

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk ciptaan Tuhan Yang Maha Esa yang tidak bisa lepas dari aktivitas gerak. Kapan pun dan dimana pun seorang manusia pasti melakukan aktivitas gerak baik yang disengaja untuk mendapatkan suatu tujuan ataupun tidak sama sekali. Salah satunya melakukan aktivitas pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang ada di sekolah maupun melakukan kegiatan olahraga pada umumnya, yang dilakukan untuk mencapai tujuan, seperti kesehatan, kebugaran, kesenangan, pendidikan atau prestasi. Sejalan dengan pepatah romawi "*Mens sana in Corpore Sane*" yang memiliki sebuah arti bahwa didalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang sehat. Oleh karena itu, aktivitas pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan secara tidak langsung memiliki banyak peran yang sangat penting dalam meningkatkan taraf kesehatan masyarakat sekolah ataupun masyarakat umum baik itu secara fisik maupun secara rohani.

Melihat perkembangan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah, maka guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan dapat mengajar berbagai ruang lingkup pembelajaran.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diantaranya : aktifitas pengembangan (kebugaran jasmani). Dalam pembelajaranya pada aktifitas

jasmani disesuaikan dengan perkembangan fisiologis dan psikologis siswa, karakter moral yang kuat melalui nilai-nilai (sportivitas, kejujuran, kerjasama, disiplin, dan tanggung jawab), dan pembiasaan hidup sehat.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mempunyai peranan yang sangat penting dalam derajat sehat dinamis dan kemampuan motorik dan kordinasi yang lebih baik. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terjun langsung dalam aneka kegiatan dan pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina atau membimbing, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, guru harus mampu mengajarkan berbagai komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan siswa.. Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen dalam kehidupan manusia yang sangat diperlukan, agar aktivitas kehidupan sehari-hari dapat berjalan dengan baik. Kebugaran jasmani dengan cara tersusun, terencana dan terukur. Kebugaran jasmani terdapat 10 komponen yaitu daya tahan, kekuatan, kelincahan, daya otot, kecepatan, kelentukan, kordinasi, keseimbangan, ketepatan, reaksi. Kebugaran jasmani yang baik dapat diartikan cukup mempunyai kesanggupan untuk melakukan pekerjaanya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih memiliki sisa tenaga untuk mengisi waktu luangnya dan tugas-tugas mendadak lainnya. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik, seseorang diharapkan akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar menjadi lebih semangat, serta dapat berprestasi secara optimal dan tangguh

dalam menghadapi kehidupan yang penuh dengan tantangan. Kebugaran jasmani merupakan unsur yang penting bagi siswa, sehingga siswa perlu dibina sejak dini agar memiliki fisik yang kuat dan mempunyai kebugaran jasmani yang baik. Dengan kebugaran yang baik siswa dapat melaksanakan tugas-tugas sekolah dengan baik pula tanpa adanya rasa lesu, lelah, dan malas belajar baik di sekolah maupun di luar sekolah. Untuk itu dibutuhkan guru-guru pendidikan jasmani yang profesional, sehingga pembelajaran dapat berjalan lancar dan tujuan dapat tercapai sesuai dengan yang diinginkan. Keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah juga tidak dapat lepas dari sarana dan prasarana yang ada dan alokasi waktu pelajaran pendidikan jasmani yang diberikan pada sekolah tersebut.

Adanya ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) yaitu aktivitas pengembangan sebenarnya sangat membantu pengajar pendidikan jasmani dalam mempersiapkan, melaksanakan dan mengevaluasi kegiatan siswa. Ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi siswa aspek 4 permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/ senam, aktifitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas. Oleh karena itu, program pendidikan jasmani, kesehatan dan olahraga mampu memberikan sumbangan terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan siswa.

Berdasarkan observasi, pengamatan dan wawancara peneliti dengan guru penjas di Sekolah Menengah Atas (SMA), tentang pembelajaran aktivitas pengembangan (kebugaran jasmani). Dalam pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani tentang kekuatan otot dalam pemahaman kurang disampaikan apalagi

untuk melatihnya menggunakan alat. Guru penjas hanya melatih kebugaran jasmani siswa hanya dengan gerak-gerakan yang menggunakan berat tubuhnya sendiri tanpa menggunakan alat, sehingga dalam pembelajarannya siswa merasa bosan, malas bergerak dan tidak termotivasi. Untuk itu peneliti tertarik ingin memberikan suatu pemahaman pembelajaran kekuatan otot untuk siswa sekolah menengah atas tersebut, dengan membuat dan menunjukkan tentang model pembelajaran kekuatan otot dengan menggunakan alat. Dengan membuat bervariasi model pembelajaran kebugaran jasmani yang penulis buat, yang diharapkan semua siswa yang melakukan pembelajaran termotivasi dan semangat dalam kegiatan berolahraga disekolah.

Di Sekolah Menengah Atas (SMA) 21 di daerah Jakarta Timur yang salah satu peneliti observasi pembelajaran kebugaran jasmani komponen (kekuatan otot). Guru pendidikan jasmani belum pernah dalam memberikan materi tersebut memakai alat atau beban untuk melatih kekuatan otot. Padahal kekuatan otot penting sekali untuk siswa, apalagi siswa yang aktif dalam kegiatan olahraga peminatan. Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti memandang perlu untuk mengadakan penelitian yang bertema “Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Menggunakan Alat Untuk Siswa Sekolah Menengah Atas”.

## **B. Fokus Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka permasalahan ini perlu dibatasi. Maka fokus permasalahan yang akan dikaji yaitu : Model Pembelajaran Kekuatan Otot Dengan Menggunakan Alat Untuk Sekolah Menengah Atas (SMA)?

### **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan fokus masalah yang dikemukakan di atas, maka penelitian ini dirumuskan sebagai berikut : Bagaimanakah model pembelajaran kekuatan otot dengan menggunakan alat untuk Sekolah Menengah Atas (SMA)?

### **D. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan kontribusi yang berarti bagi semua pihak terutama kepada yang berkecimpung dalam dunia pendidikan, diantaranya:

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

Penelitian ini diharapkan menjadi alternatif bahan pembelajaran bagi guru untuk menambah wawasan terhadap pembelajaran kebugaran jasmani, serta dapat bermanfaat untuk menyempurnakan pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani materi kebugaran jasmani.

#### **b. Bagi Siswa**

Siswa diharapkan memperoleh pengalaman dan pengetahuan yang lebih menarik sehingga mampu meningkatkan pengetahuan pemahaman materi kebugaran jasmani.