

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara menyeluruh, untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran, jasmani, ketrampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani merupakan sebuah wadah pembelajaran yang mampu mendidik seseorang mendekati kesempurnaan hidup secara alamiah untuk memberikan kontribusi nyata terhadap kehidupan sehari-hari. Secara umum, pendidikan jasmani di Indonesia bertujuan untuk mengembangkan individu secara psikomotor, kognitif, dan afektif.

Pendidikan jasmani sebagai penyeimbang antara pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikis. Dari segi fisik tentunya selain tubuh bugar, tubuh dapat melakukan beberapa keterampilan gerak atau semua yang berhubungan dengan tubuh untuk melakukan gerakan. Kemudian dari segi psikis (rohani) yang sehat dilihat dari mental, emosional, spiritual. Sehingga pola pikir dan tingkah laku anak sehat. Siswa sangat perlu memiliki jasmani yang bugar dan psikis (rohani) yang sehat, jasmani dan psikis (rohani) harus seimbang, jika tidak seimbang maka ada perkembangan atau pertumbuhan yang terhambat dan itu tidak baik untuk siswa. Siswa dapat menerima materi pembelajaran dengan baik yang disampaikan oleh pendidik salah satu faktornya jika jasmani dan psikis (rohani) dalam perkembangan dan pertumbuhan yang sesuai pada masanya. Pendidikan jasmani yang

dilaksanakan di sekolah pada umumnya bertujuan memberikan aktivitas gerak yang bisa berupa permainan, senam, atletik, renang atau beladiri. Aktivitas fisik yang disampaikan oleh Pendidik melalui pendidikan jasmani disekolah berupa permainan, permainan menggunakan bola besar atau bola kecil. Kemudian atletik misalkan lari, lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru, senam irama dan senam lantai. Senam irama yang menggunakan musik dan senam lantai misalnya rol depan dan belakang, posisi kayang. Melalui pendidikan jasmani siswa dapat belajar beladiri, misalkan silat dan karate. Pendidikan jasmani mengadopsi banyak olahraga yang diajarkan, tetapi semua itu tetap merujuk kepada karakteristik siswa di sekolah sesuai dengan kurikulum yang berlaku.

Pendidikan jasmani menggunakan pendekatan keseluruhan yang mencakup semua aspek baik motorik, kognitif, maupun afektif. Rencana penelitian ini dilaksanakan di salah satu Sekolah Dasar Negeri di Jakarta. Penerapan proses pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri Jakarta telah menggunakan kurikulum 2013 salah satunya ditunjukkan untuk menjaga kebugaran jasmani atau sama halnya dengan kesegaran jasmani, kesanggupan jasmani, dan kesemampuan jasmani. Kebugaran jasmani lebih merupakan arti dari *Physiological Fitness*. “Materi pembelajaran untuk kelas 4 sampai 6 SD adalah aktivitas pembentukan tubuh, permainan, dan modifikasi olahraga, kecakapan hidup di alam bebas, dan kecakapan hidup personal (kebugaran jasmani serta pembentukan sikap dan perilaku)” (Sulistiono, 2014). Menanamkan gerak-gerak dasar meliputi berbagai materi

serta pokok bahasan menuntut adanya penguasaan terhadap keterampilan gerak, baik yang sudah dipelajari maupun yang belum dipelajari. Melalui pendidikan jasmani peserta didik dapat menyalurkan bakat dan keinginan untuk bergerak, juga memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani.

Berdasarkan yang terjadi di lapangan peneliti melakukan wawancara kepada pendidik, Pembelajaran pendidikan jasmani yang mencakup kebugaran jasmani sebagai guru pendidikan jasmani penyajian materi pembelajaran kebugaran jasmani dan keterbatasan media yang berbeda-beda pada pembelajaran kebugaran jasmaninya, kebugaran jasmani yang dimiliki siswa juga berbeda-beda yang dipengaruhi oleh asupan gizi, kondisi tempat tinggal dan sekolah. Perbedaan tersebut menjadikan masalah yang harus dicarikan solusinya dalam proses dan kegiatan pembelajaran, sehingga siswa mampu mempertahankan kebugaran jasmani yang mengandung indikator dari kebugaran jasmani di dalamnya dengan cara mempelajari model kebugaran jasmani berbasis permainan kecil. Hasil studi literatur di lapangan yang diperoleh dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh F. Abdurrahim dan I. Hariadi tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SDN Tulungrejo 03 Daerah Dataran Tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu Tahun Pelajaran 2018/2019, menyimpulkan yang sudah terjadi dilapangan:

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri Tulungrejo 03 Daerah Dataran Tinggi Kecamatan Bumiaji Kota Batu tahun pelajaran 2018/2019 maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: (1) Tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi SD

Negeri Tulungrejo 03 Kecamatan Bumiaji Kota Batu termasuk dalam kategori ‘‘Sedang’’, (2) tidak ada siswa yang termasuk dalam kategori baik sekali kebugaran jasmaninya, (3) rata-rata siswa mendapat nilai kurang baik pada tes kelincahan yang dalam penelitian ini menggunakan tes shuttle run, (4) terdapat 12 siswa yang kebugaran jasmaninya termasuk dalam kategori ‘‘Kurang Sekali’’ (Abdurrahim & Hariadi, 2018, pp. 68-69)

