

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah usaha membina dan mengembangkan kepribadian manusia baik di bagian rohani maupun jasmani. Dalam pengertian yang agak luas, pendidikan dapat diartikan sebagai sebuah proses dengan metode-metode tertentu sehingga orang memperoleh pengetahuan, pemahaman, dan cara bertingkah laku yang sesuai dengan kebutuhan. Seperti yang tertera didalam UU No. 20 tahun 2003 “Pendidikan adalah usaha dasar 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, masyarakat, dan Negara”. Pendidikan jasmani adalah pendidikan gerak dalam rangka mencapai tujuan pendidikan secara nasional (Haryanto, 2012).

Pendidikan memiliki peran strategis dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Posisi ini hanya dapat dicapai dengan strategi pendidikan yang berkualitas. Dua jenis kualitas pendidikan dapat diidentifikasi: kualitas proses dan kualitas produk. Pendidikan dianggap berkualitas proses apabila proses pembelajaran berlangsung secara efektif dan siswa mengalami proses pembelajaran yang bermakna. Pendidikan dianggap berkualitas produk apabila siswa menguasai tugas-tugas sesuai dengan sasaran dan tujuan pendidikan, seperti yang ditunjukkan oleh hasil belajar mereka (Rohani et al., 2018).

Ki Hajar Dewantara menekankan bahwa penting bagi anak-anak untuk dididik sejak dini. Pembentukan pribadi anak dilakukan berdasarkan bakat mereka dan keadaan mereka di sekitar mereka. Anak-anak akan belajar dengan baik dan bermakna jika mereka merasa nyaman secara psikologis dan memiliki kebutuhan fisik yang terpenuhi. Mereka akan membangun pengetahuan melalui interaksi sosial dengan orang dewasa dan anak lainnya, eksplorasi, pencarian, dan menggunakan pembelajaran

melalui bermain. Jika elemen perbedaan anak diperhatikan, belajar akan menjadi lebih efektif dan bermakna (Yusmawati, 2019).

Dengan pendidikan jasmani sebagai komponen penting dari kurikulum, semakin sulit untuk menerapkan nilai-nilai kurikulum untuk pembangunan generasi yang lebih baik. Sebagaimana diketahui, pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik yang direncanakan secara sistematis dengan tujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional individu dalam sistem pendidikan nasional.

Menurut Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006, pendidikan jasmani harus mencapai tujuh tujuan: 1) pola hidup sehat; 2) pertumbuhan dan perkembangan yang baik; 3) keterampilan gerak; 4) internalisasi nilai penjas; 5) memperoleh sikap afektif; 6) kemampuan untuk menjaga diri, orang lain, dan lingkungan; dan 7) memahami konsep penjas dan olahraga (Rozi et al., 2021).

Memelihara kesehatan tubuh merupakan dasar yang paling penting bagi kehidupan manusia “nilai olahraga untuk pemeliharaan kesehatan telah diketahui oleh umum maka pemerintah berbagai negara menilai olahraga sebagai bagian dari usaha pemeliharaan kesehatan (Hernawan, 2017).

Dengan cara ini, pendidikan jasmani memberi siswa kesempatan untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui bermain, olahraga, dan aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Selain itu, pendidikan jasmani membantu anak-anak mengembangkan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, dan penghayatan nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, dan sosial). Semua ini bertujuan untuk menciptakan keseimbangan antara pertumbuhan dan perkembangan.

Siswa yang sudah melakukan aktifitas olahraga umumnya akan merasa ingin melakukannya kembali, akan tetapi tidak semua siswa melakukan olahraga, disebabkan kurangnya informasi sehingga masih menganggap kegiatan olahraga membutuhkan biaya yang cukup besar (Hernawan & Widyaningsih, 2018).

Dalam pelaksanaan pembelajaran di sekolah khususnya pembelajaran pendidikan jasmani, masih banyak problem yang dihadapi oleh oleh sekolah, salah satunya adalah kurangnya keterampilan dan kemampuan guru dalam menguasai materi pembelajaran yang akan disampaikan kepada siswa, sehingga kemampuan guru untuk menciptakan keseimbangan antara pertumbuhan dan perkembangan anak masih kurang optimal. Untuk mencapai tujuan pembelajaran dan memenuhi kebutuhan gerak siswa yang beragam, guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah harus memiliki pengetahuan dan keterampilan yang cukup untuk mengajarkan materi pembelajaran sesuai dengan kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sekolah. Salah satu materi pembelajaran yang ada di sekolah adalah senam.

