

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam 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. Untuk mewujudkan Undang – Undang No. 20 tahun 2003 tersebut salah satunya melalui Pendidikan Jasmani. Pendidikan Jasmani memiliki peran yang sangat penting karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis.

Secara umum jenis Pendidikan terbagi atas 3 yaitu Pendidikan formal, Pendidikan nonformal dan Pendidikan informal. Pendidikan non-formal biasanya dilaksanakan diluar Pendidikan formal yang dapat dilakukan secara terstruktur dan berjenjang. Biasanya Pendidikan non-formal diselenggarakan bagi masyarakat yang masih memerlukan layanan pendidikan tambahan yang berfungsi untuk mengembangkan potensi seseorang dengan menekankan pada penugasan pengetahuan atau keterampilan yang lebih khusus, misalnya les

privat, Pendidikan keterampilan dan pelatihan kerja. Pendidikan informal adalah jalur Pendidikan keluarga dan lingkungan yang berbentuk kegiatan belajar secara mandiri, misalnya orang tua yang mengajarkan anaknya untuk berlaku sopan dan menjaga etika. Pendidikan formal adalah jalur pendidikan yang bersifat terstruktur serta berjenjang yang terdiri atas Pendidikan dasar, menengah dan tinggi.

Pendidikan Jasmani merupakan salah satu Pendidikan formal yang diajarkan di SD, SMP, SMA/SMK. Pendidikan Jasmani merupakan bagian dari Pendidikan secara keseluruhan karena dalam Pendidikan Jasmani terdapat tiga ranah yaitu yang berhubungan dengan sikap, kognitif yang berhubungan dengan kemampuan berpikir anak dan psikomotor yang berhubungan dengan kemampuan gerak.

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar secara saksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif setiap siswa. (Samsudin, 2008).

Pendidikan Jasmani memosisikan anak sebagai suatu kesatuan yang utuh baik lahir maupun batin. Melalui Pendidikan Jasmani seorang anak dapat melakukan aktivitas jasmani sekaligus memperoleh pendidikan secara alami. Dengan aktivitas jasmani yang dilakukan, seorang anak dapat mengembangkan potensi fisik yang dimiliki, melatih stabilitas emosional, mengoptimalkan

gerak dasar yang kurang sempurna dan mengembangkan karakter yang ada dalam dirinya. Selain itu, dengan aktivitas fisik atau jasmani anak akan belajar tentang nilai-nilai dalam kehidupan sehari-hari seperti saling menghormati sesama teman, suka menolong mempunyai rasa simpati terhadap sesama, jujur dan pantang menyerah (Hartono dkk, 2013).

Pendidikan Jasmani bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak pada anak, kemampuan berpikir kritis, stabilitas emosional, dan tindakan moral serta mengembangkan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas yang dapat mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis.

Pemanasan merupakan aktivitas yang berisi gerakan-gerakan yang mendukung aktivitas olahraga yang akan dilakukan berikutnya. Pemanasan berisikan peregangan statis, dinamis, dan gerakan-gerakan formal olahraga yang akan dilakukan. Seiring berkembangnya olahraga di Indonesia, pemanasan tidak hanya dapat dilakukan dengan monoton melainkan dapat dikembangkan sesuai dengan kebutuhan siswa, misalnya dengan bermain, melalui bermain banyak nilai yang terkandung seperti kejiwaan dan kepribadian yang dapat dikembangkan seperti, keseimbangan mental, kecepatan proses berpikir, daya konsentrasi, keakraban terhadap teman, Kepemimpinan dan masih banyak yang lainnya. Bermain juga dapat diterapkan dalam kegiatan pemanasan pada cabang olahraga apapun, karena melalui permainan dapat membuat siswa mengeksplorasi dirinya untuk melakukan aktivitas fisik tanpa

meninggalkan inti dalam pemanasan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa dengan bermain orang dapat mengaktualisasikan potensi aktivitas manusia dalam bentuk gerak, sikap, dan perilakunya. Permainan yang digunakan dalam kegiatan pemanasan merupakan jenis permainan.

