

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Konsep Penelitian Tindakan

Penelitian tindakan termasuk dalam ruang lingkup penelitian terapan yang menggabungkan antara pengetahuan, penelitian dan tindakan. Secara sederhana, *action research* merupakan “*learning by doing*” yang diterapkan dalam konteks pekerjaan seseorang. Pada saat seseorang bekerja, dia selalu menghasilkan ide-ide baru yang diwujudkan dalam tindakan untuk memperbaiki proses maupun hasil pekerjaannya.

Metode *Action research* dapat dibangun dengan pengetahuan dan pengalaman, khususnya pengalaman diperoleh melalui tindakan (*action*). Adanya asumsi tersebut, orang biasa mempunyai peluang untuk ditingkatkan kemampuannya melalui tindakan-tindakan penelitian. Peneliti yang melakukan penelitian tindakan diasumsikan telah mempunyai keahlian untuk mengubah kondisi, perilaku dan kemampuan subjek yang menjadi sasaran penelitian (Mulyatiningsih, 2013) Menurut pendapat Endang Mulyatiningsih “penelitian tindakan (*action research*) termasuk dalam ruang lingkup penelitian terapan (*applied research*) yang menggabungkan antara pengetahuan, penelitian dan tindakan”(Mulyatiningsih, 2013, p. 59).

Menurut pendapat Suwarsih Madya adalah salah satu bentuk penelitian refleksi diri kolektif yang dilakukan oleh peserta-pesertanya dalam situasi social untuk meningkatkan penalaran dan keadilan praktik pendidikan dan praktik sosial mereka, serta pemahaman mereka terhadap praktik-praktik mereka dan terhadap situasi tempat praktik-praktik tersebut dilakukan (Madya, 2011).

Peroses kualitatif yang dirancang untuk mencapai perbaikan praktik dalam situasi nyata. Perancangan proses akan tepat jika didasarkan pemahaman mendalam terhadap situasi ajang penelitian terkait. Penelitian tindakan akan mencapai hasil yang optimal jika dilakukan oleh praktisi terkait atau paling tidak melibatkan praktisi secara intensif dari awal sampai selesai. Penelitian tindakan merupakan pelaku penelitian sekaligus pengguna hasilnya. Penelitian tindakan merupakan penelitian terapan yang merupakan rangkaian kegiatan yang dilakukan oleh penelitian guru, kepala sekolah dan *stekholder* lainnya guna mengumpulkan informasi tentang perbaikan hasil belajar secara optimal melalui beberapa rangkaian kegiatan.

Cohen dan Manion dalam Suarsih Madya: Menunjukkan bahwa penelitian terapan lebih ketat dan tidak memberikan sumbangan langsung pada pemecahan masalah, sedangkan penelitian tindakan lebih ditujukan untuk memperoleh pengetahuan untuk situasi atau sasaran khusus daripada pengetahuan yang secara ilmiah tergeneralisasi (Madya, 2011, p. 24). Penelitian tindakan memiliki dua tujuan utama, yakni untuk meningkatkan dan melibatkan. Penelitian tindakan bertujuan untuk mencapai tiga hal “(a) peningkatan praktik,(b) peningkatan

(pengembangan profesional) pemahaman praktik oleh praktisinya dan (c) peningkatan situasi tempat pelaksanaan praktik” (Madya, 2011, p. 25).

Tujuan utamanya ini adalah untuk mengubah perilaku peneliti, perilaku orang lain, dan/atau mengubah kerangka kerja organisasi atau struktur lain, yang pada gilirannya menghasilkan perubahan pada perilaku peneliti dan atau perilaku orang lain. Penelitian tindakan dimaksudkan untuk mengembangkan keterampilan atau pendekatan baru dan untuk memecahkan masalah dengan penerapan langsung pada ruang kelas atau ajang dunia kerja. Penelitian tindakan dimaksudkan untuk meningkatkan praktik tertentu dalam situasi kerja tertentu.

Sesuatu yang unik yang diberikan penelitian tindakan adalah suatu set prinsip yang memandu penelitian ini. Winter dalam O'Brien yang dikutip Emzir, melengkapi ringkasan menyeluruhan dalam enam prinsip kunci, yaitu: Kritik Reflektif, Kritik Dialektika, Sumber Daya Kolaboratif, Ambil Resiko, Struktur Jamak, dan Teori, Praktik, Transformasi (Emzir, 2015). Prinsip kritik reflektif menjamin orang merefleksikan pada isu dan proses serta membuat eksplisit interpretasi. Penyimpangan, asumsi, dan peduli terhadap pertimbangan yang dibuat. Dengan cara ini, perhitungan praktis dapat memberikan kemajuan pada pertimbangan teoretis.

Suatu kritik dialektika diperlukan untuk memahami serangkaian hubungan antara fenomena dan konteksnya, dan antara elemen-elemen pembentuk fenomena tersebut. Elemen kunci berfungsi untuk memusatkan perhatian pada elemen pembentuk yang tidak stabil atau bertentangan satu sama yang lain. Ini adalah sesuatu yang dipastikan dapat menciptakan perubahan. Prinsip sumber daya

kolaboratif mempersyaratkan bahwa setiap gagasan seseorang sama penting dengan sumber daya potensial untuk menciptakan kategori interpretif analisis, merundingkan di antara partisipan tersebut; bekerja keras untuk menghindari kredibilitas miring yang berakar dari status utama dari seseorang pemilik gagasan.

Prinsip ini untuk menghilangkan ketakutan orang lain dan mengundang keikutsertaan dengan menunjukkan bahwa mereka, juga akan tunduk pada proses yang sama, dan bahwa apapun hasilnya, pelajaran akan berlangsung. Struktur jamak dalam penelitian ini memperluas teks jamak untuk melaporkan. Ini berarti akan ada banyak perhitungan yang dibuat secara eksplisit, dengan komentar pada pertentangan mereka, dan rentangan pilihan untuk tindakan yang diperkenalkan.

Dalam teori menginformasikan praktik, praktik menyuling teori di dalam transformasi yang kontinu. *Setting* merupakan tindakan masyarakat didasarkan pada asumsi yang dipegang secara implisit, teori dan hipotesis. Setiap hasil yang teramati pengetahuan teoritis yang ditingkatkan. Penelitian tindakan mempunyai karakteristik khusus yang tidak terdapat pada penelitian lain. karakteristik yang ada pada penelitian tindakan adalah sebagai berikut: “Tema Penelitian Bersifat Situasional, Tindakan diambil Berdasarkan Hasil Evaluasi dan Refleksi Diri, Dilakukan Beberapa Putaran, Penelitian Bertujuan untuk Memperbaiki Diri, Dilaksanakan secara Kolaboratif dan Partisipatorif, Sampel Terbatas”(Mulyatiningsih, 2013, pp. 60–62).

Tema penelitian diangkat dari permasalahan yang ada di dalam proses belajar mengajar sehari-hari, berdasarkan masalah yang ditemukan tersebut,

dilakukan diagnosis faktor-faktor yang menjadi penyebabnya dan dirancang alternative tindakannya untuk mengatasi masalah.

Karakteristik ini mencerminkan penelitian tindakan bersifat luwes dan mampu menyesuaikan dengan situasi nyata yang dihadapi (fleksibel dan adaptif). Jenis-jenis tindakan yang dipilih dapat berupa model, pendekatan, metode, strategi, teknik, atau media baru yang sesuai untuk mengatasi masalah yang dihadapi.

Paket tindakan terbagi menjadi beberapa siklus atau putaran, hal ini memberi kemungkinan satu siklus saja tidak cukup untuk mengatasi masalah yang ada, sehingga perlu dilengkapi dengan tindakan-tindakan pada siklus berikutnya.

Skripsi ini bertujuan untuk pemberdayaan, perbaikan, dan peningkatan mutu keberhasilan. penelitian ini dapat diketahui dari perubahan yang terjadi sebelum, selama, dan sesudah pelaksanaan tindakan. Untuk mengetahui adanya perubahan, maka perlu dilakukan pengukuran yang berulang-ulang sesuai dengan objek atau masalah yang sedang dihadapi dalam tindakan.

