

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk ciptaan Tuhan yang tidak lepas dari aktivitas gerak. Dalam kehidupan sehari-hari, seorang manusia pasti melakukan aktivitas gerak baik yang disengaja untuk mencapai suatu tujuan maupun tidak. Beberapa contoh aktivitas gerak yang umum dilakukan manusia dalam kesehariannya ialah mengangkat, mendorong, memotong, mencuci, menendang, dan banyak lagi aktivitas lainnya. Contoh aktivitas lain yang lazim dilakukan manusia sejak memasuki sekolah usia dini bertahap hingga jenjang pendidikan yang lebih tinggi ialah aktivitas pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah.

Pendidikan jasmani, yang di Indonesia dikenal sebagai Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, menurut William H Freeman dalam Kemendikbud (2022) adalah pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani untuk meningkatkan individu peserta didik secara menyeluruh berupa aspek jasmani, mental, dan emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan setiap peserta didik sebagai satu kesatuan utuh antara jiwa dan raga. Pernyataan tersebut menjadikan pendidikan jasmani sebagai bidang kajian yang sangat luas dan menarik dengan titik berat pada peningkatan pergerakan manusia (*human movement*).

Pembelajaran pendidikan jasmani dilaksanakan dengan menggunakan berbagai pendekatan, model, strategi, metode, gaya, dan teknik sesuai dengan karakteristik tugas gerak, peserta didik, dan lingkungan belajar. Pembelajaran diarahkan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah (psikomotor, kognitif, dan afektif) setiap peserta didik dengan menekankan pada kualitas kebugaran jasmani dan perbendaharaan gerak. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dilaksanakan di sekolah secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan agar dapat mengembangkan sikap positif peserta didik yang dapat menghargai manfaat aktivitas jasmani untuk meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh (Kemendikbud, 2022).

Pada kurikulum yang berlaku saat ini yakni kurikulum merdeka, mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan memuat beberapa elemen capaian pembelajaran yang dibagi dalam beberapa fase sesuai jenjang pendidikan. Penulis hanya akan memfokuskan elemen capaian pembelajaran pada fase SMA/MA/SMK/MAK/Program Paket C yang mana berkaitan dengan permasalahan yang akan penulis bahas. Terdapat empat elemen dalam setiap fase, salah satunya ialah elemen pemanfaatan gerak. Pada akhir fase ini peserta didik dapat mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*physical fitness related skills*), berdasarkan prinsip latihan (*Frequency, Intensity, Time, Type/FITT*) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik. Peserta didik juga dapat menunjukkan kemampuan dalam mengembangkan

pola perilaku hidup sehat berupa penerapan konsep dan prinsip pergaulan sehat antar remaja dan orang lain di sekitarnya (Kemendikbud, 2022).

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen dalam kehidupan manusia yang sangat diperlukan, agar aktivitas kehidupan sehari-hari dapat berjalan dengan baik. Komponen kebugaran jasmani yang paling sering dikutip terbagi dalam dua kelompok: 1) berhubungan dengan kesehatan; dan 2) dengan keterampilan, yang lebih berkaitan dengan kemampuan atlet. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan adalah: a) *cardiorespiratory*; b) *muscular endurance*; c) *muscular strength*; d) *body composition*; dan e) *flexibility*. Kelima komponen yang berkaitan dengan kesehatan dapat bervariasi, misalnya seseorang sangat kuat tetapi kurang fleksibel. Kelima komponen kebugaran jasmani lebih penting untuk kesehatan umum dibandingkan komponen yang berhubungan dengan kemampuan atlet. Sedangkan komponen yang berhubungan dengan keterampilan adalah: a) *agility*; b) *balance*; c) *coordination*; d) *speed*; e) *power*; dan f) *reaction time* (Lubis, 2018).

Kebugaran jasmani yang baik dapat diartikan cukup mempunyai kesanggupan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih memiliki sisa tenaga untuk mengisi waktu luang 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 (Cahyo, 2021).

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara peneliti dengan guru penjas di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) 31 Jakarta, tentang pelaksanaan pembelajaran PJOK berdasarkan kurikulum merdeka pada siswa kelas X, dalam pemahaman dan praktiknya khususnya pada materi latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan, siswa belum mampu mencapai capaian pembelajaran yang telah ditetapkan. Sebagian besar siswa masih kesulitan memberikan contoh serta mempraktikkan macam-macam latihan pengembangan kebugaran jasmani khususnya dengan menggunakan media. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk memberikan suatu pemahaman pembelajaran kebugaran jasmani bagi siswa sekolah menengah kejuruan tersebut, dengan membuat dan menunjukkan macam model latihan kebugaran jasmani utamanya komponen kekuatan otot (*muscular strength*) menggunakan media. Dengan variasi model pembelajaran kebugaran jasmani yang penulis buat, diharapkan semua siswa yang melakukan pembelajaran termotivasi dan semangat dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran olahraga di sekolah.

Di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) 31 Jakarta yang peneliti observasi, dalam pembelajaran kebugaran jasmani masih jarang pelaksanaan praktiknya menggunakan media dengan berbagai variasi model. Padahal komponen-komponen kebugaran jasmani 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 Media Untuk Siswa Sekolah Menengah Kejuruan”.

Adapun penelitian ini diadakan guna mempersiapkan siswa-siswi SMK untuk menghadapi dunia perindustrian yang dimana mereka akan terus bergerak dalam waktu yang cukup lama paling tidak untuk waktu delapan jam kerja. Dengan diadakannya penelitian ini, diharapkan siswa-siswi SMK akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik sehingga mereka siap dan mampu menghadapi dunia perindustrian yang akan datang.

### **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan ini perlu dibatasi. Fokus permasalahan yang akan dikaji yaitu: Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Dengan Menggunakan Media Untuk Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)

### **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan fokus masalah yang dikemukakan di atas, maka penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: Bagaimanakah model pembelajaran kebugaran jasmani dengan menggunakan media untuk siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)?

#### **D. Kegunaan Hasil Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan kontribusi yang berarti bagi semua pihak terutama kepada yang turut serta 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 pengetahuan dan pengalaman langsung yang lebih menarik sehingga mampu meningkatkan pengetahuan pemahaman materi kebugaran jasmani.

c) Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pandangan baru bagi sekolah dalam mendukung proses pembelajaran siswa. Bentuk dukungan yang dimaksud yakni memberikan sarana pembelajaran yang dapat mempermudah siswa dalam memahami materi ajar yang disampaikan.