

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Perkembangan di dunia olahraga merupakan hal yang sama pentingnya dengan perkembangan aspek kehidupan lain. Adanya manfaat olahraga dalam meningkatkan kesehatan tubuh dan pikiran, serta membentuk sikap dan kepribadian yang seimbang, sesuai dengan visi pembangunan Indonesia. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah bidang studi yang mewajibkan siswa terlibat dalam aktivitas fisik sebagai salah satu metode pembelajaran yang berfokus pada pengalaman nyata, di mana siswa mendapatkan pengetahuan secara langsung dan menerapkan ide-ide dari materi yang mereka pelajari (Pradana, 2021). Walaupun belajar dan berlatih secara langsung, pengaruh positifnya dapat dirasakan, mulai dari peningkatan kondisi kesehatan dan kebugaran, perkembangan kognitif, serta peningkatan semangat belajar siswa, terutama dalam PJOK (Mayanto, 2020).

Mata pelajaran pendidikan jasmani diterapkan di seluruh dunia. Mata pelajaran ini mencakup berbagai aspek yang dikembangkan. Beberapa aspek yang diajarkan dalam pelajaran pendidikan jasmani meliputi permainan dan olahraga, senam, aktivitas ritmik, pendidikan di luar kelas, serta kesehatan pribadi dan lingkungan (Husdarta dan Maryani, dalam Johan 2014).

Tujuan dari pendidikan jasmani adalah agar tubuh tetap sehat dan aktif. Memiliki tingkat kebugaran fisik yang baik saat melakukan aktivitas sehari-hari yang berat dapat membantu mencegah timbulnya kelelahan dengan cepat. Jika Anda merasa lelah, istirahatlah sejenak agar cepat pulih kembali. Hal ini hampir

mirip dengan konsep kebugaran jasmani yang dijelaskan oleh Sudarno (dalam Johan 2014) bahwa kebugaran jasmani adalah saat tubuh mampu melakukan tugas sehari-hari tanpa merasa lelah, serta masih memiliki energi yang cukup untuk mengatasi keadaan darurat maupun mendadak.

Permainan kasti adalah salah satu jenis permainan yang memuat elemen pendidikan secara menyeluruh dan melibatkan kegiatan fisik, serta pengembangan aspek mental, sosial, dan emosional secara harmonis, seimbang, dan sesuai. Untuk mencapai tujuan tersebut, diperlukan interaksi dan metode pembelajaran yang tepat dengan tujuan pendidikan yang diinginkan.

Menurut Kurniadi dan Prapanca (dalam Yani, Z. H 2022), kasti adalah salah satu jenis permainan bola kecil yang menggunakan bola tenis. Permainan ini melibatkan dua tim, yaitu tim yang melakukan pemukulan dan tim yang bertugas menjaga. Tim pemukul berupaya untuk mencetak poin dengan memukul bola dan harus bisa kembali ke area aman untuk mendapatkan nilai, sementara tim lawan mencoba untuk segera mengeliminasi lawan. Tim yang berhasil mengumpulkan poin terbanyak akan dinyatakan sebagai pemenang.

Menurut Syamsir Aziz (dalam Yani, Z. H 2022), Permainan Bola Kasti adalah kegiatan yang melibatkan dua tim, masing-masing terdiri dari 12 orang dan dipimpin oleh seorang kapten. Aturan dan metode bermain kasti diajarkan secara umum. Perlengkapan yang biasanya dipakai dalam permainan kasti meliputi bola kasti atau bola tenis dan pemukul yang terbuat dari kayu. Selain itu, permainan ini memerlukan lapangan yang cukup besar, yang harus dilengkapi dengan tanda untuk tempat perhentian (base) dan batas-batas lapangan. Untuk dapat bermain kasti, tiga

keterampilan yang harus dikuasai antara lain adalah cara melempar bola, cara menangkap bola, dan cara memukul bola.

Menurut Syamsir Aziz (dalam Yani, Z. H 2022), dalam permainan bola kasti, terdapat teknik dan strategi yang melibatkan tim pemukul. Tim pemukul telah terampil dalam teknik memukul yang efektif, sehingga mereka bisa mengarahkan bola sesuai keinginan mereka dengan cara membentuk posisi kaki dan mengarahkan bahu menuju target yang akan dituju. Sementara itu, cara dan strategi tim pemukul berusaha seoptimal mungkin agar setiap anggotanya dapat memukul bola dan memperoleh skor yang tinggi.

Menurut Ismaryati (dalam Yani, Z. H 2022), kekuatan merujuk pada kemampuan otot untuk berkontraksi dengan intensitas maksimum dalam satu usaha. Usaha maksimum ini dilakukan oleh otot atau kelompok otot untuk melawan sebuah hambatan. Kekuatan adalah elemen krusial dalam olahraga karena berfungsi sebagai sumber tenaga dan juga membantu mencegah cedera. Di samping itu, kekuatan juga memiliki peran signifikan dalam berbagai aspek kemampuan fisik lainnya, seperti daya ledak, kelincahan, dan kecepatan. Oleh karena itu, kekuatan adalah elemen utama dalam mencapai prestasi yang maksimal.

Sementara itu, daya dari otot lengan berfungsi untuk memberikan tenaga terhadap tekanan serta untuk menggerakkan alat pemukul atau menggerakkan berbagai sendi tubuh. Agar otot lengan dapat berfungsi dengan baik, efisien, dan efektif, ada beberapa faktor yang mempengaruhinya, seperti gizi, hormon, faktor genetik, dan waktu istirahat. Dalam permainan kasti, kekuatan otot lengan sangat penting bahkan menjadi salah satu faktor penentu dalam keberhasilan permainan,

dan berkaitan dengan seberapa jauh pukulan dapat dilakukan serta kemampuan mengarahkan pukulan tersebut, yang semua ini mempengaruhi jalannya pertandingan. Semakin jauh pukulan dilakukan oleh pemukul, maka semakin besar peluang bagi tim lawan untuk mencetak skor.