Maka dapat diambil bahwa sudah ada penelitian yang terdahulu yang memfokuskan penelitiannya terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa dan bisa digunakan dalam penelitian ini sebagai penunjang penelitian yang serupa mengenai kebugaran jasmani akan tetapi penelitian ini akan memfokuskan bagaimana cara membuat model pembelajaran kebugaran jasmani itu sendiri supaya bisa dijadikan suatu materi pembelajaran nantinya. Penelitian yang dilakukan Abdurrahim menggunakan siswa sekolah dasar sebagai objek yang sama yaitu siswa sekolah dasar, pastinya objek penelitian mempunyai kesamaan karakteristik dalam penelitian. Sementara penelitian yang sudah dilakukan Sandey Tantra Paramitha, Dewi Susilawati, dan Lukmannul Hakim Lubay berjudul Pengaruh Permainan Tradisional Dalam Meningkatkan Kebugaran jasmani Siswa, menjelaskan yang terjadi dilapangan:

Pembelajaran penjas menggunakan permainan tradisional memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 2 Kayuambon Kecamatan Lembang, Kabupaten Bandung Barat tahun ajaran 2015/2016 yaitu sebesar 34,47%. Dapat dijadikan rujukan bagi pendidik pendidikan jasmani kelas V diharapkan permainan tradisional dapat menjadi alternatif materi pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah karena terbukti dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan untuk mengembangkan pendidikan terkait dengan masalah pendidikan jasmani yang menjadi inspirasi bagi penelitian lanjutan di bidang pendidikan jasmani sehingga dapat memperkuat bidang kepakaran di lingkungan civitas akademika. Penelitian lanjutan yang terkait dapat mengasah kepakaran di bidang pendidikan jasmani. (Paramitha, Susilawati, & Lubay, 2017, pp. 90-99)

Penelitian yang dilakukan oleh Sandey Tantra Paramitha, Dewi Susilawati, dan Lukmannul Hakim Lubay bisa dijadikan sebagai penunjang penulisan didalamnya terdapat model permainan. Letak persamaannya penelitian yang dilakukan juga menggunakan permainan yang sedikit berbeda permainan tradisional juga termasuk bagian dari permainan kecil karna tidak mempunyai aturan yang baku dan tidak ada organisasi yang resmi dalam permainan tersebut.

Sebagai guru pendidikan jasmani untuk memudahkan dalam mendesain model pembelajaran kebugaran jasmani bisa menggunakan pembelajaran permainan kecil mencakup indikator dari komponen kebugaran TKJI yang dominan. Dengan mendesain model-model pembelajaran yang kreatif, mengasyikan, mengatasi keterbatasan media serta mengandung komponen indikator kebugaran jasmani dan mengkombinasikan dengan menggunakan permainan kecil diharapkan dapat memudahkan siswa dalam pembelajaran materi kebugaran jasmaninya, sendiri maupun berkelompok. Sehingga model-model yang telah didesain dapat diharapkan menjadi materi pembelajaran kebugaran jasmani yang kemudian hari bisa bermanfaat dan terus dikembangkan.

Oleh sebab itu, dengan melihat kondisi di lapangan peneliti ingin menciptakan Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan Kecil Untuk Siswa Sekolah Dasar. Hal ini lah yang menjadi ketertarikan peneliti untuk menciptakan model dan menjawabnya secara valid.

B. Fokus Penelitian

Seusuai pada acuan latar belakang masalah diatas peneliti telah menetapkan fokus terhadap Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan Kecil yang dapat memenuhi indikator Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. Komponen kebugaran jasmani yang di fokuskan dalam penelitian ini adalah kecepatan, daya tahan dan kekuatan otot. Dan penelitian ini difokuskan untuk siswa kelas atas yang sudah memiliki ketereampilan motorik manipulatif seperti orang dewasa.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah Model Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan Kecil Untuk Siswa Sekolah Dasar?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun dua kegunaan hasil penelitian ini yang berjudul Model Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan Kecil Untuk Siswa Sekolah Dasar sebagai berikut :

1. **Kegunaan Teoritis** : Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi dalam pembelajaran terutama pada pendidikan jasmani materi kebugaran jasmani. Selain itu hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang model pembelajaran kebugaran jasmani berbasis permainan kecil. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai literatur dan bahan ajar pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani untuk siswa sekolah dasar.

2. Kegunaan Praktis :

1) Bagi Siswa :

- 1) Memberikan suasana baru dalam proses belajar mengajar sehingga siswa merasakan kenyamanan, keamanan dan kesenangan dalam meningkatkan kebugaran jasmani.
- 2) Siswa akan lebih aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani dalam meningkatkan kebugaran jasmani karena model pembelajaran yang bervariasi.

2) Bagi Guru :

- 1) Mengoptimalkan proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya materi kebugaran jasmani dan memberikan inspirasi untuk lebih kreatif dalam menggunakan media pembelajaran.
- 2) Memperluas pengetahuan dalam metode mengajar khususnya pada materi kebugaran jasmani menyangkut komponen yang difokuskan koordinasi.
- 3) Sebagai sarana ajar guru dalam pengoptimalan kebugaran jasmani siswa, karena sebuah pencapaian guru penjas yaitu menghasilkan kebugaran jasmani siswa yang optimal.

3) Bagi Sekolah :

Memberikan wawasan dalam upaya meningkatkan mutu pengajaran dan hasil pembelajaran khususnya siswa Sekolah Dasar mata pelajaran pendidikan jasmani materi kebugaran Jasmani.