

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah hal yang sangat penting bagi kehidupan manusia, karena pendidikan adalah suatu proses memanusiakan manusia. Maksudnya, menjadikan manusia yang lebih bermoral, berakal sehat, dan lain-lain. Saat ini, banyak orang yang berwujud manusia, tapi tidak menjalankan normanya sebagai manusia. Pendidikan adalah salah satu proses yang bisa dijadikan alternatif untuk pendidikan karakter, agar terwujudnya manusia yang bernorma.

Pada dasarnya pengertian pendidikan menurut UU SISDIKNAS No.20 tahun 2003 adalah Usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat. Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pendidikan adalah suatu usaha untuk mewujudkan aktivitas belajar dan mengembangkan setiap potensi yang ada dari peserta didik agar memiliki keterampilan untuk dirinya maupun untuk masyarakat. Pendidikan bersifat universal, bisa terbagi ke dalam beberapa aspek, salah satunya adalah pendidikan jasmani.

Pendidikan merupakan sebuah usaha untuk menumbuh kembangkan potensi pada diri manusia atau yang lebih disebut SDM melalui kegiatan pembelajaran, yang mana tujuan dari pendidikan yaitu memanusiakan manusia seutuhnya (Lengkana & Sofa, 2017). Belajar adalah sebuah kegiatan yang berlangsung sepanjang hanya yang dapat lakukan dirumah, disekolah, di unit-unit pekerjaan dan di masyarakat. Pane dan Dasopang (2017) menjelaskan bahwa belajar bertujuan agar adanya perubahan tingkah laku. Maka untuk mencapai perubahan tersebut diperlukan satu pendekatan yang lebih mengarah kepada interaksi yang lebih intensif antara guru dan murid. Salah satu diantaranya ialah melalui Pendidikan Jasmani.

Hasil belajar merupakan hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar (Dimiyati dan Mudjiono, 2005). Hasil belajar tidak lepas dari proses belajar yang dijalani oleh siswa dalam kegiatan belajar mengajar. Melihat dari sisi guru tindak mengajar diakhiri dengan proses evaluasi hasil belajar sedangkan dari sisi siswa hasil belajar merupakan hasil yang dicapai siswa. Hasil belajar dipengaruhi beberapa faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri siswa seperti kondisi fisiologi, kecerdasan, bakat, minat, motivasi dan kemampuan kognitif. Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri siswa seperti faktor lingkungan dan faktor instrumental.

Dalam proses pembelajaran dunia pendidikan mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) telah ditetapkan pada setiap jenjang tingkatan pendidikan yang dimuat dalam sebuah kurikulum mulai dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) hingga Sekolah Menengah Atas (SMA). Kurikulum adalah perangkat mata pelajaran dan program pendidikan yang diberikan oleh suatu lembaga penyelenggara pendidikan yang berisi rancangan pelajaran yang akan diberikan kepada peserta pelajaran dalam satu periode jenjang pendidikan. Penyusunan perangkat mata pelajaran ini disesuaikan dengan keadaan dan kemampuan setiap jenjang pendidikan dalam penyelenggaraan pendidikan tersebut serta kebutuhan lapangan kerja.

Lama waktu dalam satu kurikulum biasanya disesuaikan dengan maksud dan tujuan dari sistem pendidikan yang dilaksanakan. Kurikulum ini dimaksudkan untuk dapat mengarahkan pendidikan menuju arah dan tujuan yang dimaksudkan dalam kegiatan pembelajaran secara menyeluruh. Terlaksananya kurikulum sangat erat kaitannya terhadap peran seorang guru. Guru tidak hanya berfungsi sebagai pelaksana kurikulum sesuai dengan kurikulum yang berlaku, tetapi juga sebagai pengembangan kurikulum dalam 3 rangka pelaksanaan kurikulum tersebut. Hingga saat ini sistem pendidikan sekolah Indonesia diwajibkan untuk menjalankan kurikulum baru yang bernama Kurikulum 2013 atau K-13.