Kegiatan penelitian yang bersifat kolaboratif mengandung pengertian bahwa masing-masing individu yang terlibat dalam penelitian ini mempunyai tugas, tanggung jawab, dan kepentingan yang berbeda tetapi tujuannya sama yaitu memecahkan permasalahan yang ada.

Pengambilan sampel pada penelitian tidak dilakukan secara acak, sehingga hasil penelitian tidak dapat di generalisasikan untuk wilayah yang lebih luas. Judul penelitian ini diangkat dari permasalahan yang dihadapi peneliti berdasarkan masalah yang ditemukan tersebut, dilakukan diagnosis faktor-faktor

yang menjadi penyebabnya dan dirancang alternatif tindakan untuk mengatasi permasalahan. Peneliti mengamati perilaku subjek yang akan diberi tindakan supaya mendapat data empirik untuk menyusun latar belakang masalah penelitian.

Mengingat permasalahan dan tindakan yang tidak situasional ini, ada kemungkinan tindakan yang sama tidak cocok untuk mengatasi masalah yang sama pada waktu yang berbeda. Dengan demikian, masalah dan tindakan bersifat eksklusif yaitu hanya sesuai untuk masalah pada waktu kejadian saat itu. Hasil penelitian tindakan yang eksklusif tersebut memiliki validitas eksternal yang rendah karena tidak dapat digeneralisasikan pada semua tempat yang memiliki situasi sama. Hal ini disebabkan karena subjek penelitian tindakan tidak diambil secara acak dari beberapa kelas paralel tetapi hanya diambil pada kelas yang mengalami masalah sehingga hasilnya juga berlaku pada kelas yang diteliti tersebut.

Jadi penjelasan di atas menurut kesimpulan penelitian yang bersifat situasional adalah penelitian yang mengarah kepada hasil dilapangan sesuai dengan fakta dilapangan, sehingga penelitian ini dapat diangkat menjadi suatu masalah dan ditarik perumusan masalah guna mengatasi masalah yang terjadi sehingga data dapat disajikan dengan *real* atau nyata. Penelitian tindakan berbasis pada hasil evaluasi diri (*self-evaluative*) dan pengambilan tindakan diputuskan berdasarkan refleksi diri (*self-reflective*) dari peneliti. Proses pengambilan tindakan tersebut dapat dilakukan dengan mempelajari akar permasalahan yang menyebabkan kegagalan kinerja dan hasil analisisnya kemudian diungkapkan untuk mengambil tindakan baru.

Kegiatan ini berlangsung secara terus menerus, sehingga tidak menutup peluang untuk guru memodifikasi tindakan selama proses penelitian berlangsung. Karakteristik ini mencerminkan penelitian tindakan bersifat fleksibel dan mampu diselesaikan dengan situasi yang nyata di kehidupan sehari-hari. Jenis-jenis tindakan yang dipilih dapat berupa model, pendekatan, strategi, metode, teknik atau media baru yang sesuai untuk mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi.

Pembahasan di atas peneliti menyimpulkan bahwa setelah tindakan perlu ada evaluasi dan refleksi ini bertujuan agar tindakan yang diberikan oleh peneliti nantinya akan dipelajari dan diperbaiki sehingga menjadi sebuah gambaran yang jelas untuk hasil akhir penelitian yang diperoleh.

Paket tindakan terbagi menjadi beberapa putaran atau siklus. Hal ini memberi kemungkinan satu macam dan satu kali tindakan saja tidak cukup untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi sehingga perlu dilengkapi dengan tindakan-tindakan lain pada putaran waktu (siklus) berikutnya. Kegiatan penelitian tindakan diakhiri sampai permasalahan yang dihadapi dapat diatasi bukan pada satuan kegiatan telah selesai dilakukan. Penelitian tindakan perlu diadakan beberapa putaran atau siklus dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa penelitian ini bertujuan agar hasil belajar yang diperoleh dapat meningkat dari pertemuan sehingga hasil dapat maksimum tercapai

Keberhasilan penelitian tindakan diketahui dari perubahan yang terjadi sebelum, selama dan sesudah pelaksanaan tindakan. Penelitian dinyatakan berhasil apabila tindakan dapat membuat orang yang sebelumnya kurang berdaya menjadi lebih berdaya, terjadi peningkatan nilai atau perbaikan kinerja, dan lain-

lain tergantung pada tujuan dilakukannya tindakan. Untuk mengetahui adanya perubahan, peningkatan atau perbaikan selama pelaksanaan tindakan, maka perlu dilakukan pengukuran yang berulang-ulang sesuai dengan objek/masalah yang sedang diatasi dengan tindakan.

Pada kesimpulan penelitian tindakan sebenarnya merupakan alur yang harus diikuti dalam mempelajari serta memecahkan masalah di lapangan dengan melakukan beberapa tahapan/siklus dalam memperbaiki hasil belajar secara optimal.

Kegiatan penelitian ini bersifat kolaboratif antara peneliti dan sampel. Kegiatan yang bersifat kolaboratif mengandung pengertian bahwa masing-masing sampel yang terlibat dalam penelitian mempunyai tugas, tanggung jawab dan kepentingan yang berbeda tetapi tujuannya sama yaitu memecahkan masalah untuk peningkatan kualitas gerak dasar. Dalam hal ini, peneliti bertujuan mengembangkan ilmu pengetahuan sedangkan subjek yang diteliti/sampel memiliki kepentingan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar.

Kolaboratif sering dilakukan dalam pelaksanaan penelitian, peneliti bertindak sebagai perancang dan pelaksanaan tindakan sedangkan tenaga peneliti lain sebagai pengamat pelaksanaan tindakan. Apabila kegiatan penelitian merupakan bentuk kerja sama dengan pihak lain, peneliti bertindak sebagai pelaksana tindakan dan perubahan perilaku subjek yang diteliti dapat diamati oleh tenaga peneliti. Hasil penelitian dapat digunakan bersama-sama guru dan peneliti.

Kegiatan penelitian sepenuhnya dilakukan oleh peneliti dan tidak diwakilkan kepada orang lain. Selama proses penelitian berlangsung, peneliti

bertindak sebagai pelaksana tindakan sekaligus sebagai pengamat perubahan perilaku. Peneliti harus langsung mencatat kejadian-kejadian khusus setelah pelaksanaan tindakan supaya tidak kehilangan informasi penting untuk dilaporkan. Untuk membantu mengingatkan kejadian, peneliti dapat merekam dan mendokumentasikan kejadian-kejadian penting tersebut.

Dimaksudkan bahwa dalam penelitian tindakan harus dilakukan secara kolaboratif agar peneliti dapat membagi tugas kepada kolaboratif untuk mencatat semua hasil yang terjadi selama proses belajar mengajar sehingga peneliti tidak terganggu dengan pekerjaan lainnya karena pekerjaan tersebut sudah *dihandel* oleh kolaboratif tersebut.

