

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan akan selalu berkaitan dengan manusia, karena pendidikan sebagai proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Menurut Undang-Undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (pasal 1) dinyatakan bahwa pendidikan adalah usaha secara sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai, serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang aktivitas sosial dan perilaku baik di masyarakat. Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup.

Pada saat kegiatan pembelajaran jasmani di sekolah, untuk melakukan aktivitas pembelajaran yang optimal perlu adanya proses gerakan pemanasan yang optimal mulai dari pemanasan secara general sampai pemanasan yang mengarah kepada materi yang akan di ajarkan dengan menyenangkan, sehingga membuat siswa semangat untuk mengikuti pembelajaran. Namun, banyak guru yang memberi

kan pemanasan kepada siswanya dengan aktivitas yang monoton seperti jogging, peregangan statis dan dinamis yang cenderung membosankan dan kurang menarik, sehingga siswa menjadi mudah bosan. Siswa menganggap pembelajaran pendidikan jasmani adalah suatu beban di mana saat pembelajaran penjas berlangsung mereka akan di buat lelah dengan berbagai aktivitas fisik yang di lakukan. Padahal seharusnya siswa menjadi senang karena mereka bisa lebih banyak melakukan aktivitas gerak dan lebih banyak bersosialisasi dengan temen-temannya tanpa ada batasan ruang seperti pembelajaran di kelas.

Apabila hal ini dibiarkan maka aktivitas pemanasan yang dilakukan tidak akan maksimal dan membuat siswa kurang siap melaksanakan aktivitas pembelajaran. Hal ini juga dikhawatirkan dapat menimbulkan efek cedera bagi siswa. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti berupaya menganalisa apa yang menjadi kendala dalam melaksanakan aktivitas pemanasan. Siswa merasa bosan karena tidak adanya unsur kesenangan dalam gerakan pemanasan dan terlihat kaku, sehingga terkadang beberapa siswa mengabaikan gerakan pemanasan. Selain itu, terkadang terdapat siswa yang datang terlambat dan mereka hanya melakukan gerakan pemanasan sekedarnya. Hal ini dikarenakan siswa khawatir tertinggal materi pembelajaran sehingga mereka terburu buru untuk melakukan pemanasan tanpa memikirkan resiko yang akan terjadi nanti pada proses pembelajaran berlangsung ataupun usai akhir pembelajaran nanti.

Pada teori singkatnya permainan merupakan suatu aktivitas yang dapat dilakukan oleh semua kalangan usia dengan tujuan bersenang senang mereduksi tingkat kejenuhan serta dilakukan tanpa adanya unsur paksaan. Manfaat dalam

bermain sangatlah banyak yang bisa ditemui tentunya hal-hal positif yang dapat diambil seperti kesenangan, kesehatan jasmani dan mental, meningkatkan potensi diri, membangun kerjasama tim, membentuk karakter personal, menjalin interaksi sosial yang baik, menambah energi positif, meningkatkan daya konsentrasi, menambah wawasan, Melatih sikap kepemimpinan, dan masih banyak manfaat lainnya.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada saat melakukan praktik keterampilan mengajar (PKM) di sekolah dasar khususnya pada saat pembelajaran penjas di kelas VI, pada sesi pemanasan untuk memulai pembelajaran masih tergolong kurang maksimal karena aktivitas pemanasan yang monoton. Kemudian peneliti berdiskusi dengan beberapa guru PJOK tentang masalah tersebut. Tak hanya itu peneliti juga berdiskusi dengan siswa dan banyak siswa yang mengeluhkan bahwa mereka tidak ingin mengikuti pembelajaran penjas karena di anggap membosankan kecuali mereka di izinkan untuk bermain bola.

Apabila dikaitkan dengan penjelasan di atas peneliti memiliki daya ketertarikan terhadap materi pemanasan. Karena hal ini dapat menjadikan sebuah inovasi dalam penerapan pemanasan saat pembelajaran, sehingga menjadi salah satu cara untuk membantu mengatasi masalah yang di dapat. Jadi dengan adanya inovasi seperti ini berharap bisa memberikan hal-hal yang positif melalui sebuah model pemanasan berbasis permainan dan suasana baru pada saat melakukan pemanasan pada pembelajaran Pendidikan jasmani di sekolah dasar. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk membuat rancangan Model pemanasan berbasis permainan pada pembelajaran pendidikan jasmani siswa kelas VI Sekolah Dasar.

## **B. Fokus Penelitian**

Fokus dalam penelitian ini memilih permasalahan menjadikan sebuah rangkaian solusi sehingga tidak terjadi kesalahan persepsi di luar lainnya. Maka penelitian ini memfokuskan pada rancangan Model pemanasan berbasis permainan pada pembelajaran pendidikan jasmani siswa kelas VI Sekolah Dasar. Penelitian ini mendesain sebuah model pemanasan berbasis permainan yang dapat di aplikasikan pada saat pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah.

## **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Apakah penggunaan model pemanasan berbasis permainan untuk siswa kelas VI Sekolah Dasar layak digunakan?
2. Apa sajakah variasi model pemanasan berbasis permainan yang dapat dilakukan oleh siswa?

## **D. Kegunaan Hasil Penelitian**

Kegunaan hasil penelitian yang akan didapatkan yaitu sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi terhadap aktivitas pembelajaran atau olahraga agar dapat digunakan dimana saja dan kapan saja serta dalam kondisi-kondisi tertentu yang tidak terduga.
2. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan mengenai aktivitas pemanasan dengan ilmiah yang disusun oleh peneliti.