas. Penulis berpendapat bahwa terdapat kesesuaian antara karakteristik peserta didik sekolah dasar dengan pendekatan peningkatan kebugaran jasmani yang memanfaatkan media permainan. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan peserta didik sekolah dasar untuk lebih tertarik dan termotivasi dalam pembelajaran yang disajikan dalam bentuk permainan.

Dari hasil pengamatan tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian di sekolah dasar dengan judul pengaruh permainan kasti terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Untuk mengetahui pengaruh permainan tersebut penulis melakukan penelitian di SDN Teluk Pucung V.

Hasil penelitian ini penulis laporkan dalam bentuk karya tulis ilmiah yang berjudul “Pengaruh permainan kasti terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas iv sdn teluk pucung v kota bekasi”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas rumusan masalah yang penulis kemukakan sebagai berikut “Apakah terdapat pengaruh permainan kasti terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas IV SDN Teluk Pucung V Kota Bekasi?”.

1.3 Definisi Operasional

Penulis akan menjelaskan ruang lingkup penelitian untuk menghindari salah penafsiran, sebagai berikut:

- 1) Pengaruh adalah kapasitas seseorang, kelompok, atau faktor untuk mempengaruhi tindakan, pendapat, atau keputusan orang lain. Dalam penelitian, pengaruh merujuk pada dampak yang ditimbulkan oleh variabel tertentu terhadap variabel lainnya, memodifikasi hasil atau arah dari fenomena yang sedang dipelajari.

- 2) Permainan kasti merupakan salah satu permainan bola kecil dengan mengutamakan teknik dasar melempar, menangkap, memukul, serta ditambah dengan keterampilan menghindar. Permainan ini dimainkan oleh dua regu, dimana setiap regu berfungsi sebagai penjaga (*defense team*) dan kelompok lainnya berfungsi sebagai pemukul (*offense team*).
- 3) Kebugaran Jasmani merupakan sebuah kondisi dimana tubuh mampu mengerjakan aktivitas sehari – hari dengan beban yang ringan sampai berat dan tidak menimbulkan lelah yang berlebih pada tubuh sehingga dapat menikmati waktu istirahat dengan sisa tenaga yang dimiliki.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang dikemukakan diatas tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh permainan kasti terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas IV SDN Teluk Pucung V Kota Bekasi.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk dapat mengembangkan penelitian selanjutnya khususnya dibidang pendidikan jasmani dan mampu memberikan pemahaman bahwa permainan kasti adalah salah satu bentuk permainan kecil paling efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

1.5.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk berbagai pihak sebagai berikut :

- 1) Bagi sekolah sebagai informasi yang dapat menjadi acuan mengenai pengaruh Permainan kasti terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada seluruh peserta didik terutama kelas IV.
- 2) Bagi peserta didik, mampu memahami bentuk permainan kasti sebagai salah satu aspek peningkatan kebugaran jasmani.
- 3) Bagi guru, dapat memberikan informasi bahwa dengan permainan kasti dapat meningkatkan aspek kebugaran jasmani.

- 4) Bagi peneliti, mampu memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk mencoba permainan kasti untuk meningkatkan aspek kebugaran jasmani pada dirinya masing-masing.