

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu komponen penting dalam kurikulum pendidikan dasar yang bertujuan mengembangkan aspek jasmani, mental, dan sosial siswa melalui aktivitas fisik. Dalam konteks ini, kemampuan gerak atau *motor ability* memiliki peranan vital, karena menjadi dasar untuk pencapaian kebugaran jasmani yang optimal

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang tidak hanya menekankan aspek kognitif dan afektif, tetapi juga psikomotorik. Dalam hal ini, kemampuan gerak atau *motor ability* menjadi elemen kunci dalam pembelajaran PJOK, khususnya pada materi kebugaran jasmani. *Motor ability* mencakup berbagai komponen kemampuan fisik dasar seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi gerak.

Menurut Sugiyanto (2017), kemampuan gerak merupakan keseluruhan potensi fisik yang dimiliki seseorang untuk melakukan aktivitas gerak dengan efisien. Motorability meliputi unsur-unsur seperti kekuatan, kelincahan, kecepatan, keseimbangan, dan koordinasi.

Menurut Dwi Yulianto (2020), *motor ability* adalah kemampuan fisik individu untuk mengontrol gerakan tubuhnya secara efektif dan efisien, yang mendukung performa gerak dalam aktivitas fisik sehari-hari maupun olahraga. Hal ini selaras dengan pendapat Pratama & Rachmat (2019) yang menyatakan bahwa keterampilan motorik yang baik memungkinkan siswa untuk mengikuti pembelajaran PJOK dengan lebih optimal, meningkatkan motivasi belajar, dan mencegah cedera saat aktivitas fisik.

Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang mengalami hambatan dalam kemampuan gerakannya. Di UPTD SMPN 4 Taebenu, Kabupaten Kupang, observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum menunjukkan tingkat *motor ability* yang memadai dalam mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani. Hal ini tampak dari rendahnya koordinasi gerak saat latihan, mudah lelah saat aktivitas fisik, serta kurangnya antusiasme saat mengikuti kegiatan PJOK. Keterbatasan ini dapat berdampak pada rendahnya hasil belajar serta menurunnya kualitas pembelajaran PJOK secara umum.

Lebih lanjut, pembelajaran kebugaran jasmani membutuhkan keterlibatan aktif siswa melalui aktivitas fisik yang terstruktur dan berkelanjutan. Menurut Wahyuni dan Putra (2021), kebugaran jasmani pada peserta didik tingkat SMP merupakan fondasi dalam membentuk postur tubuh, pola hidup sehat, serta mengembangkan keterampilan hidup (*life skills*) yang positif. Siswa dengan tingkat *motor ability* yang rendah

cenderung mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan tuntutan gerak yang ada dalam pembelajaran kebugaran jasmani.

Berdasarkan uraian tersebut, maka perlu dilakukan penelitian secara mendalam mengenai kemampuan gerak (*motor ability*) siswa di UPTD SMPN 4 Taebenu dalam mengikuti pembelajaran PJOK untuk materi kebugaran jasmani. Penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk memetakan tingkat kemampuan gerak siswa, tetapi juga untuk memberikan rekomendasi praktis bagi guru dan sekolah dalam menyusun program peningkatan kebugaran dan keterampilan *motorik* siswa yang lebih tepat sasaran.

B. Identifikasi Masalah

Adapun permasalahan-permasalahan yang muncul di lapangan adalah sebagai berikut:

1. Rendahnya gerak (*motor ability*) siswa saat mengikuti pembelajaran PJOK kebugaran jasmani.siswa kelas IX A di UPTD SMPN 4 Taebenu, Kabupaten Kupang.
2. Kurangnya antusiasme dan partisipasi aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK materi kebugaran

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang berhubungan dengan keterampilan gerak siswa, peneliti ini dibatasi hanya pada Kemampuan Gerak (*Motor ability*) Siswa Dalam Pembelajaran PJOK Untuk Materi Kebugaran Di Kelas IX A UPTD SMPN 4 Taebenu, Kabupaten Kupang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka penulis merumuskan masalah penelitian yaitu : Bagaimana tingkat kemampuan gerak (*motor ability*) siswa kelas IX A UPTD SMPN 4 Taebenu dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada materi kebugaran jasmani?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka dapat diketahui bahwa tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui tingkat kemampuan *gerak* (*motor ability*) siswa kelas IX A UPTD SMPN 4 Taebenu dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada materi kebugaran jasmani.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat akademis

Secara akademis penelitian ini akan memberikan pengetahuan dan dapat menambah informasi terhadap pembaca maupun pendidik dalam menerapkan kemampuan gerak (*motor ability*) siswa kelas IX A UPTD SMPN 4 Taebenu dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada materi kebugaran jasmani.

2. Manfaat praktis

1. BagiPeneliti

Peneliti dapat mengetahui kemampuan gerak (*motor ability*) siswa kelas IX A UPTD SMPN 4 Taebenu dalam mengikuti pembelajaran PJOK pada materi kebugaran jasmani.

2 Bagi Peserta Didik

Untuk meningkatkan kesadaran peserta didik akan pentingnya *motor ability* (kemampuan gerak) sebagai salah satu hasil dari proses dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

3. Bagi Pendidik

Sebagai motivasi bagi guru dalam meningkatkan *motor ability* atau kemampuan gerak pada siswa di sekolah Menengah Pertama.