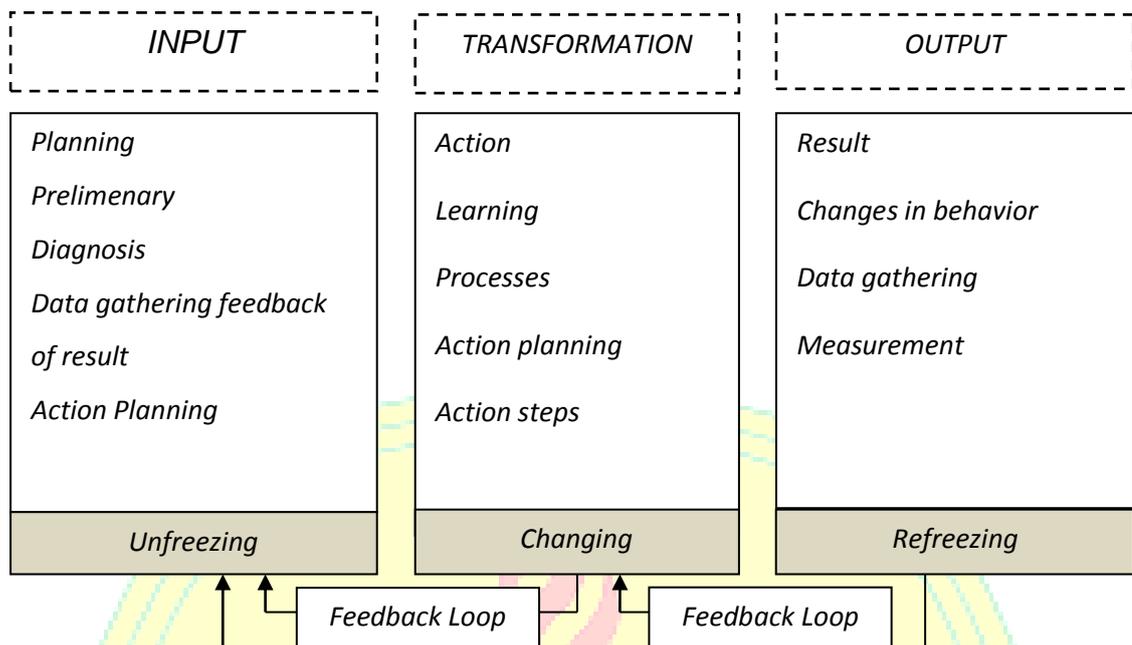
Pengambilan sampel spesifik pada siswa SMK Gita Kirti 1 dengan sasaran kelompok remaja yang mengalami permasalahan dengan kondisi kebugaran dan sampel tidak mengikuti kegiatan ekstra atau yang berhubungan dengan kegiatan olahraga di luar sekolah. Pengambilan sampel tidak dilakukan secara acak sehingga hasil penelitian tindakan tidak dapat digeneralisasikan untuk wilayah yang lebih luas. Temuan penelitian menjadi wacana informasi dan pertukaran pengalaman yang dapat diterapkan pada kehidupan sehari-hari yang mengalami permasalahan sejenis.

Dalam hal ini dimaksudkan bahwa sampel yang terbatas bukan berarti memiliki kriteria sampel yang harus *homogen* tetapi maksud dari sampel yang terbatas disini dimaksudkan adalah satu populasi kecil yang dimana populasi tersebut diambil tidak dengan secara acak melainkan mengambil keseluruhan disatu kelas saja.

Tindakan dilakukan dalam beberapa putaran (siklus). Jumlah putaran tidak ditentukan karena indikator keberhasilan tidak diukur dari kepuasan peneliti terhadap pencapaian hasil yang berupa perubahan perilaku subjek yang diteliti. Pada umumnya, tiap-tiap siklus penelitian tindakan berisi kegiatan: perencanaan-tindakan-observasi-evaluasi/refleksi. Berikut model penelitian tindakan yang telah dikembangkan dari beberapa ahli.

1) Model Penelitian Tindakan Kurt Lewin

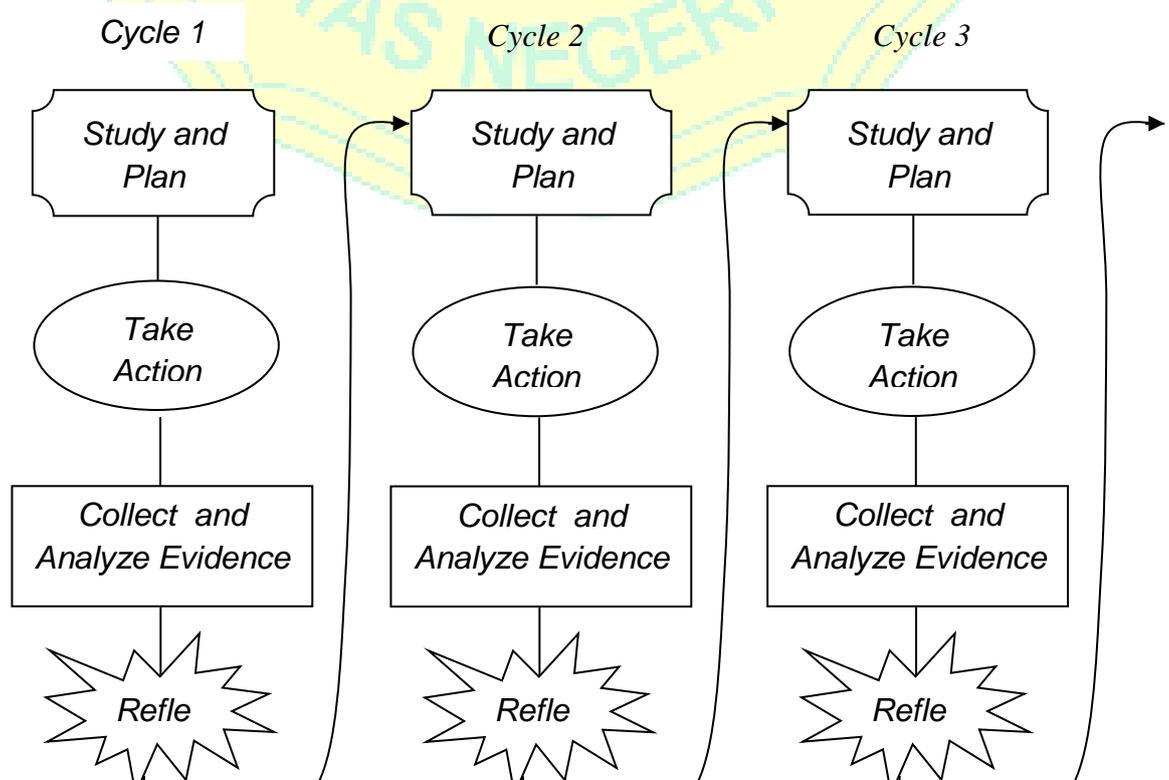
Lewin mengembangkan model *action research* dalam sebuah sistem yang terdiri dari sub sistem *input*, *transformation* dan *output*. Pada tahap input dilakukan diagnosis permasalahan awal yang tampak pada individu atau kelompok siswa. Data identifikasi masalah dikumpulkan berdasarkan umpan balik hasil evaluasi kinerja sehari-hari. Peneliti telah melakukan studi pendahuluan sebelum menetapkan tindakan penelitian atau menyusun proposal. Dengan demikian, orang yang paling memahami masalah yang dihadapi subjek peneliti dan cara mengatasinya adalah peneliti itu sendiri. Jadi menurut Lewin tahapan awal dari metode ini adalah tindakan diterapkan dikelas yang nantinya akan diobservasi selama pelaksanaan tindakan sehingga data-data yang didapat akan dikaji oleh peneliti untuk melakukan tindakan selanjutnya.



Gambar 2.1 System Model of Action-Research Process (Lewin: 1958)
 Sumber: Endang Mulyaningsing, *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2011), h.68.

2) Model Penelitian Riel

Model kedua dikembangkan oleh Riel yang membagi proses penelitian tindakan menjadi tahap-tahap: (1) studi dan perencanaan; (2) pengambilan tindakan; (3) pengumpulan dan analisis kejadian; (4) refleksi. Model Riel dapat disimak pada Gambar 2.2



Riel mengemukakan bahwa untuk mengatasi masalah, diperlukan studi dan perencanaan. Masalah ditemukan berdasarkan pengalaman empiris yang ditemukan sehari-hari. Setelah masalah teridentifikasi, kemudian direncanakan tindakan yang sesuai untuk mengatasi permasalahan dan mampu dilaksanakan oleh peneliti.

Perangkat yang mendukung tindakan (media, RPP) disiapkan pada tahap perencanaan. Setelah rencana tersusun selesai disusun dan disiapkan, tahapan berikutnya adalah pelaksanaan tindakan. Setelah dilakukan tindakan, peneliti kemudian mengumpulkan semua data/informasi/kejadian yang ditemui dan menganalisisnya. Hasil analisis tersebut kemudian dipelajari, dievaluasi, dan ditanggapi dengan rencana tindak lanjut untuk menyelesaikan masalah yang masih ada. Putaran tindakan ini berlangsung terus menerus sampai masalah dapat diatasi.

