

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sekolah adalah tempat seorang anak menghabiskan sebagian besar waktunya, sehingga memegang peran yang sangat penting untuk menumbuhkan minat dan kebiasaan hidup aktif sejak usia dini. Sekolah sangat berpotensi menjadi lahan bagi anak untuk melakukan aktivitas fisik, mempelajari berbagai keterampilan serta mengembangkan perilaku yang dibutuhkan untuk berpartisipasi dalam kehidupan sosial. Aktivitas fisik merupakan kegiatan yang penting dilakukan oleh anak – anak. Karakteristik anak usia SD berkaitan aktivitas fisik yaitu umumnya anak senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok dan senang praktik langsung (Abdul Alim, 2009). Berkaitan dengan konsep tersebut maka dapat dijabarkan:

1. Anak usia SD senang bermain.

Pendidik diharuskan paham dengan perkembangan anak, memberikan aktivitas fisik dengan model bermain. Materi pembelajaran dibuat dalam bentuk *games*, terutama pada siswa SD kelas bawah (kelas 1 s/d 3) yang masih cukup kental dengan zona bermain. Sehingga rancangan model pembelajaran berkonsep bermain yang menyenangkan, namun tetap memperhatikan ketercapaian materi ajar. Penyusunan jadwal pelajaran hendaknya diselang - seling antara mata pelajaran serius seperti Bahasa Indonesia, dengan pelajaran yang mengandung unsur permainan seperti Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Olahraga (PJOK).

2. Anak usia SD senang bergerak.

Anak usia SD berbeda dengan orang dewasa yang betah duduk berjam – jam, namun anak – anak berbeda bahkan kemungkinan duduk tenang maksimal 30 menit. Menyuruh anak untuk duduk rapi dalam jangka waktu yang lama, akan membuat anak tersiksa. Pendidik berperan untuk membuat pembelajaran yang senantiasa bergerak dinamis, permainan menarik memberi stimulus pada minat gerak anak menjadi tinggi. Oleh karena itu, guru hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak berpindah atau bergerak. Anak yang senang bergerak akan menyebabkan aliran darah menjadi lebih lancar, sel – sel dapat berkembang dengan baik, kapasitas ukuran otak pun akan ikut terpengaruh karena aktivitas fisik yang ia lakukan sehingga performa di sekolah pun akan menjadi lebih baik lagi.

3. Anak usia SD senang beraktivitas kelompok.

Anak usia SD umumnya mengelompok dengan teman sebaya atau seusianya. Konsep pembelajaran kelas dapat dibuat model tugas kelompok, pendidik memberi materi melalui tugas sederhana untuk diselesaikan bersama. Melalui pergaulannya tersebut, anak dapat belajar aspek – aspek penting dalam proses sosialisasi seperti: belajar memenuhi aturan – aturan kelompok, belajar setia kawan, belajar tidak bergantung pada orang dewasa di sekelilingnya, mempelajari perilaku yang dapat diterima oleh lingkungannya, belajar menerima tanggung jawab, belajar bersaing secara sehat bersama teman – temannya, belajar bagaimana bekerja dalam kelompok, belajar keadilan dan demokrasi melalui kelompok.

4. Anak usia SD senang praktik langsung.

Berdasarkan teori tentang psikologi perkembangan yang terkait dengan perkembangan kognitif, anak SD memasuki tahap operasi konkret (nyata). Anak usia sekolah dasar memiliki karakteristik senang melakukan hal secara model praktikum, bukan teoritik. Berdasarkan ketiga konsep kesenangan sebelumnya (senang bermain, bergerak dan berkelompok) anak usia SD, tentu sangat efektif dikombinasikan dengan praktik langsung. Bagi anak SD, penjelasan guru tentang materi pelajaran akan lebih dipahami jika anak melaksanakan sendiri, sama halnya dengan memberi contoh bagi orang dewasa. Contoh menyebutkan hasil penambahan atau pengurangan dengan benda sampai 10 dan mengikuti aba – aba gerakan sesuatu agar dapat memberikan gambaran apa yang sedang dilakukan. Dengan demikian, guru hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak terlibat langsung dalam proses pembelajaran.

