

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan social, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Salasiah dkk., 2020, h. 26). Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan nasional yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan peserta didik melalui aktivitas jasmani (Yeni dkk., 2021, h. 71). Sehingga pendidikan jasmani harus diajarkan kepada setiap peserta didik pada jenjang pendidikan. Hal ini sesuai dengan UU RI No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional BAB II pasal 4 yang berbunyi :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.”

Permainan sepak bola adalah cabang olahraga yang sangat populer dan digemari banyak orang. Faktor yang menyebabkan permainan ini sangat terkenal dan digemari, dikarenakan permainan sepak bola memiliki nilai keindahan dari teknik-teknik yang ditampilkan selama pertandingan berlangsung (Mawardani dan Wahyudi, 2021, h. 322). Sepak bola merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua

tim, di mana setiap tim terdiri dari 11 pemain. Tujuan permainan ini adalah mencetak gol ke gawang lawan, sambil berusaha menjaga agar gawang sendiri tidak kebobolan. Secara umum daya Tarik sepak bola terdapat pada banyaknya keterampilan yang harus dikuasai dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya. Dengan banyaknya variasi yang dikuasai, pemain dapat bermain secara individu dan mampu menghadapi tekanan yang diberikan oleh pemain lawan (Prayoga dkk., 2022, h. 120).

Untuk memainkan sepak bola dengan baik, seorang pemain harus memiliki teknik dasar yang baik juga seperti teknik dasar menggiring bola, mengontrol bola, mengumpan bola, menyundul bola, merebut bola, memasukkan bola dan teknik menjaga gawang, sebab teknik dasar ini sangat menentukan keterampilan bermain bola dalam upaya melewati pemain lawan dalam upaya mencetak gol sebanyak banyaknya (Kusuma dan Irawan, 2022, h. 158). Untuk meningkatkan kemampuan teknik-teknik dasar tersebut maka pemain harus melakukan bentuk latihan kelincahan

Kelincahan merupakan unsur kemampuan atau keterampilan gerak yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola, dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam suatu permainan. Karena dilihat dari sejumlah besar dalam kegiatan pembelajaran sepakbola meliputi kerja kaki yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu merubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahan cukup baik. Individu yang mampu merubah posisi yang satu ke posisi yang lain dengan koordinasi dan kecepatan yang tinggi termasuk dalam komponen kelincahan (Hamzah, 2019, h. 59). Dalam permainan sepak bola, berbagai aspek

kondisi fisik sangat diperlukan, salah satunya adalah kelincahan. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat serta melakukan gerakan lainnya dengan baik.

Kelincahan merupakan kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepak bola sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam suatu permainan. Dengan kelincahan yang baik, maka seorang pemain akan lebih mudah menguasai teknik dasar dalam sepak bola, karena sebagian besar teknik dasar dalam sepak bola dapat dilakukan dengan baik jika pemain memiliki tingkat kelincahan yang baik (Prayoga dkk., 2022, h. 129).

Namun kenyataannya kelincahan yang dimiliki setiap anak berbeda. Berdasarkan studi literatur terdapat perbedaan kelincahan yang dimiliki oleh siswa laki-laki dan perempuan. Hal ini dilihat dari perkembangan motorik yang dimiliki oleh anak laki-laki dan perempuan, dimana perkembangan motorik anak laki-laki cenderung lebih cepat daripada anak perempuan. Perkembangan motorik anak laki-laki cenderung lebih cepat mengembangkan kemampuan motorik kasar seperti berlari, melompat, dan menjaga keseimbangan. Anak laki-laki cenderung lebih gesit dalam berjalan, berlari, melompat, atau menjaga keseimbangan. Sementara itu anak perempuan cenderung lebih cepat mengembangkan kemampuan motorik halus, seperti keterampilan menulis, menggambar atau mewarnai. Hal tersebut yang membuat anak laki-laki cenderung lebih suka bermain dan bergerak bebas serta memiliki kelincahan yang lebih baik dibandingkan anak perempuan.

Menurut Prayoga dkk., 2022, h. 124 faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan (*agility*) diantaranya (1) komponen biomotor yang meliputi kekuatan otot, *speed* (kecepatan), *power* otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi.

(2) tipe tubuh, (3) umur, (4) jenis kelamin, (5) berat badan, (6) Kelelahan. Adapun bentuk – bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah latihan *zigzag run* (lari berbelok-belok), *Illinois run* (lari berbelok ke arah dan sudut yang berbeda), *dodging run* (lari berbelok-belok melewati rintangan dengan cepat), *obstacle run* (lari dengan melewati rintangan), *boomerang run* (lari ke tengah kemudian mengubah arah kekanan melewati cone dst), *squat thrust* (jongkok berdiri), *nebraska agility drill* (lari melewati cone yang telah disiapkan), dll (Maulidin, 2024, h. 863).

Kelincahan dalam olahraga sepak bola terlihat saat para pemain melakukan perubahan arah gerak dalam usahanya melewati lawan di atas lapangan. Kelincahan juga terlihat saat para pemain berusaha mengimbangi pergerakan lawan yang senantiasa berubah, baik itu bergerak ke kiri, kanan, depan, dan belakang. Berdasarkan hal tersebut, maka kelincahan merupakan satu dari sekian hal yang penting untuk diperhatikan dalam olahraga sepak bola (Sumerta dkk., 2021, h. 231).

