# BAB I
# PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah sesuatu yang penting untuk meningkatkan kesejahteraan suatu negara. Dengan pendidikan, seseorang belajar keterampilan dan pengetahuan untuk menghadapi masalah ekonomi, sosial, dan budaya. Seiring dengan itu, pendidikan berperan dalam meningkatkan kualitas hidup dan berperan penting dalam pembangunan nasional (Sukardi & Raharjo, S.2019). Pendidikan dianggap sebagai investasi untuk masa depan. Orang yang berpendidikan dapat memperoleh pekerjaan yang lebih baik, meningkatkan perekonomian, dan membantu kemajuan masyarakat. Latar belakang ini mendorong investasi dalam pendidikan oleh negara sebagai rencana pengembangan sumber daya manusia di masa depan (Smith, R., & Jones, L.2021).

Sekolah Dasar adalah tempat di mana anak-anak dapat mengembangkan pertumbuhan fisik dan kemampuan gerak mereka. Sekarang, kita bisa mulai melatih fisik. Pada usia mereka, kegiatan yang berbentuk permainan dan menyenangkan akan lebih memotivasi siswa SD untuk beraktivitas. "Bermain, Bergerak, Ceria" adalah kunci dalam kegiatan pendidikan jasmani siswa SD. Bermain adalah dunia anak-anak yang berusia SD. Di mana pun, kapan pun, dan dalam situasi apapun, dorongan untuk bermain selalu ada dalam jiwa anak-anak. Hampir semua waktunya digunakan untuk bermain. Sifat bermain adalah hal yang secara alami dimiliki oleh anak dalam perkembangan motoriknya. Sebuah permainan yang membuat anak bergerak secara terus-menerus dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik anak. Apalagi jika anak menikmati permainannya, mereka akan merasa senang

dan puas serta merasakan berbagai keberhasilan dari aktivitas yang mereka lakukan. Hal ini akan memengaruhi perkembangan aspek psikologis mereka secara positif.

Pendidikan jasmani adalah proses belajar melalui kegiatan fisik yang diatur dengan sistem untuk meningkatkan kebugaran fisik, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan tentang hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosional. Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan individu secara menyeluruh. Artinya, pendidikan jasmani tidak hanya terfokus pada tubuh saja, tetapi juga menekankan pada pikiran, perasaan, dan gerakan. Pendidikan jasmani juga melibatkan aspek-aspek mental, emosional, sosial, dan spiritual. Pendidikan jasmani diajarkan mulai dari SD, SMP, SMA, SMK, hingga perguruan tinggi. Tentu saja, materi pembelajaran dan tingkatan akan bervariasi sesuai dengan tingkat pendidikan masing-masing. Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, siswa akan diajarkan berbagai cabang olahraga yang termasuk dalam kurikulum pendidikan jasmani.

Menurut Suryobroto (2004), daya tahan tubuh adalah kemampuan tubuh untuk tetap bergerak dan beraktivitas meskipun dilakukan secara terus-menerus dalam waktu yang cukup lama. Permainan bola kasti memerlukan kekuatan otot, stamina, dan jantung yang baik agar dapat bergerak dengan baik selama waktu yang lama. Pentingnya daya tahan tubuh dalam permainan bola kasti tidak hanya terbatas pada performa fisik, tetapi juga berpengaruh pada kesehatan siswa secara keseluruhan. Aktivitas fisik yang teratur dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh. Menurut Widiastuti (2015), anak-anak yang rutin melakukan aktivitas fisik cenderung memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat, yang membuat mereka lebih

jarang jatuh sakit dan lebih mampu bertahan dalam kondisi fisik yang berat. Latihan daya tahan tubuh yang dilakukan dalam pembelajaran permainan bola kasti dapat membantu siswa untuk menjaga kesehatannya dan meningkatkan daya tahan terhadap penyakit.

Permainan kasti populer di Indonesia, terutama di kalangan anak-anak dan sekolah. Permainan ini melibatkan dua tim yang bergantian sebagai pemukul dan penjaga. Tujuannya adalah untuk memukul bola dan berlari melewati lapangan untuk mendapatkan poin. Menurut Suryobroto (2004), permainan bola kasti melibatkan tim yang menggunakan bola kasti dan pemukul. Dalam permainan ini, satu tim berusaha memukul bola dan lari sejauh mungkin untuk dapat poin. Tim lain berusaha menghentikan lawan dengan menangkap bola atau melakukan lemparan tepat. Menurut Rosdiana (2013), bola kasti adalah permainan yang sederhana namun penuh strategi. Dalam permainan ini, satu tim harus memukul bola dan berlari mencapai titik tertentu, sementara tim lawan mencoba menghentikan dan mengeluarkan pemain yang sedang berlari dengan berbagai cara, termasuk melemparkan bola ke sasaran yang tepat.

Ketahanan, yang diukur secara fisiologis melalui kapasitas VO2 max, merupakan salah satu elemen krusial dalam kebugaran fisik yang sangat diperlukan dalam permainan bola kasti. Aktivitas dalam permainan ini mencakup berlari, melempar, menangkap, dan memukul bola secara berulang-ulang dalam periode tertentu, yang tentunya membutuhkan pasokan oksigen yang memadai untuk otot. Oleh karena itu, tingkat $VO_2$ max yang lebih tinggi pada seseorang berbanding lurus dengan kemampuannya untuk mempertahankan performa sepanjang permainan.