Aktivitas fisik memiliki peran dan fungsi: Aspek Organik; (1) Untuk menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk pengembangan keterampilan, (2) Meningkatkan kekuatan otot, yaitu jumlah tenaga maksimum yang dikeluarkan oleh otot atau kelompok otot, (3) Meningkatkan daya tahan otot, yaitu kemampuan otot atau kelompok otot untuk menahan kerja dalam waktu yang lama, (4) Meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, kapasitas individu untuk melakukan aktivitas secara terus menerus dalam waktu relatif lama, (5) Meningkatkan fleksibilitas, yaitu; rentang gerak

dalam persendian yang diperlukan untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan mengurangi cedera.

Aspek Neuromuskuler; (1) Meningkatkan keharmonisan antara fungsi saraf dan otot, (2) Mengembangkan keterampilan lokomotor, seperti; berjalan, berlari, melompat, meloncat, meluncur, melangkah, mendorong, menderap/mencongklang, bergulir dan menarik, (3) Mengembangkan keterampilan non – lokomotor, seperti; mengayun, melengok, meliuk, bergoyang, meregang, menekuk (4) Mengembangkan keterampilan dasar manipulatif, seperti; memukul, menendang, menangkap, memberhentikan, melempar, mengubah arah, memantulkan dan bergulir (5) Mengembangkan faktor – faktor gerak, seperti; ketepatan, irama, rasa gerak, *power*, waktu reaksi dan kelincahan, (6) Mengembangkan keterampilan olahraga, seperti; sepak bola, bola voli, bela diri dan lain sebagainya, (7) Mengembangkan keterampilan rekreasi, seperti menjelajah, mendaki, berkemah, berenang dan lainnya.

Aspek Perseptual; (1) Mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat, (2) Mengembangkan hubungan – hubungan yang berkaitan dengan tempat atau ruang, yaitu kemampuan mengenali objek yang berada di depan, belakang, bawah, sebelah kanan, atau di sebelah kiri dari dirinya, (3) Mengembangkan koordinasi gerak visual, yaitu; kemampuan mengkoordinasikan pandangan dengan keterampilan gerak yang melibatkan tangan, tubuh dan atau kaki, (4) Mengembangkan keseimbangan tubuh (statis dan dinamis), yaitu; kemampuan mempertahankan keseimbangan statis dan dinamis, (5) Mengembangkan dominansi (*dominancy*), yaitu; konsistensi dalam

menggunakan tangan atau kaki kanan/kiri dalam melempar atau menendang. (6) Mengembangkan lateralitas (*laterality*), yaitu; kemampuan membedakan antara sisi kanan atau sisi kiri tubuh dan diantara bagian dalam kanan atau kiri tubuhnya sendiri, (7) Mengembangkan *image* tubuh (*body image*), yaitu kesadaran bagian tubuh atau seluruh tubuh dan hubungannya dengan tempat atau ruang.

Aspek Kognitif; (1) Mengembangkan kemampuan menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan mengambil keputusan, (2) Meningkatkan pengetahuan tentang peraturan permainan, keselamatan dan etika, (3) Mengembangkan kemampuan penggunaan taktik dan strategi dalam aktivitas yang terorganisasi, (4) Meningkatkan pengetahuan bagaimana fungsi tubuh dan hubungannya dengan aktivitas jasmani, (5) Menghargai kinerja tubuh; penggunaan pertimbangan yang berhubungan dengan jarak, waktu, tempat, bentuk, kecepatan dan arah yang digunakan dalam mengimplementasikan aktivitas dan dirinya, (6) Meningkatkan pemahaman tentang konsep gerak untuk memecahkan problem – problem perkembangan melalui gerakan.