Kurikulum 2013 (K-13) adalah kurikulum yang berlaku dalam Sistem Pendidikan Indonesia. Kurikulum ini merupakan kurikulum tetap diterapkan oleh pemerintah untuk menggantikan Kurikulum-2006 (yang sering disebut sebagai Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan) yang telah berlaku selama kurang lebih 6 tahun. Kurikulum 2013 masuk dalam masa percobaannya pada tahun 2013 dengan menjadikan beberapa sekolah menjadi sekolah rintisan. Sekolah merupakan lembaga dan organisasi yang tersusun rapi dengan segala kegiatan direncanakan dan diatur sesuai dengan kurikulum. Dalam menghadapi kemajuan zaman perubahan kurikulum akan selalu dilakukan untuk disempurnakan agar siswa mampu menghadapi tantangan hidup di masa sekarang maupun di masa yang akan datang.

Hal ini berlaku pada mata pelajaran penjasorkes dan kesehatan. Siswa SMK Taman Harapan 1 Bekasi dalam kenyataannya masih ada yang kurang berminat dengan adanya aktivitas ritmik karena mereka lebih suka dengan permainan lainnya salah satunya permainan sepak bola terutama siswa putra. Setiap pembelajaran senam ritmik siswa putra kurang semangat dan terkadang mereka bermain sendiri, sehingga mereka tetap ingin bermain sepak bola. Walaupun pembelajaran permainan senam tetap berlangsung siswa putra tetap ingin bermain sepak bola setelah selesai pembelajaran senam ritmik. Padahal pembelajaran yang didasarkan dengan rasa minat dan ketertarikan 3 pada senam ritmik yang tinggi akan mendukung proses pembelajaran sehingga tujuan pembelajaran tersebut dapat tercapai secara optimal dan maksimal.

Siswa SMK Taman Harapan 1 Bekasi belum mengetahui pentingnya manfaat dari pembelajaran aktivitas ritmik, sehingga ketertarikan atau minat siswa terhadap pembelajaran tersebut dirasa perlu untuk diteliti lebih jauh lagi. Di sisi lain faktor-faktor yang mempengaruhi minat itu sendiri ada dua yaitu faktor dari dalam (instrinsik) dan faktor dari luar (ekstrinsik). Faktor dari dalam (instrinsik) meliputi faktor rasa tertarik, faktor perhatian dan faktor aktivitas. Sedangkan faktor dari luar meliputi sekolah, keluarga, dan lingkungan.

Aktivitas ritmik merupakan istilah baru yang dipergunakan dalam pendidikan jasmani di Indonesia dengan hadirnya Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) Tahun 2004. Secara tegas memasukkan aktivitas ritmik sebagai salah satu muatan materi dalam pendidikan jasmani khususnya di sekolah dasar yang mesti harus direspon oleh guru-guru pendidikan jasmani. Kehadiran aktivitas ritmik dalam kurikulum pendidikan jasmani dianggap oleh sebagian guru sebagai sesuatu yang memberatkan. Hal ini dapat diketahui dari sebagian besar guru yang tidak melaksanakan pembelajaran aktivitas ritmik bagi anak didik seperti yang diharapkan oleh kurikulum. Alasannya bermacam-macam, seperti karena tidak memiliki *tape recorder*, kaset, serta guru yang tidak menguasai materi aktivitas ritmik, terlebih guru yang tidak suka membelajarkan aktivitas ritmik. Guru pendidikan jasmani dituntut memiliki pengetahuan dan keterampilan yang cukup untuk membelajarkan materi-materi Pendidikan Jasmani.

Minimal materi-materi seperti yang tercantum dalam kurikulum penjas sekolah dasar, agar tujuan pembelajaran penjas dapat tercapai serta kebutuhan anak akan bermacam- macam gerak dapat terpenuhi. Melalui aktivitas ritmik, kebutuhan akan gerak dasar anak dapat dikembangkan. Gerak untuk keterampilan tubuh dibedakan lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif.