Jadi menurut Riel tahapan pertama model ini yaitu menganalisis kejadian-kejadian yang terjadi di lapangan, yang kemudian dilakukan perencanaan yang nantinya akan menentukan tindakan apa yang akan dilakukan, setelah itu peneliti mengumpulkan hasil pengamatan dan tindakan berupa data-data dan informasi, tahapan terakhir setelah data terkumpul yang kemudian dianalisis serta dilakukan evaluasi peneliti dapat menarik kesimpulan dari hasil penelitian.

3) Model Penelitian Kemmis dan Taggart

Pada penelitian Penerapan Permainan Kelompok Pada Siswa SMK Gita Kirti 1 Jakarta Selatan peneliti menggunakan model Kemmis dan Taggart dengan

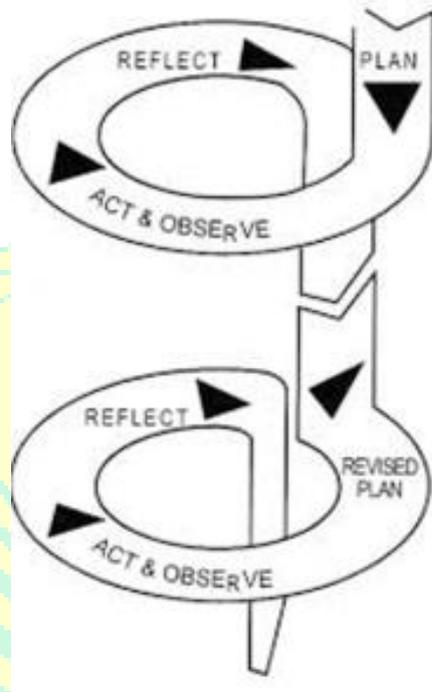
membagi prosedur penelitian tindakan dalam empat tahap kegiatan pada satu putaran (siklus) yaitu:

- **Diagnosis Masalah** dalam permasalahan ini peneliti mengangkat dan mengambil tiga gerakan lokomotor berjalan, berlari, melompat yang dimana peneliti mendapat suatu masalah pada anak saat bergerak.
- **Perancangan Tindakan** dimulai sejak peneliti menemukan suatu masalah dan merumuskan cara pemecahan masalahnya melalui tindakan.
- **Observasi** Observasi dilakukan untuk mengamati proses dan dampak. Observasi proses merekam apakah proses tindakan sesuai dengan sekenarionya, dan gejala-gejala apa yang muncul selama proses tindakan, baik pada peneliti sebagai aktor, sasaran tindakan, atau situasi yang menyertainya.
- **Refleksi proses penemuan, penyediaan data dan informasi** untuk menetapkan keputusan yang rasional dan objektif. Tujuan dinyatakan telah tercapai dan kegiatan dinyatakan efektif apabila telah memenuhi indikator kualitas yang telah ditetapkan dengan menggunakan kriteria baku.

Model penelitian tindakan tersebut sering diacu oleh para peneliti tindakan. Kegiatan tindakan dan observasi digabung dalam satu waktu, yaitu pada saat dilaksanakan tindakan sekaligus dilaksanakan observasi. Guru sebagai peneliti sekaligus melakukan observasi untuk mengamati perubahan perilaku siswa.

Hasil observasi kemudian direfleksikan untuk merencanakan tindakan tahap berikutnya. Siklus tindakan tersebut dilakukan secara terus menerus sampai peneliti puas, masalah terselesaikan dan peningkatan hasil belajar sudah

maksimum atau sudah tidak perlu ditingkatkan lagi. Model Kemmis dan Taggart dapat disimak pada Gambar 2.3.



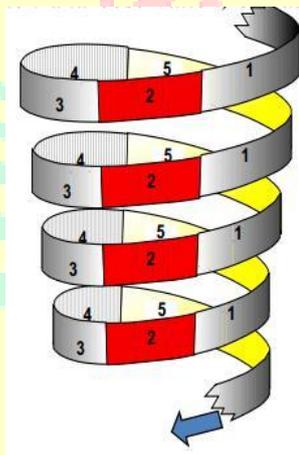
Gambar 2.3 Model Kemmis dan MC Taggart

Sumber: Endang Mulyatiningsih, *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2011), h.70.

Hambatan dan keberhasilan pelaksanaan tindakan pada siklus pertama harus diobservasi, dievaluasi kemudian direfleksi untuk merancang tindakan pada siklus kedua. Pada umumnya, tindakan pada siklus kedua merupakan tindakan perbaikan dari tindakan pada siklus pertama tetapi tidak menutup kemungkinan tindakan pada siklus kedua adalah mengulang tindakan siklus pertama. Pengulangan tindakan dilakukan untuk meyakinkan peneliti bahwa tindakan pada siklus pertama telah atau belum berhasil.

4) Model Penelitian DDAER

Tiga model penelitian tindakan yang telah dicontohkan di atas memberi gambaran bahwa prosedur penelitian tindakan sebenarnya sudah lazim dilakukan dalam program pembelajaran. Prosedur penelitian tindakan akan lebih lengkap apabila diawali dengan kegiatan diagnosis masalah dan dilengkapi dengan evaluasi sebelum dilakukan refleksi. Desain lengkap penelitian tindakan tersebut disingkat menjadi model DDAER (*diagnosis, design, action and observation, evaluation, reflection*) dapat disimak pada Gambar 2.4.



Gambar 2.4 Desain PTK model DDAER

Sumber: Endang Mulyatiningsih, *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2011), h.71

Keterangan gambar:

1. Diagnosis masalah
2. Perencanaan tindakan
3. Pelaksanaan tindakan dan observasi kejadian
4. Evaluasi
5. Refkelsi

Dalam model tersebut, penelitian tindakan dimulai dari diagnosis masalah sebelum tindakan dipilih. Secara implisit, diagnosis masalah ini ditulis dalam latar belakang masalah. Setelah masalah didiagnosis, peneliti mengidentifikasi tindakan

dan memilih salah satu tindakan yang layak untuk mengatasi masalah. Prosedur penelitian berikutnya hampir sama dengan prosedur dalam model penelitian tindakan yang lain (Mulyatiningsih, 2013, pp. 68–71).

Disini peneliti mengambil jenis penelitian tindakan partisipan dimana orang yang melakukan tindakan harus juga terlibat dalam proses penelitian dari awal. Dengan demikian, mereka itu tidak hanya dapat menyadari perlu melaksanakan program tindakan tertentu, tetapi secara tidak langsung akan melaksanakan program tindakan tersebut. Tanpa kolaborasi ini, diagnosis dan rekomendasi tindakan untuk mengubah situasi cenderung mendorong timbulnya ketidakamanan, agresi dan rasionalisasi dari pada kecenderungan untuk mendorong adanya perubahan yang diharapkan.

Kerjasama dapat memberi manfaat timbal balik jika pelaksana dan peneliti atau pengamat berbeda namun tetap terlibat dalam proses penelitian dari awal sampai akhir. Peneliti atau pengamat akan memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang dunia sekolah dan pembelajaran sementara guru pelaksana tidak akan memperoleh masukan teoritis terbaru dan bentuk pendekatan pembelajaran yang relevan untuk meningkatkan hasil belajar atau permasalahan yang dihadapi di kelas.

Dari berbagai teori yang di kemukakan peneliti menilai yang cocok untuk di pakai metodenya adalah model Kemmis dan Taggart. Karena sesuai dengan apa yang dibahas dalam skripsi peneliti yaitu Penerapan Permainan Kelompok Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMK Gita Kirtti 1 Jakarta Selatan.

Dengan itu peneliti berharap bisa menjadi acuan untuk guru dalam pembelajaran terutama pada pendidikan jasmani.