Senam, apabila dilakukan dengan berbagai cara, akan menjadi sangat menyenangkan. Hal ini dikarenakan senam merupakan olahraga yang dilakukan dengan iringan musik yang menyenangkan. Namun, pada kenyataan yang terjadi di lapangan, masih banyak siswa yang kurang tertarik dengan materi pembelajaran senam tersebut. Hal ini disebabkan karena kurangnya kesadaran siswa tentang pentingnya kebugaran jasmani yang untuk mencapai hal tersebut salah satunya dengan senam irama. (Panggraita et al., 2020)

Pembelajaran senam irama, terutama materi tentang gerak berirama di jenjang SMP, diharapkan dapat dilakukan dengan benar dan teratur dalam jangka waktu yang cukup. Hal ini bertujuan untuk menciptakan suasana yang menyenangkan selama pelajaran dan meningkatkan keadaan emosional, merangsang siswa untuk bergerak, mendorong keadaan relaksasi dan ketenangan, mempermudah kinerja gerakan ritmis, dan membantu mengembangkan memori dan perhatian distributif.

Meningkatkan kepekaan irama dan memberikan pengalaman gerak sebagai alat ekspresi adalah tujuan dari aktivitas gerak berirama di sekolah. Aktivitas gerak berirama juga dapat didefinisikan sebagai rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola gerak yang disesuaikan dengan perubahan tempo atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik. Siswa harus memiliki daya tahan, kelincahan, dan koordinasi yang baik saat melakukan gerakan

dalam aktivitas gerak berirama ini. Terutama, ayunan lengan dan langkah kaki harus sesuai dengan ketukan irama, baik dengan musik atau tanpa musik.

Dalam melakukan gerakan berirama diperlukan daya tahan agar hasil belajar yang diperoleh nantinya dapat sesuai dengan apa yang diinginkan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriana Puspa yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh senam terhadap daya tahan pada peserta didik kelas IX SMP Negeri 5 Pontianak. Hal ini dibuktikan dengan persentasi kenaikan yaitu sebesar 16,55 atau 28,95% (Neti et al., 2020).

Daya tahan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan tertentu menggunakan beban ataupun tidak dalam waktu yang cukup lama tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Daya tahan dapat menjadi faktor pendukung hasil belajar gerak berirama atau senam. Dimana senam adalah gerakan yang dilakukan dengan iringan musik dan dengan waktu yang cukup lama. Waktu yang cukup lama dalam pelaksanaan senam dan daya tahan siswa yang kurang baik, sehingga hal ini dapat memicu siswa untuk tidak tertarik dengan pembelajaran senam irama, sehingga untuk mendapatkan hasil belajar gerak berirama yang baik, maka siswa harus memiliki daya tahan yang baik pula.

Selain daya tahan, faktor yang mempengaruhi gerak berirama adalah kelincahan. Harsono dalam jurnal (Purnama, 2016) Orang lincah dapat bergerak dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran akan posisinya. Karena gerak berirama adalah gerak yang berubah-ubah dan berkesinambungan yang dilakukan dengan cepat dan tepat, membuat siswa mengalami kesulitan dalam melakukan gerak tersebut. Oleh karena itu, hasil gerakan yang dilakukan oleh seorang siswa kurang baik. Untuk mendapatkan hasil belajar gerak berirama maksimal, maka diperlukan pula kelincahan yang baik. Selain daya tahan dan kelincahan, koordinasi mata dan kaki juga merupakan bagian penting dari gerak berirama.

Salah satu komponen fisik yang juga dapat mendukung keberhasilan dalam melakukan suatu gerakan adalah koordinasi. Karena gerakan berirama adalah serangkaian gerakan yang rumit di mana semua anggota tubuh harus bergerak,

termasuk mata, tangan, dan kaki, koordinasi sangat penting untuk keberhasilan gerakan. Namun kenyataan di lapangan adalah masih banyak siswa yang mengalami kesulitan untuk menggabungkan beberapa gerakan dalam satu rangkaian gerak, terlebih lagi siswa harus menyesuaikan antara gerak dan irama music atau ketukan.

Koordinasi adalah suatu proses kerjasama otot yang menghasilkan gerakan yang terorganisir dan terarah yang bertujuan untuk membangun gerakan yang dibutuhkan untuk melakukan keterampilan gerak tertentu. Oleh karena itu, untuk belajar gerakan berirama dengan baik, siswa harus memiliki koordinasi yang baik antara mata dan kaki.

Hal tersebut sependapat dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Reza Roesmiranti Hazami tentang penerapan senam irama sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan koordinasi gerak lokomotor. Diperoleh hasil penerapan senam irama berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan koordinasi. Hal tersebut dapat dilihat pada hasil analisis data statistik uji-t yang menunjukkan bahwa hasil t-hitung sebesar 8,814 dan hasil t-tabel pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,056, yang berarti nilai t-hitung > t-tabel.

