

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia terdiri dari berbagai macam suku, dan memiliki keaneka ragaman multikultur adat istiadat, tata cara, bahasa, kesenian, kerajinan, keterampilan daerah, dan lain-lain, merupakan ciri khas yang memperkaya nilai-nilai kehidupan bangsa Indonesia. Tidak hanya itu, Indonesia juga memiliki keaneka ragaman dalam berbagai aspek sosial, budaya, geografis, dan demografis. Akan tetapi memiliki kesatuan yang utuh berkat Pancasila sebagai dasar dan ideologi negara. Pengenalan keadaan lingkungan, sosial, dan budaya kepada peserta didik memungkinkan mereka untuk lebih mengakrabkan diri dengan lingkungannya. Oleh karena itu, keaneka ragaman tersebut harus selalu dilestarikan dan dikembangkan dengan tetap mempertahankan nilai-nilai luhur bangsa Indonesia melalui upaya pendidikan.

Materi ajar aktivitas senam kesegaran jasmani dan materi ajar aktivitas tari yosim pancar dalam pembelajaran pendidikan jasmani, dapat berjalan dengan baik apabila metode mengajar yang di gunakan oleh guru pendidikan jasmani sesuai dengan kondisi siswa dan lingkungan dimana siswa itu berada dan didukung dengan pemberian motivasi maka anak akan melakukan aktivitas pembelajaran itu dengan rasa senang. Tari telah menjadi bagian dari kurikulum pendidikan jasmani di beberapa Negara. Di Indonesia lebih khusus di tanah Papua tari yosim pancar merupakan materi yang diajarkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Tari mempunyai manfaat tersendiri yang memungkinkan peserta didik atau siswa dapat mengembangkan kemampuan berkomunikasi, memberikan pengalaman dalam tubuh, serta pengalaman dalam

beraktifitas fisik. Hal tersebut sebagaimana kutipan Yang (2016) bahwa, *“dance has its own benefits that allow students . . . as well as experience in physical activities”*.

Senam merupakan salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani yang wajib diberikan kepada para siswa baik dari tingkat, SD, SMP, SLTA .Senam merupakan ibu dari sebagian besar cabang olahraga, dimana gerakan-gerakan yang ada dalam senam seperti: jalan, lari, lompat dan lempar dimiliki oleh sebagian besar cabang olahraga (Vernadakis, 2015). Dengan diwajibkannya cabang olahraga senam diberikan di sekolah-sekolah dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, sudah selayaknya memberikan kontribusi untuk meningkatkan motivasi siswa dalam mengikutinya. Senam kesegaran jasmani dan tari yosim pancar merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan gerak peserta didik. Hal tersebut didukung kutipan (Giurka, 2017) bahwa, *“the movements are very suitable for emphasis in a physical education program, especially because of the physical demands they require, . . .”*. Lebih dalam gerakan-gerakan tersebut sangat sesuai untuk mendapat penekanan di dalam program pendidikan jasmani, terutama karena tuntutan fisik yang dipersyaratkannya, seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh.

Di samping itu, senam kesegaran jasmani dan tari yosim pancar juga merupakan penyumbang besar pada perkembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktivitas fisik cabang olahraga lain, terutama dalam hal bagaimana mengatur tubuh secara efektif dan efisien. Masalahnya adalah, bagaimanakah dapat dimanfaatkan secara optimum sesuai harapan di atas? Jenis apakah yang dianggap paling sesuai untuk mendukung upaya pencapaian manfaat, serta bagaimanakah kesemua itu dapat dicapai dalam situasi persekolahan yang sangat minim sarana dan prasarana.

Untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa bukan sesuatu yang mudah namun diperlukan kiat-kiat khusus, seperti menyajikan pembelajaran yang

menyenangkan khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Sehingga merangsang kemampuan motorik dan motivasi belajar siswa. Karena tiap siswa memiliki tingkat kemampuan motorik yang beragam dan motivasi belajar masing-masing yang tidak sama. Selain itu, dalam menyampaikan pelajaran guru hendaknya memulai dari yang mudah hingga sukar sehingga dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dapat diterima dengan baik (Khitam, 2016) (Borhannudin et al., 2016). Peran guru jasmani sangat penting dalam memotivasi siswa, karena guru harus mampu dalam mendorong siswa untuk menggunakan strategi pembelajaran dan mengajari mereka bagaimana menggunakan strategi pembelajaran agar bisa berpartisipasi dan tampil lebih baik di sekolah (Ross, 2016).

Menurut Tangkudung keadaan kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi aspek-aspek kejiwaan yang berupa peningkatan motivasi kerja, semangat kerja, rasa percaya diri, ketelitian dan lain sebagainya. Secara psikologis keadaan fisik pun nampaknya sangat besar pengaruhnya dalam lingkungan kegiatan kita, terutama dalam bersosialisasi (Tangkudung, 2009). Bersosialisasi yang dimaksud adalah dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Dalam proses pembelajaran guru khususnya guru pendidikan jasmani harus memperhatikan karakteristik siswa dan yang tidak kalah pentingnya adalah mempersiapkan materi ajar.

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia. Hasil yang diharapkan akan dicapai dalam jangka panjang oleh karena itu upaya pembinaan bagi masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani dan olahraga perlu terus dilakukan dengan kesabaran dan keikhlasan untuk berkorban (Hasan, 2013). Mansor dan Yaacob (2016) mengatakan bahwa pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan

perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental maupun emosional (Pablo, 2016). Sedangkan menurut Dincer (2015) *“physical education is education that actualizes the potentials of human activity . . . direction towards personal roundness in accordance with humanitarian ideals”*. Dijelaskan bahwa pendidikan jasmani memunculkan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindakan, dan karya yang diberikan berbentuk, isi, dan arah menuju kebulatan pribadi sesuai dengan cita-cita kemanusiaan. Menurut Husdarta pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan. Artinya pendidikan jasmani menjadi salah satu media untuk membantu ketercapaian pendidikan secara keseluruhan (Husdarta, 2011).

Namun begitu, fakta dilapangan masih menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memiliki setumpuk permasalahan, terutama terkait dengan kualitas pembelajaran. Kenyataan dilapangan bahwa sebagian besar baik itu guru maupun siswa menganggap bahwa kebugaran jasmani itu tidak penting karena selama ini yang lebih penting adalah prestasi akademiknya baik. Hal ini tidak benar karena seseorang tanpa memiliki kebugaran jasmani yang baik maka ia tidak akan mungkin memiliki prestasi yang baik dalam akademiknya (Broek, Boen, & Claessens, 2015). Pendidikan jasmani yang lengkap bisa memberi kesempatan siswa dari semua kemampuan dan minat dengan landasan pengalaman gerakan yang dirancang untuk membantu mereka memimpin aktif dan Gaya hidup sehat setelah lulus dari sekolah. Sebagai tambahan, pendidikan fisik yang efektif dapat memberi anak-anak alat untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang aman dan sehat sepanjang kehidupan mereka (Chaovalit, 2014) (Huston, 2016).

Akibatnya kebugaran jasmani siswa sangat rendah, hal ini berdampak pada kegiatan belajar siswa yang selalu merasa lelah ketika mengikuti kegiatan belajar mengajar selanjutnya, Kurangnya motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran penjas dengan berbagai alasan yang kurang pas, Siswa beranggapan bahwa

pembelajaran pendidikan jasmani tidak penting jika dibandingkan dengan mata pelajaran lain dan masih banyak lagi masalah-masalah yang perlu dilakukan penelitian ilmiah. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat (Konstantinos & Shane, 2017). Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan teori dan praktek, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran (Milck, 2013).