Pembelajaran aktivitas ritmik tidak boleh membedakan antara siswa laki-laki dan perempuan (pembelajaran gender), jadi semua siswa dituntut untuk bergerak dan berperan aktif didalamnya. Pembelajaran aktivitas ritmik meliputi aktivitas ritmik terstruktur menggunakan alat dan aktivitas ritmik yang tidak menggunakan alat. Salah satu materi aktivitas ritmik dalam Penjasorkes dalam pelaksanaannya harus mengacu pada muatan tujuan pendidikan diantaranya mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih. Selain itu juga tujuan

Penjasorkes adalah memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap positif (Depdiknas,2006:703). Kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting untuk diperhatikan. Kebugaran jasmani menurut Giriwijoyo (2010), “Kebugaran jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan”.

Dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas atau aktivitas tanpa kelelahan yang berarti. Aktivitas ritmik menurut Mahendra (2011:3) adalah “rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan peristilahan penjas di Indonesia, karena sebelumnya diwakuli oleh senam irama. Aktivitas ritmikpun merupakan istilah baru dalam khasanah peristilahan pendidikan jasmani di Indonesia, karena sebelumnya kehadiran aktivitas ritmik diawali oleh senam irama. Nama aktivitas ritmik secara tegas diangkat oleh Kurikulum 2004 (Kurikulum Berbasis Kompetensi/KBK), sebagai salah satu aktivitas yang masuk ke dalam ruang lingkup pembelajaran penjas.

Senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak termasuk dalam senam irama, dalam gerakan-gerakannya senam irama melibatkan seluruh anggota badan bergerak sehingga sesuai dengan program pendidikan jasmani, yang tidak hanya mengutamakan tuntutan fisik, tetapi juga kognitif, sosial, dan emosional. Olahraga senam dalam kurikulum penjas tergolong olahraga yang wajib dilaksanakan. Dalam lingkup cabang olahraga, senam dapat dikelompokkan: senam ritmik dan senam aerobik. Dalam lingkup penjas, keterampilan yang ada dalam olahraga tersebut diturunkan tingkat kompleksitas maupun wujud keterampilannya. Fasilitas dan perlengkapan untuk pembelajaran senam yang dimiliki sekolah-sekolah sangat minim.

Tidak banyak sekolah-sekolah yang memiliki fasilitas ruangan untuk aktivitas pembelajaran senam. Mungkin hanya sekolah-sekolah yang dibangunnya pada jaman belanda saja yang mempunyai fasilitas “bangsal senam” yang lengkap dengan peralatannya. Misalnya saja ada fasilitas adanya perlengkapan berupa: bangku swedia, balok keseimbangan, kuda lompat, papan tolak, tambang yang menggantung, matras, dsb. Selebihnya yang dibangun belakangan ini fasilitas tersebut kurang diperhatikan, paling adapun sebatas matras dan bok lompat. Seperti halnya atletik, gerakan-gerakan yang ada dalam senam pun cukup banyak dan lebih kompleks dan menuntut keterampilan dan gaya kinestetick yang tinggi.

Gerak dasarnya sendiri terdiri dari berjalan, berlari, melompat, menggantung, mengayun, berguling. Namun bila sudah menjadi rangkaian gerak maka akan merupakan gerakan-gerakan yang sangat sulit dan penuh dengan kekuatan, dan kecermatan gerak. Dalam aktivitas pembelajaran penjas bukan seperti yang dituntut, namun lebih banyak menekankan pada pembelajaran konsep gerak, irama dan gerak, gerak dasar umum dan gerak dasar dominannya (Yoyo Bahagia dan Sufyar Mujianto 2009, hlm 1). Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani. Gerakannya merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani, seperti: kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga.

Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga, merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*, atau bahasa Belanda *Gymnastiek*. *Gymnastics* dalam bahasa aslinya merupakan serapan dari bahasa Yunani, *Gymnos* yang berarti telanjang. Menurut Peter H. Werner (dalam Muhajir 2007, hlm.77), senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh. Jadi fokusnya adalah tubuh, bukan alatnya. Bukan pula polapola gerakannya, karena gerak apapun yang digunakan tujuan utamanya adalah untuk peningkatan kualitas fisik serta penguasaan pengontrolannya. (Muhajir 2007, hlm77).

