

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan tradisional merupakan salah satu keanekaragaman budaya yang dimiliki Indonesia. Lebih dari seratus jenis permainan tradisional tersebar diseluruh wilayah yang berbeda-beda. Salah satu permainan yang hampir ada diseluruh wilayah adalah kasti. Dahulu, kasti merupakan permainan yang sering dipertandingkan dalam kejuaraan antar sekolah dan perayaan HUT RI, sehingga permainan ini sangat terkenal di masyarakat. Namun, dewasa ini permainan kasti kurang diminati masyarakat terutama remaja dan anak-anak, mereka lebih tertarik dengan permainan modern seperti *play station*, *game online*, dan *game di handpone*, sehingga membuat anak malas untuk bergerak. Permainan kasti hanya dijadikan sebagai rutinitas pembelajaran di sekolah terutama Sekolah Dasar (SD).

Kasti tradisional merupakan permainan bola kecil yang dimainkan oleh dua regu. Sedangkan kasti modifikasi merupakan pengembangan kasti tradisional yang divariasikan dengan latihan *plyometric* berupa *diagonal cone hops* dan *cone hops with change of direction sprint*. Kedua kasti ini sama-sama mengandung komponen kecepatan, koordinasi, kekuatan, kelentukan, waktu reaksi dan *power* yang bermanfaat untuk meningkatkan kelincahan. Namun, dalam kasti modifikasi terdapat variasi gerakan yang diharapkan dapat meningkatkan minat siswa terhadap permainan kasti serta lebih meningkatkan kekuatan dan *power* sehingga

memberikan pengaruh yang lebih besar dari pada kasti tradisional dalam peningkatan kelincahan.

Anak-anak, remaja, dewasa dan lanjut usia mempunyai kelincahan yang berbeda-beda. Menurut Magitt (2013), usia yang paling banyak mengalami peningkatan motorik adalah umur 8-9 tahun. Umumnya, laki-laki mengalami perkembangan motorik yang lebih baik dari pada perempuan, kecuali dalam hal keseimbangan. Sedangkan anak perempuan cenderung mempertahankan lebih banyak jaringan lemak dari pada anak laki-laki sebagai persiapan untuk masa pubertas. Hal ini dapat berpengaruh terhadap komponen fisik seperti kelincahan.

Kelincahan merupakan hal yang sangat penting dalam beraktivitas. Menurut Ariani (2010), berdasarkan survei kelincahan pada siswa kelas IV–V di SDN 01 Mijan kabupaten Kudus, 19% siswa kelincahan sangat baik, 38% baik, 24% cukup, 19% kurang, dan 2% sangat kurang. Hasil ini menunjukkan masih perlunya latihan kelincahan dikalangan siswa SD.

Selain itu, studi pendahuluan di SDN Pabelan 03 pada 31 siswi usia 8-9 tahun, menunjukkan hasil 4 siswi mempunyai kelincahan sangat baik, 17 siswi kelincahannya baik dan 10 siswi kelincahannya kurang baik.

Penelitian tentang peningkatan kelincahan pada anak telah dilakukan. Menurut Tatsuo *et al.* (2011), kelincahan dapat ditingkatkan melalui permainan sepak bola. Peningkatan kelincahan pada permainan ini diperoleh dari kemampuan anak berlari untuk menggiring dan merebut bola. Komponen berlari juga terdapat dalam permainan kasti, sehingga kasti diharapkan dapat meningkatkan kelincahan. Cara dan peraturan kasti hampir sama dengan

permainan *softball* atau *baseball*. Menurut Brown (2005), kelincahan merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh pemain, sehingga permainan ini dapat meningkatkan kelincahan. Permainan *softball* dan *baseball*, merupakan permainan yang rendah tingkat cideranya dan aman untuk dimainkan (Shanley *et al.*, 2011).

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah (1) Apakah ada pengaruh permainan kasti tradisional terhadap peningkatan kelincahan anak usia 8-9 tahun di SDN Pabelan 03? (2) Apakah ada pengaruh permainan kasti modifikasi terhadap peningkatan kelincahan anak usia 8-9 tahun di SDN Pabelan 03? (3) Apakah ada perbedaan pengaruh permainan kasti tradisional dan modifikasi terhadap peningkatan kelincahan anak usia 8-9 tahun di SDN Pabelan 03?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah (1) mengetahui pengaruh permainan kasti tradisional terhadap peningkatan kelincahan anak usia 8-9 tahun di SDN Pabelan 03, (2) mengetahui pengaruh permainan kasti modifikasi terhadap peningkatan kelincahan anak usia 8-9 tahun di SDN Pabelan 03, (3) mengetahui perbedaan pengaruh permainan kasti tradisional dan modifikasi terhadap peningkatan kelincahan anak usia 8-9 tahun di SDN Pabelan 03.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah (1) memberikan acuan bagi fisioterapi dalam peningkatan kelincahan melalui metode permainan, (2) melestarikan permainan kasti tradisional, (3) memberikan alternatif latihan berupa kasti modifikasi untuk meningkatkan kelincahan pada anak.