Menurut Dlis (2011), Pengajaran pendidikan jasmani yang efektif mempunyai karakteristik (1) Karakteristik guru yang efektif, (2) Metode mengajar yang efektif, (3) Perilaku guru yang efektif, (4) Kompetensi guru yang efektif, dan (5) Komunikasi yang efektif. Lebih lanjut dalam pengajaran terdapat kaitan yang erat antara berbagai unsur, seperti; program, strategi, kemampuan guru, keadaan murid, fasilitas, dan sumber-sumber lainnya. Masing-masing unsur memegang peranan penting untuk keberhasilan pembelajaran. Kondisi ini menunjukkan bahwa komponen pembelajaran merupakan proses interaksi antar komponen yang diperlukan untuk melakukan perbaikan kualitas pembelajaran khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah (Suherman, 2011).

Dari penjelasan di atas dapat ditegaskan bahwa tujuan utama pendidikan jasmani adalah untuk membantu peserta didik mengembangkan gaya hidup aktif, hidup sehat dan memiliki kebugaran jasmani, melalui berbagai aktivitas fisik dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani (Najah & Rejeb, 2016). Dengan demikian pendidikan jasmani sebagai satu sumber untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik di sekolah.

Selayaknya peserta didik yang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka dengan sendirinya ia dengan mudah untuk melakukan aktivitas sehari-hari atau dengan kata lain seorang siswa tidak akan cepat merasa lelah dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar. Sudah menjadi harapan bersama dalam proses belajar pendidikan jasmani bahwa setiap peserta didik harus mempunyai kebugaran jasmani yang baik (Mala, 2016).

Di dalam proses belajar mengajar ada beberapa komponen yang saling berhubungan, komponen yang dimaksud adalah guru, siswa, tujuan pembelajaran, materi ajar, model pembelajaran, situasi, dan evaluasi pembelajaran, serta lingkungan. Rizzolatti dan Fadiga (2013) menjelaskan bahwa, “. . . *the components in question are the teacher, students, learning objectives, teaching materials, learning models, situations, and learning evaluation, and the environment*”. Komponen-komponen tersebut berinteraksi satu dengan yang lain dan bermuara pada satu tujuan yaitu perubahan tingkah laku peserta didik yang mencakup ranah kecerdasan intelektual, emosional dan spiritual serta peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Pendidikan jasmani dan olahraga berperan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani dan olahraga, terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan yang baik harus memiliki unsur kegembiraan, pengembangan karakter, percaya diri, dan belajar sepanjang hayat (Vernadakis, 2015).

Pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga yang diajarkan di sekolah tampaknya tidak dilakukan secara efektif hal tersebut diperkuat oleh Kirk dan Macphail (2012) dalam penelitiannya menunjukkan ada banyak waktu yang terbuang dalam

pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga misalnya guru menghabiskan 31,9 % waktu belajar tentang penjelasan 18,2% dari waktu pelajaran tentang manajemen kelas dan 11,9 % pada kegiatan pengorganisasian. Studi ini juga menunjukkan rata-rata waktu yang dihabiskan oleh siswa berlatih fisik adalah sekitar 9,5 % dari seluruh pelajaran (Gzoladick, 2012).

Berdasarkan data Sport Developmen Index (SDI) yang dilakukan pada tahun 2005 diseluruh wilaya Indonesia termasuk Papua, tentang kebugaran jasmani pelajar menyebutkan bahwa kebugaran jasmani khususnya pada tingkat pelajar masih sangat kurang 37,40 % masuk dalam kategori kurang sekali, 43,90 % kurang, 13,55 % sedang dan hanya 5,15 % masuk kategori baik. Hasil survey yang sama pula menunjukkan 10,71 % masuk kategori kurang sekali, 45,95 % masuk kategori kurang, 37,66 % masuk kategori sedang dan 5,66 % masuk kategori baik. Sementara itu yang masuk kategori baik sekali hanya 0 %. Untuk wilaya papua berdasarkan data Sport Developmen index (SDI) yang dilakukan pada tahun 2005, standar kebugaran jasmani pelajar menunjukkan 0,521 % dan SDI menunjukkan 0,393 % (Suherman, 2011).