B. Konsep Model Tindakan

1. Permainan Kelompok

Permainan merupakan salah satu bentuk kegiatan dalam pendidikan jasmani. Oleh karena itu permainan atau bermain mempunyai tugas dan tujuan yang sama dengan tugas dan tujuan pendidikan jasmani. Kalau anak diberikan permainan dalam rangka pelajaran pendidikan jasmani, maka ia akan melakukan permainan itu dengan rasa senang (lebih senang dalam melakukan permainan dari pada melakukan cabang olahraga lainnya). Karena rasa senang inilah maka anak akan mengungkap kepribadiannya yang asli pada saat mereka bermain, baik itu berupa watak asli, maupun kebiasaan yang telah membentuk kepribadiannya (Siregar, 2013).

Permainan adalah sebuah aktivitas rekreasi dengan tujuan untuk bersenang-senang, mengisi waktu luang, dan melakukan olahraga ringan. Permainan biasanya dilakukan sendiri, atau bersama-sama. Di era modern seperti ini, aneka ragam permainan semakin bervariasi dan beragam. Permainan dan bermain merupakan kebutuhan penting bagi banyak orang, dari kalangan anak kecil bahkan sampai kalangan dewasa. Permainan adalah media yang sangat tepat untuk perkembangan sosial dan moral, karena harus mematuhi aturan-aturan tertentu apabila ingin menikmati permainan bersama-sama (Siregar, 2013, p. 116).

Menurut Mayke S. Tedjasaputra bermain merupakan pengalaman belajar yang sangat berguna untuk anak, misalnya saja memperoleh pengalaman dalam membina hubungan dengan sesama teman, menambah pembendaharaan kata, menyalurkan perasaan-perasaan tertekan (Siregar, 2013, p. 3). Sedangkan menurut Sri Nuraini, dan Hartman Nugraha, bermain adalah mendorong langsung dari dalam diri setiap individu, yang bagi anak-anak merupakan pekerjaan, sedangkan bagi orang-orang dewasa lebih dirasakan sebagai kegeraman, semakin tambah usia bermain, makin baik kesadarannya, bahwa ternyata ada dua dunia, yaitu dunia nyata dan dunia permainan orang dewasa sedang bermain sandiwara, menyadari sepenuhnya bahwa ada yang diperbuat adalah fantasi belakang (Nugraha, 2014).

Remaja awal yang baru beranjak dari masa anak-anak pada dasarnya sangat menyukai permainan, mau itu menggunakan alat atau tidak menggunakan alat. Permainan yang menarik, seru, dan menantang cenderung lebih disukai oleh remaja.

Bermain dengan menggunakan alat atau media sebagai penunjang permainan, atau pendukung dari suatu permainan yang juga memiliki ketentuan dan peraturan dalam bermain (Siregar, 2013, p. 122).

Permainan tanpa alat adalah bermain tanpa menggunakan alat atau media sebagai penunjang dalam suatu permainan. Permainan tanpa alat hanya menggunakan peraturan dan ketentuan tertentu dalam bermain meski tidak menggunakan media penunjang permainan (Siregar, 2013, p. 117). Menurut pembahasan dari teori diatas sebaiknya bermain dilakukan dengan hati yang senang tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Sehingga setiap orang akan merasakan

kesenangan dan meringankan masalah pribadinya. Maka tubuh akan kembali bugar dan kinerja dalam bekerja akan meningkat dan siap menjalani rutinitas dengan baik.

Kelompok adalah sejumlah individu yang berinteraksi dengan sesamanya secara tatap muka atau serangkaian pertemuan, dimana masing-masing anggota tersebut saling menerima impresi atau persepsi anggota lain dalam suatu waktu tertentu dan menimbulkan pertanyaan-pertanyaan kemudian, yang membuat masing-masing berinteraksi sebagai reaksi individual (Abu Huraerah, 2010).

Cattel mengatakan bahwa kelompok adalah sekumpulan individu yang dalam hubungannya dapat memuaskan kebutuhan satu dengan yang lainnya, sedangkan Bass memandang kelompok sebagai kumpulan individu yang bereksistensi sebagai kumpulan yang mendorong dan memberi ganjaran pada masing-masing individu. Kedua pendefinisian ini, mengacu pada pemuasan kebutuhan unsur-unsur pengidentifikasian penerimaan sebagai kelompok (Abu Huraerah, 2010, p. 4).

Mills mengemukakan bahwa kelompok adalah suatu unit yang terdiri dari dua orang atau lebih, dan berada pada satu kelompok untuk satu tujuan dan mereka mempertimbangkan bahwa kontaknya mempunyai arti (Abu Huraerah, 2010, p. 4).

McDavid dan Harari mengatakan kelompok adalah suatu sistem yang diorganisasikan pada dua orang atau lebih yang dihubungkan satu dengan yang lainnya yang mana sistem tersebut menunjukkan fungsi yang sama, memiliki sekumpulan standar (patokan) peran dalam berhubungan antar anggotanya dan

memiliki sekumpulan norma yang mengatur fungsi kelompok dan setiap anggotanya.

Adapun fungsi permainan adalah mengembangkan potensi, baik potensi fisik, kognitif, bahasa, sosial, emosional, fisik motorik dan pada akhirnya prestasi akademik. Dari analisis diatas peneliti dapat menentukan permainan guna meningkatkan kemampuan motorik kasar anak, yang sudah terkandung komponen gerak dasar dan biomotoriknya.

Jadi dari beberapa pendapat dari ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa Permainan Kelompok merupakan sebuah jenis permainan yang dirancang untuk bagaimana menyelesaikan permainan itu dengan bersama-sama, dan dari permainan tersebut akan muncul kesadaran kekurangan dan kelebihan yang ada pada diri sendiri, diri orang lain, ataupun dalam sebuah kelompok.

3. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Materisma, 2018). Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak.

Kebugaran jasmani merupakan sari utama cikal bakal dan kesegaran dari kesegaran jasmani secara umum. Jadi apabila orang dalam keadaan segar adalah

satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian seseorang tidak dapat mencapai kesegaran jasmaninya secara menyeluruh atau umum tanpa didasari oleh keadaan kesegaran jasmani yang baik.

Latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani. Derajat kebugaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-hari. Semakin tinggi derajat kesegaran jasmani seseorang kian tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain, hasil kerjanya kian produktif jika kebugaran jasmaninya kian mengikat. Disamping itu latihan fisik berguna untuk mencegah cedera selama melakukan kegiatan fisik yang berat.

Manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran. Sehat dinamis adalah kondisi sehat yang diperoleh karena melakukan olahraga kesehatan secara teratur.

Tiga komponennya yang penting adalah :

- “1. Daya tahan jantung-paru (kebugaran *kardio-vaskular-respiratori*).
2. Kelenturan dan kekuatan (kebugaran *skeleton-muskular*).
3. Rasio lemak tubuh terhadap berat badan tanpa lemak yang tepat. (kebugaran *nutrisional*)” (Widodo, 2005).

Ketiga hal di atas diperlukan untuk kesehatan jangka pendek maupun jangka panjang. Anak yang berolahraga secara teratur akan mempunyai jantung yang lebih besar dan lebih kuat, masa otot yang lebih banyak dan lebih kuat, jaringan lemak yang lebih sedikit mendapat cedera olahraga dibandingkan dengan anak-anak yang tidak bugar. Demikian pula ditemukan tanda-tanda bahwa anak-

anak yang berolahraga secara teratur, penampilan akademisnya meningkat dan hal ini sesuai dengan konsep Yunani Kuno Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat.

Status kebugaran dapat dinilai dari komponen kebugaran yang dikelompokkan menjadi dua golongan yaitu: 1) komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan: daya tahan jantung paru, kekuatan, dan daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh. 2) keterampilan, meliputi : kecepatan, koordinasi, power, kelincahan dan perasaan gerak (Wara Kushartanti, 2008). Anak-anak hendaknya didorong untuk melakukan olahraga-olahraga yang meningkatkan kemampuan koordinasi dasar maupun yang meningkatkan kebugaran. Kegiatan ini akan memelihara kesehatan dan memungkinkan terjadinya partisipasi dalam olahraga sepanjang hidupnya (H.Y.S Santosa Giriwijoyo, 2012).