Pada hakikatnya aktivitas ritmik bermakna lebih luas dari senam irama yang lebih dulu dikenal. Mahendra (2007:32) menjelaskan “Senam ritmik adalah istilah yang paling dekat pada istilah aktivitas ritmik, sehingga sering juga dianggap bahwa inilah yang menjadi substansi dasar dari aktivitas ritmik”. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak, sehingga pada orang-orang yang kurang melakukan aktivitas dengan pola makan konsumsi tinggi cenderung menjadi gemuk. Penelitian Vanhala Et Al melaporkan gaya hidup dan aktivitas fisik menetap pada faktor resiko kelebihan berat badan pada anak, aktivitas fisik yang dinilai seperti jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain, berolahraga, menonton televisi, bekerja dengan komputer, bermain video game dan membaca.

Hasilnya menunjukkan, menonton televisi lebih dari 1 jam perhari dapat meningkatkan tiga kali lipat risiko kelebihan berat badan dibandingkan anak-anak yang menonton televisi kurang dari setengah jam perharinya. Kelebihan berat badan merupakan akibat dari penimbunan lemak tubuh yang berlebihan. Kegemukan atau obesitas adalah ketidak seimbangan jumlah makanan yang masuk dibanding dengan pengeluaran energi oleh tubuh. Kelebihan berat badan dapat menimbulkan berbagai penyakit serius, antara lain *Diabetes Mellitus*, hipertensi dan jantung selain kelebihan berat badan, kegemukan ini juga disebabkan oleh beberapa faktor seperti pola makan yang salah, gaya hidup modern yang kurang gerak, stres .yang dilarikan pada makanan, dan faktor keturunan.

Kelebihan berat badan dikaitkan dengan banyaknya lemak dalam tubuh. Lemak sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk menyimpan energi, sebagai penyangkal panas, sebagai penyerap guncangan. Rata-rata wanita memiliki lemak tubuh yang lebih banyak dibandingkn pria. Perbandingan normal antara lemak tubuh dengan berat badan wanita adalah sekitar 25-30% dan pria sekitar 18-23%.(Giriwijoyo & Sidik 2007). Berdasarkan Departemen Kesehatan Indonesia, saat ini 1,6 miliar orang dewasa di seluruh dunia mengalami berat badan berlebih (*overweight*), dan sekurang-kurangnya 400 juta diantaranya mengalami obesitas. Pada tahun 2015, 2,3 miliar orang dewasa akan mengalami overweight dan 700 juta di antaranya obesitas (Depkes, 2013).

Salah satu hal yang menyebabkan kenaikan prevalensi obesitas ini adalah karena gaya hidup yang mulai bergeser menjadi *sedentary lifestyle*. *Sedentary lifestyle* adalah pola hidup seseorang yang kurang aktif bergerak seperti terlalu lama duduk, terlalu banyak bersantai ketika ada waktu luang. Selain itu perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin pesat ditandai dengan terciptanya peralatan-peralatan yang serba canggih seperti, mobil, motor, escalator, lift, mesin cuci dan lain sebagainya. Semua peralatan diciptakan untuk mempermudah aktivitas manusia. Perkembangan ini membawa perubahan pada perilaku dan gaya hidup seseorang yang serba modern.

Perilaku dan gaya hidup seseorang yang serba modern memberikan dampak yang positif dan negatif terhadap kehidupan, salah satu dampak positif dari perkembangan adalah dapat memberikan banyak kemudahan dalam melakukan segala aktivitas keseharian dengan waktu yang lebih cepat tetapi sebaliknya perkembangan ini cenderung membuat tidak banyak melakukan aktivitas fisik yang sebenarnya bermanfaat untuk kesehatan. Kegemukan atau obesitas adalah suatu keadaan sakit yang ditandai oleh adanya penimbunan lemak yang berlebihan didalam jaringan lemak dibawah kulit dan didalam alat-alat tubuh. Kegemukan ini dapat terjadi pada setiap umur dan mempunyai gambaran klinis yang sangat bervariasi mulai dari yang ringan sampai yang berat sekali. Obesitas adalah suatu keadaan yang melebihi dari berat badan relative seseorang, sebagai akibat penumpukan zat gizi terutama karbohidrat, lemak dan protein. Kondisi ini disebabkan oleh ketidakseimbangan antara konsumsi kalori dan kebutuhan energi.

