

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Siswa kelas III sekolah dasar yang berusia 8-9 tahun sedang mengalami fase pertumbuhan dan perkembangan. Fase pertumbuhan pada masa ini adalah perubahan fisik nyata pada tubuh. Tubuh mereka mengalami perubahan signifikan dalam tinggi badan, massa otot, dan kemampuan koordinasi. Pada fase perkembangan, terdapat peningkatan pada kemampuan fungsi tubuh seperti anak menunjukkan peningkatan kemampuan yang cepat, terutama dalam bidang motorik. Kemampuan motorik ini berkembang pesat, dengan kekuatan otot, koordinasi, dan kecepatan gerak yang semakin baik, memungkinkan anak untuk melakukan aktivitas fisik seperti berlari dengan kemampuan kecepatan lari yang optimal.

Kemampuan berlari merupakan bagian dari perkembangan motorik kasar yang sangat diperlukan bagi anak usia sekolah dasar. Inna (2016), menyatakan berlari merupakan perkembangan alami dari gerakan berjalan. Meskipun gerakan dasar anggota tubuh saat berlari mirip dengan saat berjalan, ada perbedaan yang signifikan. Ayunan langkah dalam berlari, irama menjadi lebih cepat dan ada momen ketika kedua kaki tidak menyentuh tanah.

Anak-anak di tingkat sekolah dasar, kemampuan berlari tidak hanya mendukung kegiatan bermain, tetapi juga menjadi dasar penting dalam kegiatan olahraga. Berlari tidak hanya dinilai dari kemampuan dalam melakukan gerakan, tetapi juga dari kecepatan saat berlari. Kecepatan ini menunjukkan sejauh mana

koordinasi, kekuatan otot, serta kemampuan fisik anak tumbuh sesuai dengan usianya.

Kecepatan berlari yang rendah pada anak kelas III menunjukkan bahwa perkembangan motorik kasar mereka belum mencapai tingkat yang optimal. Hal ini berdampak pada kemampuan gerak secara menyeluruh, sehingga anak mengalami keterbatasan dalam melakukan aktivitas fisik seperti berlari dan bermain dengan maksimal. Gerakan yang lambat membuat proses perkembangan fisik dan motorik anak menjadi kurang maksimal, sehingga kemampuan koordinasi, kekuatan otot, dan kecepatan gerak yang seharusnya meningkat pada usia ini menjadi terhambat.

Rendahnya kecepatan berlari ini menggambarkan tingkat aktivitas yang minim di kalangan anak Indonesia. Menurut data dari Balitbangkes RI (2018), hanya sekitar 35,6% individu dalam kelompok usia ini yang menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang memadai anak usia ≤ 10 tahun, sedangkan 64,4% lainnya termasuk dalam kategori kurang aktif. Rendahnya tingkat aktivitas fisik ini menjadi penghambat dalam pertumbuhan terutama pertumbuhan fisik. Zahari (dalam Albasa dkk., 2024).

Berdasarkan hasil observasi yang sudah dilakukan oleh peneliti di MI Parmiyatu Wassa'adah pada tanggal 23 Juni 2025 terhadap 10 siswa kelas III menunjukkan bahwa perkembangan motorik khususnya dalam berlari, yang diukur melalui tes sprint 30 meter masih belum mencapai tingkat yang optimal. Hasil tes dari seluruh siswa yang diuji, terdapat 1 siswa (10%) yang berada pada kategori kurang, 1 siswa (10%) termasuk dalam kategori cukup, 4 siswa (40%) termasuk kategori baik dan 4 siswa (40%) yang masuk dalam kategori sangat

baik. Penjelasan dapat dilihat di lampiran 1. Hasil ini menunjukkan bahwa anak-anak sangat membutuhkan latihan yang terarah dan menyenangkan agar kemampuan lari dan motorik mereka bisa berkembang dengan lebih baik. Pengolahan data hasil pengukuran ini dilakukan dengan menggunakan tabel frekuensi dan persentase, seperti yang dijelaskan oleh Fitri dkk (2023:18), bahwa penyajian data dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase relatif lebih mudah dalam menggambarkan pola-pola serta mempermudah pemahaman atas hasil penelitian.

Latihan berlari perlu dirancang dengan pendekatan menarik dan sesuai dengan karakteristik anak usia SD. Menurut Burhaein (dalam Sepriadi, 2023:4), anak usia sekolah dasar umumnya senang bermain, bergerak aktif, bekerja dalam kelompok, dan belajar melalui praktik langsung. Berdasarkan karakteristik ini, permainan yang melibatkan aktivitas fisik, seperti lari bolak-balik memindahkan bola ke dalam keranjang, sangat cocok diterapkan.

Berdasarkan permasalahan yang ada, hal ini menarik perhatian peneliti untuk melakukan dan ingin membuktikan apakah terdapat pengaruh permainan lari bolak-balik memindahkan bola ke dalam keranjang terhadap peningkatan kecepatan berlari pada siswa Kelas III MI Parmiyatu Wassa'adah.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Rendahnya kecepatan berlari siswa di MI Parmiyatu Wassa'adah.
2. Keterlambatan pertumbuhan fisik berdampak pada aktivitas fisik sehari-hari, seperti bermain dan bergerak.

3. Kurangnya variasi metode pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik anak usia SD, sehingga siswa mudah bosan dan kurang termotivasi untuk bergerak.

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini terfokus pada aspek “pengaruh permainan lari bolak-balik memindahkan bola ke dalam keranjang terhadap peningkatan kecepatan berlari pada siswa kelas III MI Parmiyatu Wassa’adah”

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat pengaruh permainan lari bolak-balik memindahkan bola ke dalam keranjang terhadap peningkatan kecepatan berlari pada siswa kelas III MI Parmiyatu Wassa’adah?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan lari bolak-balik memindahkan bola ke dalam keranjang terhadap peningkatan kecepatan berlari pada siswa kelas III MI Parmiyatu Wassa’adah.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoritis:

Sebagai sumber informasi tentang permainan lari bolak-balik memindahkan bola ke dalam keranjang untuk meningkatkan kecepatan berlari anak, khususnya dalam konteks pembelajaran jasmani di tingkat sekolah dasar.

2. Manfaat Praktis:

1) Bagi guru:

Memberikan alternatif metode pembelajaran yang menyenangkan dan mudah diterapkan untuk membantu meningkatkan kecepatan berlari siswa melalui permainan.

2) Bagi siswa:

Memberikan pengalaman bermain yang seru sekaligus melatih kemampuan gerak, terutama dalam hal kecepatan berlari, tanpa merasa terbebani seperti sedang berolahraga formal dan kegiatan ini berpotensi meningkatkan partisipasi aktif dan antusiasme dalam berolahraga.

3) Bagi sekolah:

Menambah variasi aktivitas fisik yang bisa diterapkan dalam kegiatan belajar-mengajar, terutama untuk mendukung pengembangan motorik siswa secara lebih optimal.