Istilah kesegaran jasmani diidentikkan dengan kebugaran jasmani. Keduanya memiliki definisi yang hampir mirip satu sama lain. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa merasa lelah yang berarti (zonareferensi.com/pengertian-kesegaran-jasmani/, n.d.). Pada kesegaran jasmani dapat dibagi menjadi beberapa komponen-komponen kesegaran jasmani dan dibagi menjadi dua aspek kesegaran jasmani yaitu : Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) dan kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*). Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi :

1. Daya tahan jantung paru atau *endurance*.

2. Kekuatan otot atau *strength*.
3. Kelentukan atau fleksibilitas.
4. Kecepatan atau *speed*.
5. Daya ledak atau *power*.
6. Kelincahan atau *agility*.
7. Keseimbangan atau *balance*.
8. Ketepatan atau *accuracy*.
9. Koordinasi atau *coordination* (Widiastuti, 2011).

Kebugaran jasmani tersebut merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja. Seluruh komponen tersebut perlu ditingkatkan terutama pada masa remaja atau anak usia sekolah menengah atas. Bentuk latihan Kebugaran Jasmani:

1. Daya tahan jantung dan paru atau *endurance*.

Daya tahan adalah kemampuan seseorang memepergunakan sistem kerja jantung (cardio), paru-paru, dan sistem peredaran darah secara efisien dalam rangkaian waktu yang cukup lama untuk melakukan suatu aktivitas atau pekerjaan (Koni Pusat, 1998). Daya tahan pada umumnya diartikan sebagai ketahanan terhadap kelelahan dan kemampuan pemulihan segera setelah mengalami kelelahan. Daya tahan memberi kontribusi untuk memperbaiki dan meningkatkan prestasi dan membatasi tingkat kelelahan. Pengembangan sistem kardiovaskular atau sistem pernapasan. “Daya tahan yaitu kemampuan tubuh melakukan aktivitas dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebih setelah melakukannya”(James Tangkudung, 2011). Daya tahan jantung dan paru sangat penting untuk menunjang kerja otot yang aktif. Dan pada daya tahan ini ada juga yang dinamakan dengan daya tahan otot lokal.

2. Kekuatan atau *strength*

Secara fisiologis “kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban”(Widiastuti, 2011, p. 15). Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu satu kontraksi maksimal. Kekuatan otot merupakan hal penting untuk setiap orang.

3. Kelenturan atau *flexibility*

”Kelenturan adalah kemampuan untuk menggerakkan tubuh dengan bebas”(Mundy, 2006). Kelenturan menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan (*range of movement*). Kelenturan bagi anak sangat penting dimiliki terutama untuk kegiatan dalam bermain, karena bermain bagi mereka tidak semata-mata dapat bergerak dan kuat, tetapi juga harus lincah dan dapat mengubah arah dengan cepat atau kelincahan.

Kemampuan yang cepat dan lincah dalam mengubah arah memerlukan kelenturan tubuh atau bagian tubuh yang lebih dalam kegiatan tersebut. Melakukan perubahan kecepatan dan arah gerakan, dapat mengakibatkan reggang otot yang terlalu kuat sehingga memungkinkan cedera otot (*muscle sprain*) apabila kelenturan yang dimiliki rendah. pada usia sampai 10 tahun, umumnya anak-anak memiliki kelenturan yang sangat baik. Bagaimanapun juga latihan untuk meningkatkan kelenturan tidak boleh berlebihan, karena dapat berpengaruh tidak baik dan bahkan dapat merusak sikap tubuh itu sendiri.

4. Kecepatan atau *speed*

“Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh sesuatu jarak, atau kemampuan untuk menempuh sesuatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”(Harsono, 1993). Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik (satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari dan sebagainya) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti melakukan pukulan. Kecepatan penting tidak saja bagi anak-anak terutama saat mereka bermain di sekolah maupun di rumah juga bagi mereka yang sudah dewasa untuk dapat tetap terjaga mobilitasnya.

5. Daya Ledak atau *power*

Daya ledak atau *power* adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum (Widiastuti, 2011, p. 6). Sesuai dengan sifat anak-anak usia sekolah, gerakan *eksplosif* kuat dan cepat sering digunakan, merupakan ciri khas pola bermain yang dikembangkan untuk anak-anak. Anak membutuhkan komponen tersebut untuk menunjukkan kemampuannya kepada orang lain.

Bagi orang dewasa, kemampuan yang kuat dan cepat juga diperlukan misalnya pada saat melakukan teknik *smash* pada cabang olahraga Bola Voli. Tentu saja setiap komponen penampilan aktivitas gerak akan memiliki bobot yang berbeda sesuai dengan tingkat usia dan kepentingannya.

6. Kelincahan atau *agility*

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan (Muhajir, 2007). Bagi anak, kelincahan merupakan komponen kebugaran jasmani yang harus dimiliki. Tanpa kelincahan, anak tidak dikatakan normal dalam keadaan normal atau mungkin sedang sakit. Kelincahan bagi mereka adalah sesuatu yang khas sesuai dengan kodratnya.

Jadi kelincahan harus menempati prioritas utama dalam melatih kebugaran jasmani setiap anak. Bagi orang dewasa kelincahan tidak berarti kurang penting, tetapi apabila dari kebutuhan serta aktivitas yang dilakukan, kelincahan terbatas kepada cabang olahraga yang dilakukannya.

7. Keseimbangan atau *balance*

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*) (Fitri Ayo Hendriyani, 2012). Kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: *visual, vestibular*.

Keseimbangan statik maupun dinamik merupakan komponen kebugaran jasmani yang sering dilakukan oleh anak-anak maupun dewasa. Cara meniti balok atau kayu/besi misalnya, sudah menjadi fungsi keseimbangan untuk dapat mempertahankan posisi normalnya.

8. Ketepatan atau *accuracy*

Ketepatan atau akurasi adalah kesamaan atau kedekatan suatu hasil pengukuran dengan angka atau data yang sebenarnya (*true value/correct result*) (Koni Pusat, 1998, p. 16). Ketepatan berkaitan erat dengan kematangan sistem syaraf dalam memproses input atau stimulus yang datang dari luar, seperti tepat dalam menilai ruang dan waktu, tepat dalam mendistribusikan tenaga, tepat mengkoordinasikan otot dan sebagainya.

Sejauh gerakan yang dilakukan masih dalam batas koordinasi relative sederhana, maka latihan ketepatan dapat diberikan kepada anak-anak yang masih dalam pertumbuhan, khususnya sistem persyarafan. Sedangkan bagi anak yang sudah memasuki masa remaja, latihan ketepatan sudah boleh diberikan dengan keterlibatan koordinasi otot yang lebih kompleks.

9. Koordinasi atau *coordination*

Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien (Widiastuti, 2011, p. 18). Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Kemampuan koordinatif merupakan dasar yang baik bagi kemampuan belajar yang bersifat sensomotorik, makin baik tingkat kemampuan koordinasi, akan makin cepat dan efektif pula gerakan yang sulit dapat dilakukan.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi Kesegaran Jasmani menurut Widianingsih adalah sebagai berikut :

- a. Keturunan
- b. Usia
- c. Jenis kelamin
- d. Gizi
- e. Merokok

f. Aktivitas fisik (Widiastuti, 2011, p. 5).

Pada proses pembelajaran penjas, siswa diusahakan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik agar tidak mengalami kesulitan saat menerima materi. Daya tahan merupakan unsur yang paling mendasar dalam kebugaran jasmani. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Sekolah Menengah Kejuruan Gita Kirtti 1, maka peneliti melaksanakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Adapun beberapa item tes yang akan digunakan:

1. Loncat Tegak
2. Baring Duduk (60 detik)
3. Tes Gantung Siku Tekuk (60 detik)
4. Lari 60 Meter
5. Lari 1200 Meter

4. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Kejuruan

Remaja adalah waktu manusia berumur belasan tahun. Pada masa remaja manusia tidak dapat disebut sudah dewasa tetapi tidak dapat pula disebut anak-anak. Masa remaja adalah masa peralihan manusia dari anak-anak menuju dewasa.

Masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkatan orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama (Elizabeth B Hurlock, 1980). Waktu meningkatnya perbedaan diantara anak muda mayoritas, yang diarahkan untuk mengisi masa dewasa dan menjadikannya produktif, dan minoritas yang akan berhadapan dengan masalah besar.

Menurut psikologi, remaja adalah suatu priode transisi dari masa awal anak-anak hingga masa awal dewasa, yang dimasuki pada usia kira-kira 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun hingga 22 tahun. Masa remaja bermula pada perubahan fisik yang cepat, penambahan berat dan tinggi badan yang dramatis, perubahan bentuk tubuh, dan perkembangan karakteristik seksual seperti

pembesaran buah dada, perkembangan pinggang dan kumis, dan dalamnya suara. Pada perkembangan ini, pencapaian kemandirian dan identitas sangat menonjol (pemikiran semakin logis, abstrak dan idealistis) dan semakin banyak menghabiskan waktu di luar keluarga.

Dilihat dari bahasa Inggris *teenager*, remaja artinya yakni manusia berusia belasan tahun. Dimana usia tersebut merupakan perkembangan untuk menjadi dewasa. Oleh sebab itu orang tua dan pendidik sebagai bagian masyarakat yang lebih berpengalaman memiliki peranan penting dalam membantu perkembangan remaja menuju kedewasaan. Remaja juga berasal dari kata latin *adolensence* yang berarti tumbuh atau menjadi tumbuh dewasa. Istilah *adolensence* mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Gunarsa, 1986). Remaja memiliki tempat di antara anak-anak orang tua karena sudah tidak termasuk golongan anak tetapi belum juga berada dalam golongan dewasa atau tua.

Remaja dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu :

1. Remaja awal (12-15 tahun)

Pada masa ini, remaja mengalami perubahan jasmani yang sangat pesat dan perkembangan intelektual yang sangat intensif sehingga minat anak pada dunia luar sangat besar dan pada saat ini remaja tidak mau dianggap kanak-kanak lagi namun sebelum bisa meninggalkan pola kekanak-kanakannya. Selain itu pada pada masa ini remaja sering merasa sunyi, ragu-ragu, tidak stabil, tidak puas dan merasa kecewa (Elizabeth B Hurlock, 1980, p. 18).

2. Remaja Pertengahan (15-18 tahun)

Kepribadian remaja pada masa ini masih kekanak-kanakan tetapi pada masa remaja ini timbul unsur baru yaitu kesadaran akan kepribadian dan kehidupan badaniah sendiri. Remaja mulai menentukan nilai-nilai tertentu dan melakukan perenungan terhadap pemikiran filosofi dan etis. Maka dari perasaan yang penuh keraguan pada masa remaja awal maka pada rentan usia ini mulai timbul kemantapan pada sendiri. Rasa percaya diri pada remaja menimbulkan kesanggupan pada dirinya untuk melakukan penilaian terhadap tingkah laku yang dilakukannya. Selain itu pada masa ini remaja menemukan diri sendiri atau jati dirinya (Elizabeth B Hurlock, 1980, p. 18).

3. Remaja Akhir (18-21 tahun)

Pada masa ini remaja sudah mantap dan stabil. Remaja sudah mengenal dirinya dan ingin hidup dengan pola hidup yang digariskan sendiri dengan keberanian. Remaja mulai memahami arah hidupnya dan menyadari tujuan hidupnya. Remaja sudah mempunyai pendirian tertentu berdasarkan satu pola yang jelas yang baru ditemukannya (belajar psikologi/batasan-usia-remaja, n.d.).

Masa remaja adalah masa dimana seseorang harus menghadapi tekanan-tekanan emosi dan sosial yang saling bertentangan. Disatu sisi remaja mencoba melepaskan diri dari ketergantungan sebagai anak, tapi disisi lain belum berhasil membuktikan kemampuan mandiri sebagai orang dewasa. Masalah perilaku seksual paling sering terjadi pada kelompok usia remaja.

Penduduk usia muda merupakan modal pembangunan yaitu sebagai faktor produksi tenaga manusia (*human resources*), apabila mereka dapat dimanfaatkan secara tepat dan baik. Memanfaatkan mereka secara tepat dan baik diperlukan

beberapa persyaratan. Di antaranya adalah kemampuan keahlian, kemampuan keterampilan dan kesempatan untuk berkarya. Kedua, apabila persyaratan tersebut tidak dapat dimiliki oleh penduduk usia muda justru menjadi beban pembangunan.

Remaja memiliki dua nilai yaitu harapan (*idealism*) dan kemampuan. Apabila kedua nilai ini tersebut tidak terjadi keselarasan maka akan muncul bentuk-bentuk frustrasi. Macam-macam frustrasi ini pada gilirannya akan merangsang generasi muda untuk melakukan tindakan-tindakan abnormal (menyimpang) (Gunarsa, 1986, p. 15). Dari sudut pandang kesehatan, tindakan menyimpang yang mengkhawatirkan adalah masalah yang berkaitan dengan seks bebas, penyebaran penyakit kelamin, kehamilan di luar nikah atau kehamilan yang tidak dikehendaki di kalangan remaja. Masalah-masalah yang disebut terakhir ini dapat menimbulkan masalah-masalah serta lainnya yaitu aborsi dan pernikahan usia muda. Semua masalah ini oleh WHO (*World Health Organization*) disebut sebagai masalah kesehatan reproduksi remaja, yang telah mendapatkan perhatian khusus dari berbagai organisasi internasional.

Saat usia anak mencapai *baligh* (remaja), berarti alat reproduksinya mulai berkembang dan bisa memproses serta berfungsi. Artinya si remaja putri mulai mengalami menstruasi dan putra mengalami mimpi basah. Salah satu tugas perkembangan masa remaja yang tersulit adalah yang berhubungan dengan penyesuaian sosial (Depkes, 2010). Remaja harus menyesuaikan diri dengan lawan jenis dalam hubungan yang sebelumnya belum pernah dan harus menyesuaikan dengan orang dewasa diluar lingkungan keluarga dan sekolah.

Untuk mencapai tujuan dari pola sosialisasi dewasa, remaja harus membuat penyesuaian baru, yang terpenting dan tersulit adalah penyesuaian diri dengan meningkatnya pengaruh kelompok sebaya, perubahan dalam perilaku sosial, pengelompokan social yang baru, nilai yang baru dalam seleksi persahabatan, nilai-nilai baru dalam dukungan dan penolakan social, dan nilai-nilai baru seleksi pemimpin.

Remaja mempunyai sifat “*per oriented* “*dan*” *parent oriented* ” (Depkes, 2010, p. 8). Pada masa pubertas disamping sikap remaja yang menentang dan menutup dirinya terhadap kebutuhan yang sangat besar akan simpati dan nasehat yang mereka butuhkan jika berada dalam kesulitan. Pada hakikatnya masa remaja merupakan masa yang penuh dengan dimana remaja sedang meraba, mencari dan menemukan kepribadian atau identitas (jati diri).

Dalam masa ini orang tua diharapkan dapat mendekati remaja dengan penuh pengertian, karena masa pubertas/ pancaroba ini merupakan masa paling sensitif atau peka bagi remaja. Keadaan masa remaja yang bergelora dan penuh dengan gejolak perubahan dalam dirinya itu jelas sekali membutuhkan tuntunan yang tepat khususnya dalam pengetahuan seks (Suryabrata, 2002). Pengetahuan seks yang benar-benar kabur bagi mereka, karena orang tua kurang dapat menjalankan kewajiban dalam memberikan pendidikan seks kepada putra putrinya dimana mereka justru sedang memerlukannya, dan sekolah yang diharapkan dapat memberikan bantuannya dalam hal ini juga tidak dapat berfungsi seperti yang diaharapkan, karena berbagai macam alasan.