Kondisi tersebut disebabkan oleh ketidak seimbangan antara konsumsi energi dan kebutuhan energi, yaitu konsumsi makanan (yang terlalu banyak) dibandingkan dengan kebutuhan atau pemakaian energi (yang lebih sedikit), (Budiyanto, 2002: 7). Obesitas merupakan salah satu tantangan yang paling serius. Masalahnya adalah global dan terus mempengaruhi negara yang berpenghasilan rendah dan menengah, khususnya di perkotaan. Obesitas pada anak adalah kondisi medis yang ditandai dengan berat badan di atas rata-rata dari indeks massa tubuh (IMT) yang di atas normal.

Kegemukan dan obesitas merupakan faktor penentu penting dari kesehatan yang menyebabkan perubahan metabolik yang merugikan dan meningkatkan risiko penyakit tidak menular. Obesitas bukan merupakan penyakit yang mematikan secara langsung, melainkan merupakan faktor risiko yang signifikan terkait dengan berbagai penyakit tidak menular yang serius, seperti darah tinggi, jantung koroner, diabetes, dan batu empedu. Untuk menanggulangi permasalahan tersebut perlu penanaman pola hidup sehat di lingkungan keluarga maupun di lingkungan sekolah. Pola hidup sehat harus ditanamkan sejak dini. Usia remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan. Memasuki usia tua, tubuh sudah mulai memasuki kemunduran. 4 Kemunduran fungsi tubuh tersebut dapat diatasi apabila seseorang melakukan aktivitas jasmani atau olahraga secara teratur. Aktivitas Ritmik sangat berpengaruh terhadap peningkatan fungsi organ tubuh seperti otot, syaraf, jantung, pembuluh darah, alat-alat pernafasan maupun biokimia tubuh.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan pada Motivasi Belajar siswa yang akan berpengaruh juga pada saat mengikuti Aktivitas Ritmik
2. Mengetahui bahwa keinginan siswa-siswi di SMK Taman Harapan 1 Bekasi lebih memilih Aktivitas Ritmik dibanding jenis olahraga lainnya.
3. Aktivitas Ritmik dapat mengatasi Obesitas karena dapat memperbaiki bentuk tubuh dan menurunkan berat badan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang ada maka sangat perlu melakukan pembatasan masalah sehingga ruang lingkup menjadi jelas, maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi pada Motivasi Belajar Aktivitas Ritmik pada siswa/i Obesitas di SMK Taman Harapan 1 Bekasi.

D. Perumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh antara Motivasi Belajar dengan Aktivitas Ritmik yang diikuti oleh siswa-siswi ?
2. Apakah Siswa-siswi Obesitas di SMK Taman Harapan 1 Bekasi lebih memilih Aktivitas Ritmik dibanding jenis olahraga lainnya ?
3. Apakah Aktivitas Ritmik dapat mengatasi Obesitas yang terjadi pada siswa-siswi di SMK Taman Harapan 1 Bekasi ?

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan kontribusi yang berarti bagi semua pihak;

1. Bagi Guru

Penelitian ini diharapkan menjadi alternatif bahan pembelajaran bagi guru dalam memilih latihan aktivitas olahraga dalam menurunkan berat badan.

2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan memperoleh pengalaman dan pengetahuan dalam aktivitas jasmani guna menurunkan berat badan.

3. Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengetahui salah satu alternatif pembelajaran pendidikan jasmani dalam aktivitas ritmik pada siswa/i yang mengalami obesitas.