Aspek Sosial; (1) Menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan dimana berada, (2) Mengembangkan kemampuan membuat pertimbangan dan keputusan dalam kelompok, (3) Belajar berkomunikasi dengan orang lain, (4) Mengembangkan kemampuan bertukar pikiran dan mengevaluasi ide dalam kelompok, (5) Mengembangkan kepribadian, sikap dan nilai agar dapat berfungsi sebagai anggota masyarakat, (6) Mengembangkan rasa memiliki dan tanggung jawab di masyarakat, (7) Mengembangkan sifat – sifat kepribadian yang positif, seperti suka menolong, pantang menyerah, bertanggung jawab, kreatif, pandai

bersosialisasi, bersikap kritis dan lain sebagainya, (8) Menggunakan waktu luang dengan kegiatan yang bermanfaat, (9) Mengembangkan sikap yang mencerminkan karakter moral yang baik.

Aspek Emosional; (1) Mengembangkan respon positif terhadap aktivitas jasmani, (2) Mengembangkan reaksi yang positif sebagai penonton, (3) Melepas ketegangan melalui aktivitas fisik yang tepat, (4) Memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas. Kemampuan fisik berkaitan erat dengan *self image* anak. Anak yang memiliki kemampuan fisik yang lebih baik di bidang olahraga akan menyebabkan si anak dihargai teman – temannya. Manakala partisipasi ditunjukkan siswa yang juga didukung pula oleh lingkungan, para siswa dapat meningkatkan perasaan *self - esteem* mereka, melepaskan ketegangan dan mengembangkan inisiatif, mengarahkan diri serta berkreaitivitas. (5) Menghargai pengalaman dari berbagai aktivitas yang relevan.

Dalam kurikulum saat ini, aktivitas fisik atau olahraga masih kurang memadai. Dilihat dari indikatornya antara lain perihal waktu olahraga disekolah yang singkat, cara pendidik menyampaikan pembelajaran masih kurang profesional dan kecenderungan semakin menurunnya tingkat kebugaran jasmani siswa serta rendahnya partisipasi siswa dalam kegiatan pendidikan jasmani maupun kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah. Harusnya disadari bahwa aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani tidak semata – mata mengembangkan keterampilan jasmani saja, melainkan juga mengembangkan keterampilan sosial (*social skill*), emosional dan intelektual yang penting dan sangat dibutuhkan bagi anak. Pendidikan jasmani yang merupakan bagian pendidikan keseluruhan pada

hakikatnya adalah proses pendidikan dimana terjadi interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan di luar jam pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat siswa melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah. Yang diharapkan kegiatan ekstrakurikuler dapat mengembangkan kemampuan dan potensi diri. Siswa diberikan kegiatan agar dapat melakukan hal yang positif bagi diri sendiri maupun untuk masyarakat luas.

Menurut Aqib dan Sujak (2011) terdapat empat peran kegiatan ekstrakurikuler pada satuan pendidikan, yaitu: pengembangan, sosial, rekreatif dan persiapan karir.

1. Pengembangan, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler berperan untuk mendukung perkembangan personal peserta didik melalui perluasan minat, pengembangan potensi dan pemberian kesempatan untuk pembentukan karakter dan pelatihan kepemimpinan.
2. Sosial, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler berperan untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memperluas pengalaman sosial, praktik keterampilan sosial dan internalisasi nilai moral dan nilai sosial.

3. Rekreatif, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler dilakukan dalam suasana rileks, menggembarakan dan menyenangkan sehingga menunjang proses perkembangan peserta didik.
4. Persiapan karir, yakni bahwa kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mengembangkan kesiapan karir peserta didik melalui pengembangan kapasitas.