Proses pembelajaran khususnya hasil belajar gerak berirama yang dilaksanakan di SMPN 1 Napabalano nyatanya belum cukup maksimal, hal ini dikarenakan daya tahan siswa masih kurang baik karena dalam melakukan gerak berirama masih banyak siswa yang cepat mengalami kelelahan, kelincahan siswa dalam melakukan gerakan pula masih kurang baik, dan koordinasi mata tangan dan kaki siswa yang belum optimal karena seluruh tubuh bergerak dan diperlukan koordinasi untuk mendapatkan bentuk gerakan yang indah dan selaras. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti tentang "Pengaruh daya tahan, kelincahan dan koordinasi mata tangan dan kaki terhadap hasil belajar gerak berirama dalam pendidikan jasmani siswa SMPN 1 Napabalano".

Memartabatkan Bangsa

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Rendahnya daya tahan siswa untuk melakukan gerak berirama karena membutuhkan waktu yang cukup lama.
2. Kurangnya kelincahan dan koordinasi mata tangan kaki sebagai unsur fisik yang menunjang keterampilan gerak berirama.
3. Kurangnya kemampuan koordinasi mata tangan kaki siswa terhadap hasil belajar gerak berirama.
4. Rendahnya daya tahan siswa dan koordinasi mata tangan dan kaki dapat mempengaruhi hasil belajar gerak berirama.
5. Menurunnya kemampuan siswa dalam pembelajaran gerak berirama.
6. Siswa kesulitan dalam mengkoordinasikan beberapa gerakan dalam gerak berirama.
7. Belum diketahui besarnya pengaruh daya tahan, kelincahan dan koordinasi mata tangan kaki terhadap hasil belajar gerak berirama.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini sangat luas dan kompleks, maka diperlukan sebuah batasan masalah yang akan diteliti. Penelitian ini hanya membahas masalah tentang “Pengaruh Daya Tahan, Kelincahan, dan Koordinasi Mata Tangan Kaki Terhadap Hasil Belajar Gerak Berirama dalam Pendidikan Jasmani.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, dapat ditarik suatu rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh langsung daya tahan (X_1) terhadap koordinasi (X_3)?
2. Apakah terdapat pengaruh langsung kelincahan (X_2) terhadap koordinasi (X_3)?

3. Apakah terdapat pengaruh langsung daya tahan (X_1) terhadap hasil belajar gerak berirama (Y)?
4. Apakah terdapat pengaruh langsung kelincahan (X_2) terhadap hasil belajar gerak berirama (Y)?
5. Apakah terdapat pengaruh langsung koordinasi mata tangan kaki (X_3) terhadap hasil belajar gerak berirama (Y)?
6. Apakah terdapat pengaruh tidak langsung daya tahan (X_1) melalui koordinasi mata tangan kaki (X_3) terhadap hasil belajar gerak berirama (Y)?
7. Apakah terdapat pengaruh tidak langsung kelincahan (X_2) melalui koordinasi mata tangan kaki (X_3) terhadap hasil belajar gerak berirama (Y)?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat antara lain:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini dapat digunakan bagi peneliti-peneliti berikutnya dalam kasus yang serupa maupun tidak sama namun masih relevan.

2. Secara Praktis

- a. Bagi peserta didik, menjadikan sebuah referensi terkait tahapan dan sebagai tolak ukur kemampuan diri sendiri dalam pelaksanaan pembelajaran.
- b. Bagi guru, mendapatkan data yang kongruen dan empiris terkait pembelajaran yang dilakukan, dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dan perkembangan proses pembelajaran.
- c. Bagi sekolah, mendapatkan bahan kajian ilmiah serta topik penelitian relevan terkait dan dapat meningkatkan kualitas sekolah di kemudian hari.
- d. Bagi peneliti, dapat menambah wawasan dan pengetahuan untuk dapat dikembangkan secara lebih lanjut serta dapat dijadikan acuan untuk memperbaiki kinerja diri sendiri pada saat menjadi pendidik.

F. *State Of the Art*

Peneliti akan melaksanakan penelitian dengan menguji coba pengaruh koordinasi, kelincahan dan percaya diri terhadap hasil belajar gerak berirama.

Tahun	Nama Penulis dan Jurnal	
2013	Reza Roesmiranti Hazami, Jurnal Pendidikan Olahraga	Penerapan Senam Irama Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Kemampuan Koordinasi Gerak Lokomotor.
2016	Martha Novita Yatna. Jurnal Ortopedagogia.	Pengaruh Senam Ritmik Tanpa Alat Untuk Kelincahan Anak Cerebral Palsy.
2019	Oktarifaldi, Risky Syahputra. Jurnal MensSana	Pengaruh Kelincahan, Koordinasi, Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Lokomotor Siswa Usia 7 Sampai 10 Tahun.
2020	Neti. Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran.	Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Daya Tahan Peserta Didik Di SMP N 5 Pontianak
2021	Karlina Dwijayanti. BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat	Menjaga Daya Tahan Tubuh Di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Senam Aerobik
2022	Diana Safitri. Jurnal Edukasimu	Evaluasi Peningkatan Gerak Koordinasi Pada Senam Kebugaran.

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*