Penelitian ini didasarkan pada adanya kekurangan kajian yang mendalam terkait perbedaan tingkat kelincahan siswa laki-laki dan perempuan dalam permainan sepak bola di tingkat sekolah dasar. Secara umum teori yang mendasari pengukuran kelincahan sering berfokus pada faktor fisiologis (seperti kekuatan otot atau koordinasi tubuh) dan biomekanis (seperti kecepatan atau efisiensi gerak) yang berlaku secara umum. Disisi lain, penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan di jenjang pendidikan yang lebih tinggi, seperti remaja atau dewasa, sehingga hasilnya kurang relevan untuk diaplikasikan pada anak-anak usia sekolah dasar. Sementara itu, anak-anak pada usia ini memiliki karakteristik fisik, mental, dan sosial yang berbeda, yang dapat mempengaruhi tingkat kelincahan.

Berdasarkan hasil dari pengamatan pada saat observasi dan wawancara di SD Negeri 106180 Tanjung Baru tingkat kelincahan siswa laki-laki dan perempuan di kelas IV dikategorikan baik, namun masih terdapat beberapa siswa yang memiliki tingkat kelincahan yang rendah. Khususnya pada siswa perempuan, masih banyak yang memiliki kelincahan yang rendah. Bahkan mereka tidak mengerti bahwa kelincahan sangat berpengaruh terhadap permainan sepak bola. Hal ini disebabkan karena tidak tertariknya siswa perempuan pada permainan sepak bola, mereka lebih senang olahraga seperti bermain lompat tali dibandingkan dengan permainan sepak bola. Hal ini berbanding terbalik dengan siswa laki-laki, mereka lebih senang dan antusias dalam bermain sepak bola. Hasil wawancara juga di peroleh hasil bahwa untuk melihat dan melatih kelincahan siswa guru olahraga masih menggunakan metode latihan yang sama yaitu lari sprint dan *zig-zag run*, tanpa adanya metode latihan lain untuk meningkatkan kelincahan siswa.

**Tabel 1.1 Hasil Belajar Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Siswa Kelas IV SDN 106180 Tanjung Baru.**

Nilai	Siswa	Siswi	Jumlah Siswa	Jumlah Siswi
70-85	18	12	21	16
86-100	3	4		

Sumber: Guru PJOK kelas IV SDN 106180 Tanjung Baru

Namun demikian belum ada pengukuran kuantitatif yang dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat kelincahan tersebut. Data nilai PJOK kelas IV diatas menunjukkan bahwa secara keseluruhan siswa telah memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Penilaian ini lebih fokus pada aspek teori dan

keterampilan umum, tanpa menyentuh indikator spesifik seperti kelincahan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat kelincahan siswa laki-laki dan perempuan kelas IV dalam permainan sepak bola di SD Negeri 106180 Tanjung Baru, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih jelas terkait kondisi fisik siswa dan kebutuhan pembelajaran yang sesuai.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Survey Tingkat Kelincahan Siswa Laki-Laki dan Perempuan Kelas IV Pada Permainan Sepak Bola di SD Negeri 106180 Tanjung Baru”**

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang ditemukan di atas, terdapat beberapa masalah yang diidentifikasi, yaitu:

1. Ketertarikan siswa perempuan dalam permainan sepak bola masih rendah.
2. Kurangnya pemahaman tentang pentingnya kelincahan pada permainan sepak bola.
3. Dalam permainan, beberapa siswa kurang dalam hal kelincahan yang membuat turunnya kualitas permainan dalam satu tim.
4. Belum diketahui “Tingkat kelincahan siswa laki-laki dan perempuan kelas IV pada permainan sepak bola di SD Negeri 106180 Tanjung Baru”.

### **1.3 Batasan Masalah**

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak meluas, maka peneliti membatasi masalah yang diteliti pada siswa kelas IV SD Negeri 106180 Tanjung

Baru. Batasan masalah pada penelitian ini adalah pengukuran tingkat kelincahan laki-laki dan perempuan pada kelas IV permainan sepak bola.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian adalah bagaimana tingkat kelincahan siswa laki-laki dan perempuan kelas IV pada permainan sepak bola di SD Negeri 106180 Tanjung Baru?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kelincahan siswa laki-laki dan perempuan kelas IV pada permainan sepak bola di SD Negeri 106180 Tanjung Baru.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

Dengan diadakannya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi penulis kiranya bermanfaat untuk menambah pengetahuan tentang perbedaan fisik antara laki-laki dan perempuan serta memberikan kontribusi pada bidang ilmu pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
2. Bagi pembaca kiranya dapat membantu para pembaca untuk menambah wawasan pengetahuan mengenai perbedaan kelincahan antara laki-laki dan perempuan dalam permainan sepak bola, serta menambah wawasan praktis tentang cara melatih kelincahan siswa.

3. Bagi siswa sebagai subjek penelitian, dapat mengetahui cara meningkatkan kelincahan dalam permainan sepak bola melalui latihan-latihan untuk meningkatkan kelincahan.
4. Bagi guru sebagai masukan dalam merancang program latihan yang lebih terarah sehingga peningkatan kelincahan siswa bisa lebih optimal.