Kondisi yang demikian tentu sangat memprihatinkan, sehingga bisa dibayangkan bagaimana tingkat kebugaran jasmani pelajar baik di tingkat SD, SMP, dan SMA sederajat yang berada di wilaya kabupaten, kota yang menyebar luas di provinsi papua. Karena itu, pelajar baik di tingkat SD, SMP dan SMA di provinsi papua masih perlu didorong untuk melakukan latihan-latihan jasmani, karena kebugaran jasmani yang prima dapat dicapai hanya melalui latihan fisik yang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan yang baik sehingga kebugaran jasmani siswa dapat tercapai dengan baik. Berdasarkan observasi dan pengamatan peneliti di lapangan, distrik yapen timur dawai memiliki 2 (dua) sekolah menengah pertama (SMP). Sekolah-sekolah tersebut adalah merupakan lembaga pendidikan formal yang melaksanakan pendidikan formal dalam

rangka mempersiapkan peserta didiknya agar dapat menempuh atau mengikuti jenjang pendidikan formal yang lebih tinggi.

Sekolah-sekolah tersebut mengalami kekurangan guru pendidikan jasmani sehingga proses pembelajaran pendidikan jasmani tidak berjalan maksimal sesuai harapan. Hal lain yang dijumpai adalah terbatasnya sarana dan prasarana mengakibatkan para siswa kurang bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan baik. Disisi lain kurangnya pendekatan guru terhadap siswa dalam proses pembelajaran. Hal tersebut sesuai kutipan Lesley dan Utara (2017) bahwa, “. . . *infrastructure resulting in students being less enthusiastic in following the physical education learning process properly. The teacher's lack of approach to students in the learning process*”. Kurangnya evaluasi hasil pembelajaran terhadap siswa pada akhir kegiatan, Kurang jelasnya target yang ingin dicapai dalam proses pembelajaran, Kurang pahami guru dalam metode atau pendekatan yang akan digunakan dalam penyampaian materi pembelajaran sehingga membuat mereka melakukan pembelajaran jauh dari ideal. (Ross, 2016).

Sedangkan yang seharusnya pembelajaran pendidikan jasmani mengacu pada komdipetensi dasar mempraktekkan variasi gerak dasar kedalam modifikasi pada semua cabang olahraga serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran, pada materi pembelajaran pendidikan jasmani bagi siswa sekolah menengah pertama (Dincer, 2015). Kekurangan pada proses pembelajaran pendidikan jasmani yang dikemukakan sebelumnya, tentunya memberikan dampak negatif pada siswa (Nakayama et al., 2015).

Dampak yang dimaksud adalah (1) Siswa kurang memiliki kesempatan untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif, (2). Siswa kurang memahami nilai yang terkandung dalam teknik gerakan misalnya: Lari cepat, permainan, senam dan tari yosim pancar dalam konteks pembelajaran seperti

disiplin, kerjasama, kejujuran dan sportivitas, karena siswa lebih berfokus pada bagaimana caranya untuk berlari secepat-cepatnya, asal bermain dan berguling saja. Kenyataan tersebut menggambarkan ketidak sesuaian pembelajaran dengan prinsip pembelajaran pendidikan jasmani.

Pembelajaran pendidikan jasmani pada dasarnya harus disesuaikan berdasarkan kebutuhan siswa, serta mempertimbangkan hal-hal, seperti (1) Tingkat pertumbuhan dan perkembangan siswa, (2) Pengaruh pembelajaran terhadap mental dan psikologi siswa, (3) Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik sebagai media pembelajaran, termasuk didalamnya materi pembelajaran pendidikan jasmani. Jadi pembelajaran ini untuk membelajarkan siswa, dan agar dapat terlaksana dengan baik, maka media harus dapat disesuaikan dengan kebutuhan pengguna, yakni siswa itu sendiri.