Di beberapa sekolah dasar, *karate* termasuk sebuah kegiatan ekstrakurikuler atau kegiatan non formal yang dilakukan peserta didik. Umumnya dilakukan diluar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan ekstrakurikuler *karate* tidak hanya terbatas pada kegiatan melatih keterampilan bela diri, akan tetapi terdapat pula pembentukan kepribadian melalui pendidikan kemandirian, penerapan nilai tata krama, disiplin diri serta membentuk jiwa kepemimpinan bagi para anggotanya.

Pada saat sekarang ini, terlihat bahwa partisipasi anak – anak dalam bidang olahraga semakin besar. Terbukti telah banyak dibukanya klub – klub olahraga atau kegiatan olahraga berupa ekstrakurikuler bagi anak sekolah dasar. Dalam institusi pendidikan pun, semakin diperhatikan sarana dan prasarana kompetisi olahraga, bahkan sampai dengan kompetisi olahraga usia dini tingkat nasional. Keterlibatan atlet – atlet usia dini ini juga tidak terlepas dari keterlibatan orang dewasa sebagai pelatih, pembina maupun orang tua atlet. Oleh karena itu, olahraga untuk usia anak – anak harus dilakukan secara terus menerus dan terprogram agar dapat terciptanya atlet – atlet usia dini yang potensial.

Aktivitas jasmani anak harus dikemas dengan cermat agar memberi kesempatan kepada anak untuk lebih memperhatikan pemikiran dan bagaimana

mempergunakan pemikiran secara efektif dan efisien pada berbagai gerakan. Salah satu nya adalah olahraga bela diri *karate*, dimana sudah banyak klub – klub olahraga *karate* yang berdiri sendiri atau yang berada di naungan sebuah sekolah sebagai kegiatan ekstrakurikuler. *Karate* diperlukan dalam usia anak – anak karena selain dari segi psikomotor dapat membuat pertumbuhan anak baik dan bugar melalui aktivitas fisiknya, dapat juga melatih segi kognitif seperti dapat memahami gerakan *karate* yang baik dan benar. Sedangkan dari aspek afektif nya yaitu melatih kedisiplinan, mandiri, tanggung jawab dan interaksi dengan lingkungannya.

Dari segi mental, *karate* memiliki kombinasi gerakan untuk memukul, menendang dan menangkis tentulah sangat bermanfaat untuk diri sendiri maupun orang lain sebagai bentuk perlindungan ataupun pertahanan dalam berbagai kondisi termasuk ancaman keselamatan. Selain itu, dapat membentuk jiwa yang segar dan tegar karena tekun menjalankan latihan menguras tenaga yang pada akhirnya akan menyegarkan pikiran bahkan melegakan perasaan dan melatih diri agar dapat berkonsentrasi dan fokus terhadap setiap hal yang dikerjakan untuk mencapai hasil maksimal. Berlatih *karate* juga meningkatkan kepercayaan diri dan keberanian untuk menjadi pribadi yang aktif. *Karate* memiliki serangkaian peraturan seperti datang tepat waktu, latihan menggunakan *karate – gi*, mengikuti instruksi pelatih, menghargai orang lain, mengerahkan seluruh kemampuan pada saat berlatih atau bertanding dan lain sebagainya, yang pada akhirnya akan membentuk kedisiplinan dan komitmen dalam diri sendiri.

SDN Perwira IV Kota Bekasi adalah salah satu sekolah dasar negeri yang terletak di JL. KH. Muchtar Thabrani, Kel. Perwira, Kec. Bekasi Utara 17122. Terdapat beberapa ekstrakurikuler di sekolah ini yang sudah banyak meraih prestasi. *Karate* merupakan satu – satunya ekstrakurikuler olahraga bela diri di sekolah ini. Karena tuntutan banyaknya pertandingan *karate* yang melibatkan usia anak sekolah dasar seperti KOSN maka diperlukan latihan yang baik untuk menunjang prestasi, baik untuk peserta didik maupun sekolah dasar tersebut. *Karate* memiliki nomor kelas pertandingan *kata* maupun *kumite*. Didalam *kata* maupun *kumite*, tendangan *mae geri* merupakan hal yang penting.