Kecepatan memiliki peran yang krusial dalam dunia olahraga. Harsono (dalam Johan 2014) menyatakan bahwa kecepatan merujuk pada kemampuan untuk melakukan suatu gerakan yang identik secara berulang dalam waktu yang singkat. Kecepatan adalah kemampuan untuk bergerak dengan cepat dan menggerakkan kaki dengan sigap. Sebagai ilustrasi, untuk dapat bergerak dengan cepat, diperlukan kecepatan dalam gerakan kaki sebagai tenaga pendorong yang mendukung ayunan kaki.

Di Sekolah Dasar Negeri 4 Banda Aceh, pendidikan jasmani diberikan kepada para siswa. Bagaimana gerak dasar diperkenalkan dan dibangun harus dilakukan dengan cermat dan akurat kepada siswa, sebab gerak dasar adalah kunci utama untuk mencapai keberhasilan dalam prestasi. Pendidikan jasmani berperan sebagai alat untuk mendukung pengelolaan diri, memajukan pertumbuhan fisik dan mental, meningkatkan keterampilan bergerak, mengajarkan nilai-nilai dan moral, menjaga keselamatan diri dan kesehatan lingkungan, serta memahami pentingnya aktivitas jasmani dan olahraga di sekolah.

No	Kode Siswa	Kecepatan Reaksi Tangan	Kemampuan Memukul Bola Kasti
1	AU	Baik	Baik
2	YY	Cukup	Kurang
3	S	Baik	Cukup
4	SAA	Kurang	Cukup
5	RDF	Baik	Kurang

6	MA	Kurang	Cukup
7	WAQ	Cukup	Baik
8	RAF	Kurang	Cukup
9	AAM	Kurang	Cukup
10	MSR	Baik	Sangat baik
11	G	Kurang	Cukup
12	AL	Baik	Baik
13	N	Cukup	Cukup
14	NA	Kurang	Cukup
15	SI	Baik	Baik
16	AQD	Kurang	Cukup
17	TH	Kurang	Baik
18	DKS	Sangat kurang	Sangat kurang
19	KA	Baik	Cukup
20	A	Kurang	Cukup
21	DA	Cukup	Kurang
22	HGR	Kurang	Cukup
23	B	Sangat kurang	Kurang
24	PWD	Baik	Sangat baik
25	JM	Sangat baik	Sangat baik

Sumber : Hasil Observasi 2024

Berdasarkan pengamatan serta observasi peneliti pada tanggal 14 Desember 2024 pada sekolah SD Negeri 4 Banda Aceh masih banyak siswa yang kurang mempunyai kecepatan reaksi tangan sehingga saat melakukan pemukulan bola kasti kurangnya memiliki kecepatan yang maksimal, oleh karena itu butuh perlakuan khusus yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan reaksi untuk memaksimalkan kemampuan memukul bola kasti pada siswa di SD Negeri 4 Banda Aceh.

Berdasarkan dengan masalah yang ditemukan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Hubungan Kecepatan Reaksi Tangan Dengan Kemampuan Memukul Bola Kasti Pada Siswa Kelas V SD Negeri 4 Banda Aceh”**

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah yaitu masih terdapat siswa kelas V SD Negeri 4 Banda Aceh menunjukkan tingkat kecepatan reaksi tangan yang rendah, sehingga mempengaruhi kemampuan memukul bola kasti dengan tepat.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan sebelumnya, maka menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah : Apakah Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan reaksi tangan dengan kemampuan memukul bola kasti pada siswa kelas V SD Negeri 4 Banda Aceh ?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecepatan reaksi tangan dengan kemampuan memukul bola kasti pada siswa kelas V SD Negeri 4 Banda Aceh.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian mengenai hubungan kecepatan reaksi tangan dengan kemampuan memukul bola kasti pada siswa kelas V SD Negeri 4 Banda Aceh adalah sebagai berikut:

### **1. Manfaat Teoritis**

Memberikan kontribusi terhadap teori keterampilan dalam olahraga yang lebih spesifik, yaitu permainan bola kasti. Permainan bola kasti, yang merupakan salah satu olahraga tradisional yang sering diajarkan di sekolah dasar, membutuhkan keterampilan yang melibatkan kecepatan, ketepatan, dan

koordinasi motorik. Dengan menggali lebih dalam mengenai hubungan antara kecepatan reaksi dan keterampilan memukul bola, penelitian ini dapat memperkaya literatur tentang teknik-teknik yang perlu dikuasai siswa untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam permainan kasti, serta bagaimana pengembangan kecepatan reaksi dapat membantu mempercepat proses penguasaan keterampilan tersebut.

## **2. Manfaat Praktis**

### **a. Bagi Guru Olahraga**

Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan kepada guru olahraga tentang pentingnya kecepatan reaksi dalam mengajarkan keterampilan motorik dasar, khususnya dalam permainan bola kasti. Guru dapat merancang latihan yang lebih terfokus pada peningkatan kecepatan reaksi siswa untuk memperbaiki keterampilan teknis, seperti kemampuan memukul bola dengan lebih baik.

### **b. Bagi Siswa**

Siswa dapat memperoleh manfaat langsung berupa peningkatan kemampuan fisik, terutama dalam hal kecepatan reaksi, yang akan berdampak positif pada keterampilan motorik lainnya. Peningkatan kecepatan reaksi juga dapat membantu siswa dalam melakukan tindakan yang lebih cepat dan tepat dalam permainan lainnya, tidak hanya dalam bola kasti.