

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah pengalaman belajar yang berlangsung dalam segala lingkungan dan sepanjang hidup. Pendidikan adalah segala situasi hidup yang mempengaruhi pertumbuhan individu (Mudyharjo, 2013). Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih serta dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pada dasarnya pendidikan jasmani harus sudah ditanamkan sejak masih kanak-kanak karena pada umumnya jika ingin menguasai berbagai macam aktivitas, dasarnya harus diletakan pada masa kanak-kanak dan menurut para orang dewasa kebanyakan hobi dari mereka berdasarkan pengalaman pada masa kanak-kanak. Usia sekolah dasar merupakan masa-masa yang sangat menentukan pertumbuhan dan perkembangan fisik serta gerak yang memegang peranan penting dalam pembentukan individu yang berkualitas dikemudian hari.

Pendidikan jasmani lebih lanjut (Ginanjar, 2018) menjelaskan juga bahwa “Di dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani siswa sering kali merasa bosan dengan pembelajaran yang itu-itu saja. Siswa lebih tertarik untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani yang berbentuk permainan atau game“. Dalam pembelajaran Pendidikan jasmani lebih baik dimasukan unsur permainan agar siswa tertarik dalam melaksanakan belajar terutama di jenjang Sekolah Dasar (SD).

Pendidikan jasmani adalah suatu bentuk pembelajaran yang meliputi gerak atau aktivitas fisik sehingga membuat para peserta didik menjadi bugar dan senang. Aktivitas gerak dalam pendidikan jasmani dilakukan berdasarkan tingkat pertumbuhan serta perkembangan, pendidikan jasmani juga dapat membentuk kepribadian individu yang intelektual dan sosial, jika berhasil maka pendidikan jasmani yang diterapkan telah mencapai tujuan dari pendidikan nasional. Dalam proses pendidikan jasmani terdapat dua faktor yang mempengaruhi, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi faktor fisiologis (Jasmani siswa), dan psikologis (kecerdasan atau intelegensi siswa, ,motivasi, minat, sikap dan bakat).

Menurut Undang Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 menyatakan pembelajaran adalah “proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar”. Salah satu pembelajaran yang dapat mengubah perilaku adalah dengan Pendidikan jasmani, karena didalam

Pendidikan jasmani mengandung nilai nilai yang dapat sangat berpengaruh kepada sikap dan sifat seseorang.

Pada saat akan memulai suatu aktifitas olahraga, *stretching* (peregangan) atau lebih dikenal orang dengan istilah pemanasan (*warm-up*) sangat diperlukan. *Stretching* adalah bentuk dari penguluran atau peregangan pada otot-otot di setiap anggota badan agar dalam setiap melakukan olahraga terdapat kesiapan serta untuk mengurangi dampak cedera yang sangat rentan terjadi. *Stretching* atau peregangan otot adalah aktivitas yang biasanya dilakukan sebelum atau setelah olahraga. Kegiatan ini bertujuan untuk membuat otot dan persendian menjadi fleksibel dan *elastic*. Sehingga menjadi lebih mudah pada saat melakukan pergerakan. Selain hal tersebut, *stretching* juga berfungsi menghindari cedera pada saat berolahraga.

Menurut Sukadiyanto (2005: 20) menyatakan ada minimal empat macam kegiatan pada tahap pemanasan, antara lain:

- (1) aktivitas yang bertujuan untuk menaikkan
- (2) aktivitas peregangan (*stretching*) baik pasif maupun yang aktif
- (3) aktivitas senam khusus cabang olahraganya,
- (4) aktivitas gerak teknik cabang olahraganya

Pemanasan berguna untuk menghangatkan suhu otot, melancarkan aliran darah dan memperbanyak masuknya oksigen ke dalam tubuh, memperbaiki kontraksi otot dan kecepatan gerak refleks, juga untuk mencegah kejang otot. Pemanasan merupakan awal kegiatan dalam setiap pembelajaran olahraga. Setiap pembelajaran, pemanasan memberikan peranan penting untuk membawa anak atau menanamkan kesan pertama kepada siswa tentang apa yang akan dilakukan pada inti pembelajaran

Permainan jika divariasikan dan dikombinasikan akan membantu pembelajaran di sekolah lebih menarik tentunya akan memberikan warna dan varian tersendiri sehingga membuat siswa lebih menarik dalam belajar untuk meningkatkan gerak pemanasan. Jenis permainan yang dimainkan bisa permainan tradisional, permainan yang menggunakan alat, atau permainan imajinasi, bahkan permainan yang bersifat cerita dan permainan menggunakan alat. Game atau permainan merupakan suatu sistem yang memiliki aturan-aturan tertentu dimana pemain akan terlibat di dalam suatu permasalahan sehingga dapat menghasilkan suatu hasil yang dapat diukur yaitu menang dan kalah. Permainan merupakan sesuatu hal yang dimainkan dengan suatu aturan tertentu yang biasa digunakan untuk tujuan kesenangan dan dapat juga untuk tujuan pendidikan (Adhanisa, Kridalukmana, & Martono, 2016).

Permainan membantu pembelajaran pemanasan di sekolah menjadi lebih menarik, menyenangkan dan lebih bervariasi dalam pelaksanaannya. Dengan adanya aktivitas fisik yang dilakukan melalui permainan, maka dari permainan ini anak menjadi lebih menarik dan lebih menyenangkan. Maka aktivitas permainan adalah hal yang paling tepat. Karena pemanasan memiliki hal yang penting sebagai modal awal saat melakukan pembelajaran ataupun kegiatan olahraga lainnya.

Dari hasil observasi yang telah dilakukan di sekolah, kendala yang dialami guru adalah siswa kurang bersemangat untuk melakukan kegiatan olahraga. Terlihat saat melakukan kegiatan pemanasan peserta didik kurang antusias dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani. Guru memberikan model pemanasan yang monoton sehingga model yang digunakan kurang variatif dan sedikit membosankan.

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk memperkenalkan model pemanasan dalam bentuk permainan karena kurangnya variasi dalam kegiatan pemanasan. Berdasarkan pembahasan di atas maka peneliti membuat model pemanasan dalam bentuk permainan. Hal-hal tersebut menjadi batasan penelitian. Dengan tidak adanya variasi permainan dari awal pembelajaran atau pemanasan sehingga siswa tidak mempunyai daya tarik untuk belajar.

B. Fokus Penelitian

Agar permasalahan tidak meluas dan mendapatkan hasil yang efisien maka penelitian ini perlu dibatasi. Pada penelitian ini peneliti hanya memfokuskan pada masalah yaitu Model Pemanasan dalam bentuk Permainan pada siswa Kelas 5 Sekolah Dasar Cimandala 02.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian, maka rumusan masalah dalam penelitian ini “Bagaimanakah Model Pemanasan Dalam Bentuk Permainan Pada Siswa Sekolah Dasar Cimandala 02 ?”.

D. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak dari segi teoritis maupun segi praktis.

1. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan alternatif dalam model pemanasan untuk siswa sekolah dasar serta dapat menambah motivasi sebelum melakukan pembelajaran pendidikan jasmani kedepannya.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, yaitu:

- a. Untuk memberikan motivasi belajar, pemanasan yang menyenangkan dalam bentuk permainan agar menarik minat para siswa dan siswi.
- b. Mempermudah dalam meningkatkan minat belajar pendidikan jasmani dan lebih bervariasi dalam menggunakan model pemanasan dalam bentuk permainan.
- c. Memberikan banyak model pemanasan dalam bentuk permainan.