Saat melakukan *kata*, terdapat rangkaian jurus yang menggunakan tendangan *mae geri*, begitupun saat *kumite*, tendangan *mae geri* dapat digunakan untuk mendapatkan poin dan membuat lawan terdorong mundur atau ke garis batas *tatami* (lapangan) pertandingan sehingga lawan bisa mendapat pelanggaran. Peneliti setelah melakukan observasi di lapangan, melihat guru atau pelatih kekurangan variasi model – model pembelajaran yang tepat untuk meningkatkan teknik tendangan *karate mae geri*. Cara guru atau pelatih memberikan pembelajaran cenderung lebih menjelaskan teknik tendangan seperti memberikan contoh tendangan dan selanjutnya memberi aba – aba hitungan kepada para siswa untuk melakukan tendangan yang dilakukan secara klasikal atau bersama – sama.

Dari yang dilakukan ternyata sebagian besar siswa kurang senang, merasa jenuh, bosan, tidak fokus dan terkadang bercanda dengan teman lainnya. Selain itu, gerakan teknik tendangan yang dihasilkan oleh siswa terkadang tidak tepat sasaran atau berantakan. Kondisi yang demikian mengakibatkan tujuan

pembelajaran tidak dapat tercapai, siswa kurang menguasai teknik tendangan sehingga melakukan gerakan tidak maksimal. Berdasarkan pembahasan di atas maka peneliti tertarik untuk membuat Model Pembelajaran Tendangan *Karate Mae Geri* Pada Siswa Ekstrakurikuler Kelas Atas SDN Perwira IV Kota Bekasi. Dimana dalam cabang olahraga bela diri *karate* harus menguasai teknik tendangan *mae geri*, oleh karena itu model pembelajaran yang berbeda dan pemahaman yang baik mengenai teknik tendangan *mae geri* sangat penting. Maka dari itu penelitian ini diharapkan dapat membantu pelatih atau guru dan siswa dalam mengetahui Model Pembelajaran Tendangan *Karate Mae Geri* Pada Siswa Ekstrakurikuler Kelas Atas SDN Perwira IV Kota Bekasi.

B. Fokus Penelitian

Agar tidak terjadi penyimpangan hasil penelitian, maka permasalahan dalam penelitian ini perlu dibatasi. Maka fokus penelitian ini yaitu Model Pembelajaran Tendangan *Karate Mae Geri* Pada Siswa Ekstrakurikuler Kelas Atas SDN Perwira IV Kota Bekasi.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini maka dapat dirumuskan sebagai berikut:

“Bagaimanakah Model Pembelajaran Tendangan *Karate Mae Geri* untuk Siswa Ekstrakurikuler Kelas Atas SDN Perwira IV Kota Bekasi?”

D. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan hasil penelitian ini dilihat berdasarkan rumusan permasalahan diatas maka manfaat dapat dirincikan sebagai berikut :

1. Salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan mendapatkan gelar sarjana pendidikan.
2. Dapat meningkatkan kemampuan teknik tendangan *Karate Mae Geri*.
3. Dapat mengetahui hasil dari model pembelajaran tendangan *Karate Mae Geri*.
4. Dapat menumbuhkan semangat anak untuk melakukan pembelajaran tendangan *Karate Mae Geri*.
5. Sebagai bahan referensi atau pedoman bagi guru/pelatih dalam melatih dan mengajarkan *karate* pada anak-anak.
6. Dapat menjadi rekomendasi untuk guru/pelatih sebagai contoh model pembelajaran *karate* yaitu tendangan *Mae Geri*.
7. Mengembangkan model dalam olahraga *karate* lebih variatif.
8. Dapat bermanfaat bagi peneliti dan pembaca.