Berdasarkan pada permasalahan diatas maka penelitian ini diarahkan pada materi ajar aktivitas senam kesegaran jasmani dan aktivitas tari yosim pancar, kedua jenis materi ajar ini memiliki prosedur pelaksanaan yang berbeda yaitu pada aktivitas gerak dan aktivitas pembelajaran, diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani serta dapat meningkatkan kemampuan motorik dan motivasi belajar siswa SMP (Danilewicz, 2018). Dengan demikian peneliti ingin mengetahui seberapa besar pengaruh tersebut melalui kajian lebih dalam dengan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Metode Mengajar, Kemampuan Motorik dan Motivasi Belajar Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri Dawai Distrik Yapen Timur Serui Papua”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah diuraikan tersebut diatas ternyata cukup banyak faktor-faktor yang mempengaruhi dan menyebabkan rendahnya

keterampilan tari yosim pancar dan senam kesegaran jasmani pada siswa sekolah menengah pertama (SMP), termasuk kebugaran jasmani siswa.

Faktor-faktor tersebut terdiri atas faktor internal dan eksternal dari siswa yang mengikuti proses pembelajaran, maka permasalahan dalam penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut: (1) rendahnya penggunaan tari yosim pancar di sekolah-sekolah, (2) para siswa di SMP belum antusias dan kurang tertarik dengan gerakan senam, (3) metode latihan dalam pembelajaran senam kurang maksimal (4) motivasi siswa belum maksimal sehingga mempengaruhi peningkatan kebugaran jasmani siswa.

C. Pembatasan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini perlu dibatasi, terutama dalam penentuan variabelnya. Penelitian ini dibatasi hanya pengaruh latihan dan motivasi terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Oleh sebab itu yang menjadi variabel bebas dalam penelitian ini adalah: (1) tari yosim pancar dan (2) senam SKJ. Selanjutnya yang menjadi variabel atributnya adalah motivasi tinggi dan motivasi rendah, sedangkan yang menjadi variabel terikatnya adalah peningkatan kebugaran jasmani.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Secara keseluruhan Apakah terdapat perbedaan peningkatan kebugaran jasmani antara kelompok siswa latihan tari yosim pancar dan kelompok siswa latihan senam kesegaran jasmani?
2. Apakah terdapat interaksi antara latihan dan motivasi terhadap peningkatan kebugaran jasmani?

3. Apakah terdapat perbedaan antara kelompok siswa yang latihan tari yosim pancar dengan kelompok yang latihan senam SKJ bagi siswa yang memiliki motivasi tinggi terhadap hasil kebugaran jasmani ?
4. Apakah terdapat perbedaan antara kelompok siswa yang latihan tari yosim pancar dengan kelompok yang latihan senam SKJ bagi siswa yang memiliki motivasi rendah terhadap hasil kebugaran jasmani ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat sebagai masukan dan bahan pertimbangan bagi para dosen, guru pendidikan jasmani khususnya dalam mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah tentang keefektifan metode mengajar aktivitas senam kesegaran jasmani dan aktivitas tari yosim pancar dalam rangka peningkatan kebugaran jasmani. Nilai-nilai kegunaan tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Menjadi bahan pertimbangan bagi guru pendidikan jasmani dalam rangka pemilihan suatu metode mengajar yang cocok diterapkan berdasarkan situasi, kondisi, dan kebutuhan pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah.
2. Kegunaan bagi pelatih, instruktur yang memiliki sanggar-sanggar senam dan tari dapat memperkaya IPTEK demi pengembangan dan kemajuan sanggar.
3. Bagi peneliti, dapat memberikan kontribusi dalam membuka wawasan perbedaan akademis dan hasil empiris sebagai perluasan berpikir pada ilmu pengetahuan khususnya pada disiplin ilmu tentang pentingnya pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani.
4. Hasil kajian permasalahan dalam penelitian ini diharapkan berguna bagi perkembangan penelitian di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Cenderawasih,

Program Studi Pendidikan Olahraga PPs Universitas Negeri Cenderawasih dan juga pada Program Studi Pendidikan Olahraga PPs Universitas Negeri Jakarta.



*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*