Berdasarkan hasil pengamatan pada tanggal 12 April 2025 masih banyak siswa yang kurang dalam kemampuan bermain bola kasti, terutama dalam hal tekni dasar melempar, menangkap dan memukul. Masalah keterampilan bermain kasti pada siswa kelas V SDN Mon Singet sering kali meliputi kesulitan dalam memukul bola dengan tepat, kurangnya koordinasi antara lengan dan pandangan saat melempar, serta ketidakmampuan menangkap bola secara efektif karena teknik yang belum sesuai. Hal ini terlihat dari tes awal yang peneliti lakukan terhadap beberapa siswa pra penelitian didapatkan masih banyaknya siswa yang tidak mencapai kategori baik atau sangat baik dalam tes keterampilan dasar permainan bola kasti tersebut.

Hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk rendahnya daya tahan fisik. Minimnya perhatian terhadap peningkatan ketahanan fisik di tingkat sekolah dasar dapat menurunkan kemampuan siswa dalam olahraga yang memerlukan energi dan fokus yang tinggi. SDN Mon Singet, terletak di daerah Aceh Besar, merupakan salah satu sekolah dasar yang secara aktif menjalankan program pendidikan jasmani. Namun, sejauh ini belum ada penelitian ilmiah yang secara spesifik mengeksplorasi hubungan antara daya tahan fisik (VO2 max) dan keterampilan bermain bola kasti pada siswa kelas V. Penelitian ini penting untuk mengidentifikasi seberapa besar pengaruh daya tahan siswa terhadap kemampuan mereka dalam bermain bola kasti. Diharapkan, hasil dari penelitian ini dapat memberikan rekomendasi bagi para guru pendidikan jasmani dalam menyusun program latihan yang lebih sesuai dengan kebutuhan fisik siswa.

Sejauh ini, keterampilam melempar, menangkap dan memukul bola kasti siswa SDN Mon Singet tahun pelajaran 2025/2026 belum diketahui. Atas dasar latar

belakang masalah tersebut, maka penulis ingin melakukan penelitian untuk mengetahui tingkat keterampilan melempar, menangkap dan memukul bola kasti. Sejauh ini, keterampilam melempar, menangkap dan memukul bola kasti SDN Mon Singet.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan maka peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul **"HUBUNGAN DAYA TAHAN (VO2 MAX) DENGAN KETERAMPILAN PERMAINAN BOLA KASTI PADA SISWA KELAS V SDN MON SINGET ACEH BESAR".**

## 1.2 Indentifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat di buat suatu indentifikasi masalah sebagai berikut: Kurang pengetahuan tentang kebugaran fisik dapat menyebabkan rendahnya daya tahan tubuh dalam melakukan aktivitas pada pembelajaran permainan bola kasti pada siswa kelas V SDN Mon Singet Aceh Besar.

## 1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, rumusan masalah yang ada di dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat daya tahan (VO2 Max) siswa kelas V SDN Mon Singet Aceh Besar?
2. Apakah terdapat hubungan antara daya tahan (VO2 Max) dengan keterampilan permainan bola kasti pada siswa kelas V SDN Mon Singet Aceh Besar?

## 1.4 Batasan Masalah

Mengingat luasnya masalah yang ditemukan saat mengamati kelas V SDN Mon Singet terkait pelajaran PJOK pada pembelajran permainan bola kasti, perlu menetapkan batasan masalah agar bisa fokus pada inti permasalahan. Batasan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Keterampilan permainan yang dikaji dibatasi hanya pada permainan bola kasti.
2. Pengukuran daya tahan (VO2 max) dilakukan menggunakan metode atau tes yang sesuai dengan standar kebugaran jasmani anak usia sekolah dasar.

## 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui tingkat daya tahan (VO2 max) siswa kelas V SDN Mon Singet Aceh Besar.
2. Untuk mengetahui hubungan antara daya tahan (VO2 max) dengan keterampilan permainan bola kasti pada siswa kelas V SDN Mon Singet Aceh Besar.

## 1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang di peroleh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

   Studi ini bisa menambah pengetahuan teoritis dalam pendidikan jasmani, terutama mengenai pentingnya kebugaran dan kekebalan tubuh dalam pembelajaran permainan olahraga. Diharapkan hasil penelitian ini dapat

memberikan kontribusi ilmiah untuk penelitian berikutnya tentang kebugaran fisik dan kesehatan anak usia sekolah dasar.

2. Manfaat bagi Siswa

Penelitian ini bertujuan untuk membantu siswa memahami pentingnya memiliki daya tahan dan kekebalan tubuh agar dapat mendukung aktivitas fisik, terutama saat bermain olahraga bola kasti. Dengan pemahaman tersebut, diharapkan siswa akan lebih termotivasi untuk menjaga kebugaran fisik melalui aktivitas rutin yang bermanfaat untuk kesehatan tubuh mereka.

3. Manfaat bagi Guru Pendidikan Jasmani

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi guru pendidikan jasmani dalam merancang program pembelajaran yang lebih efektif dan menyenangkan untuk meningkatkan daya tahan dan kekebalan tubuh siswa. Guru dapat mengembangkan metode pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan siswa sehingga proses pembelajaran olahraga menjadi lebih optimal.