Hasil observasi yang peneliti lakukan pada bulan November 2023 di SMA Wijaya Jakarta, pemanasan dalam pelajaran penjas sangat penting, namun peneliti melihat masih banyak siswa di SMA Wijaya Jakarta kurang maksimal dalam melakukan pemanasan, faktor yang menyebabkan siswa kurang maksimal dalam melakukan pemanasan yaitu gerakan yang dilakukan berulang-ulang seperti *jogging*, peregangan dinamis dan statis yang cenderung membosankan dan kurang menarik, sehingga timbulah perasaan jenuh dan menurunkan minat dalam belajar sehingga tingkat motivasi belajar berkurang. Ada beberapa siswa melupakan pemanasan karena terlalu bersemangat untuk masuk ke dalam inti pembelajaran, mereka hanya melakukan pemanasan seadanya tanpa tau akibat jika mereka tidak melakukan pemanasan dengan baik yang menyebabkan otot-otot mereka kurang siap pada saat ingin melakukan olahraga. Sedangkan siswa yang datang terlambat dan langsung masuk ke dalam inti ini pembelajaran tanpa memikirkan resiko yang akan dialami. Dengan kejadian tersebut maka diperlukannya model pemanasan yang baru agar siswa termotivasi untuk melakukan pemanasan, penting pula bagi para guru untuk memberikan pemahaman mengenai pemanasan kepada para anak didiknya agar para anak juga paham pentingnya pemanasan.

Pemanasan yang memiliki kesan menarik pada siswa sangat diperlukan. Siswa perlu mendapatkan variasi pemanasan agar pada saat sebelum berolahraga mereka merasa senang dan saat berolahraga mereka bisa maksimal dalam berolahraga. Maka peneliti ingin memberikan suasana pemanasan yang baru agar siswa termotivasi untuk melakukan pemanasan yang dipadukan dengan permainan dapat menimbulkan kesenangan.

Berdasarkan hal tersebut, guru Pendidikan Jasmani dituntut untuk mengembangkan permainan dalam pembelajaran penjas khususnya pada saat pemanasan dengan tujuan untuk meningkatkan minat siswa dan menyesuaikan pembelajaran gerak sesuai dengan karakter siswa. Oleh karena itu, guru harus banyak mengembangkan berbagai aktivitas permainan. Permainan dilakukan saat pemanasan selain untuk meningkatkan minat siswa tetapi juga untuk meningkatkan efektifitas pembelajaran Pendidikan Jasmani mengingat bahwa Pendidikan Jasmani sangat erat kaitanya dengan aspek keterampilan gerak (Hartati dkk, 2012).

Pemanasan berbasis permainan adalah kegiatan yang bertujuan menaikkan suhu tubuh dan denyut nadi guna mempersiapkan tubuh sebelum memasuki kegiatan inti melalui aktivitas permainan.

Dapat disimpulkan bahwa pemanasan yang diberikan oleh guru penjas sebelumnya di SMA Wijaya Jakarta kurang efektif dan monoton. Hal ini dibuktikan dengan kondisi di lapangan, guru biasanya memberikan pemanasan yang kurang sesuai dengan karakter dan kebutuhan siswa. Kondisi seperti kejadian tersebut tidak sesuai dengan dasar dilakukannya pemanasan karena

pemanasan dilakukan dengan tujuan untuk mempersiapkan bagian-bagian tubuh yang banyak digunakan pada saat materi inti. Jika kondisi tersebut dibiarkan terus menerus, maka tujuan dilakukan pemanasan yang sesungguhnya tidak akan tercapai. Selain banyak siswa yang kurang siap dalam melakukan olahraga, mereka juga bisa mengalami kejenuhan dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Berdasarkan masalah di atas peneliti mempunyai gagasan untuk mengembangkan pemanasan melalui permainan agar para siswa termotivasi untuk mengikuti pemanasan, karena dengan bermain dapat mengembangkan gerak dasar pada siswa serta dapat belajar menanamkan nilai maksimal. Dengan harapan melalui permainan siswa dapat melepaskan sejenak penat dan masalah yang ada sehingga siswa dapat dengan mudah untuk berkonsentrasi kembali dalam pembelajaran. Siswa siap untuk menerima semua pembelajaran yang diberikan oleh guru, dan membuat siswa menjadi lebih antusias sehingga kemalasan dan kebosanan saat melakukan pemanasan terasa hilang dengan permainan, serta siswa mendapatkan suasana baru pada saat pemanasan.

B. Fokus Penelitian

Mengacu pada permasalahan di atas, maka fokus masalah yang diangkat oleh peneliti adalah membuat Model Pemanasan Berbasis Permainan Pada Siswa SMA.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian maka perumusan masalah yang ada pada penelitian ini adalah “*Bagaimana Model Pemanasan Berbasis Permainan Pada Siswa SMA ?*”.

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa kegunaan di antaranya adalah sebagai berikut :

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian pembuatan model ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan diri dalam mempersiapkan profesi menjadi seorang guru dan pendidik.

2. Bagi Guru

Hasil penelitian ini untuk para guru Pendidikan Jasmani, diharapkan dapat memberi wacana dan variasi pembelajaran yang menyenangkan dan menarik bagi siswa dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani sehingga dapat menghilangkan kebosanan dan kejenuhan dalam pembelajaran.

3. Bagi Siswa

Menjadi sarana untuk mencapai tujuan Pendidikan Jasmani dengan suasana yang menyenangkan.