Keadaan yang ada pada dewasa ini para remaja biasanya membicarakan masalah seks dengan seksama teman dengan bumbu-bumbu yang cabul, membaca buku-buku porno yang menimbulkan nafsu birahi, menonton kaset video porno yang sering berakibat mereka ingin mencobanya tanpa mengetahui akibat yang negatif pada dirinya, orang tuanya dan masa depannya. Hal ini semua disebabkan oleh ketidaktahuan mereka tentang kehidupan seks yang benar. Orang tua yang selama ini belum mempunyai pegangan yang mantap, informasi yang lengkap dalam memberikan penerangan seks, malah kadang-kadang dengan secara tidak sengaja mengemukakan masalah seks sebagai suatu yang cabul dan kotor.

Bisa dilihat kalau pendidikan seksualitas itu merupakan sebuah kebutuhan bagi kita para remaja untuk mengurangi dahaganya atas informasi dan bertanggung jawab yang tidak pernah kita dapatkan dari keluarga, sekolah, maupun sumber-sumber lain. Menjaga kebersihan genetikal merupakan bagian dari pendidikan seks. Pendidikan seks yang satu ini berguna untuk tumbuh kembang anak selanjutnya. Apa lagi saat ini telah terjadi pergeseran perilaku seksual dikalangan remaja tetapi karena ketidaktahuan mereka dalam menjaga genetikal banyak melakukan tindakan yang sembrono dan membuat para medis maupun orang tua terkejut ketika mereka dilarikan ke rumah sakit.

Selain kebersihan genetikal peningkatan juga merupakan hal yang penting untuk tumbuh kembang anak. Selain itu diperlukan pula perhatian orang tua yang dapat menerima masa pubertas secara wajar. Orang tua dapat menyampaikan hal-hal penting apa itu fungsi alat reproduksi serta pentingnya menjaga kebersihan genetika (Gunarsa, 1986, p. 10).

Pengaruh informasi global yang semakin mudah di akses justru memancing anak dan remaja untuk mengadaptasi kebiasaan-kebiasaan tersebut akan mempercepat usia awal seksual aktif serta menghantarkan mereka pada kebiasaan berperilaku seksual yang beresiko tinggi karena kebanyakan remaja tidak memiliki pengetahuan yang akurat mengenai kesehatan reproduksi dan seksualitas serta tidak memiliki akses terhadap informasi dan pelayanan kesehatan reproduksi termasuk kontrasepsi.

Kebutuhan dan jenis resiko kesehatan reproduksi yang dihadapi remaja mempunyai cirri yang berbeda dari anak-anak ataupun orang dewasa. Jenis resiko kesehatan reproduksi yang harus dihadapi remaja antara lain adalah kehamilan, aborsi, penyakit menular seksual, kekerasan seksual serta masalah terbatas seks terhadap informasi dan pelayanan kesehatan. Resiko ini dipengaruhi dari berbagai faktor yang saling berhubungan yaitu tuntutan untuk kawin muda dan berhubungan seksual, kekerasan seksual dan pengaruh media masa maupun gaya hidup.

5. Sekolah Menengah Kejuruan GITA KIRTTI 1

SMK GITA KIRTTI 1 berdiri 24 tahun yang lalu tepatnya pada tanggal 11 November tahun 1991 di bawah naungan Yayasan Gita Kirti dengan SK Nomor 05010.A1/. SMK GITA KIRTTI 1 pada awalnya membuka tiga kompetensi keahlian yaitu Akutansi, Administrasi Perkantoran dan pemasaran (SMK Gita Kirti 1 Jakarta Selatan, n.d.).

Seiring berkembangnya dunia industri yang memang selama ini kebutuhan tenaga kerja, dunia pendidikan terutama lulusan SMK adalah salah satu

penyumbang tenaga kerja yang paling dibutuhkan, maka SMK GITA KIRTTI 1 pada tahun 2012 membuka program keahlian Teknik Komputer dan Jaringan dengan surat izin no 5397/-1.851.7 tanggal 5 juli 2012. Kompetisi ini sangat diminati oleh masyarakat, ini terlihat dari pertama kali dibuka program ini menunjukkan kemajuan.

Sejak berdiri SMK GITA KIRTTI 1 telah mengalami pergantian Kepala Sekolah sebagai berikut :

1. Drs. H. Sugiyanto : Tahun 1991 – 2005
2. Drs. Sarjiyanto, MM : Tahun 2005 – 2014
3. Drs. Tri Winarso, MPd : Tahun 2014 – 2016
4. Sumiati Karenia S,Pd MA : Tahun 2016 – Samapai sekarang.

C. Penelitian Yang Relevan

Dalam upaya menguatkan dan mensignifikan penelitian yang telah diuraikan maka penelitian yang relevan sebagai landasan untuk mengajukan hipotesis penelitian. Sepanjang yang diketahui belum ada penelitian yang mengkaji tentang Penerapan Permainan Kelompok Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMK Gita Kirtti 1, Jakarta Selatan. Namun demikian ada beberapa hasil penelitian yang berkaitan dengan penelitian atau salah satu dengan variabel penelitian. Adapun hasil penelitian yang relevan terdahulu dipaparkan sebagai berikut:

Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yang dilakukan ini antara lain adalah tesis yang ditulis oleh ”Kadek Suhardita dengan judul

”Efektivitas Penggunaan Teknik Permainan Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa” Penelitian Quasi Eksperimen pada Sekolah Menengah Atas Laboratorium (Percontohan) UPI Bandung Tahun Ajaran 2010/2011. Hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan percaya diri siswa setelah diberikan intervensi penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok, dengan demikian dapat dikatakan bahwa penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok efektif digunakan untuk meningkatkan percaya diri siswa (Suhardita, 2010/2011).

Penelitian lain yang juga relevan adalah yang ditulis oleh Firdaus Daud dengan judul “Pengaruh Permainan Pecah Piring Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Anak”. Hasil penelitian tersebut menyimpulkan pengaruh permainan pecah piring terhadap peningkatan kebugaran jasmani anak (Hutabarat, 2015). Dari beberapa penelitian yang menyangkut tentang permainan, dapat disimpulkan bahwa pendekatan dengan menggunakan permainan dapat meningkatkan motivasi didalam diri anak untuk mengikuti dan melaksanakan proses pembelajaran, serta membuat anak merasa senang terlibat dalam permainan tersebut, selain itu metode bermain juga memberikan dampak yang positif bagi pembentukan nilai – nilai kepemimpinan dan kepercayaan diri.

D. Kerangka Teoretik

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan menyiapkan dan meningkatkan mutu sumber daya manusia yang tangguh dan tanggap menghadapi

kehidupan modern yang sarat perubahan, persaingan dan kompleksitas. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan meningkatkan disiplin, keterampilan berkomunikasi dan bekerjasama, kecerdasan dan kreatifitas, kepribadian yang sehat, moral dan etika, kepemimpinan serta kebugarannya.

Pada setiap pelaksanaan pendekatan pembelajaran, guru harus mempersiapkan beberapa hal yaitu persiapan mengajar menggunakan metode yang sesuai, media pembelajaran memadai, dan menyiapkan seperangkat alat evaluasi yang sesuai dengan atau pedoman pada kurikulum.

Dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan proses pembelajaran dilakukan dalam bentuk praktek, untuk seorang guru penjas harus mampu memilih dan menggunakan semua metode mengajar dan tidak berpedoman hanya pada salah satu gaya mengajar saja. Dengan menggunakan metode yang tepat maka tujuan pembelajaran akan tercapai secara optimal. Pembuatan keputusan pada awal pembelajaran tentang metode mengajar apa yang akan digunakan sangatlah penting, hal ini dikarenakan metode pengajaran dan isi pengajaran sama-sama sangat penting. Dengan menerapkan metode permainan kelompok pada siswa yang memang memiliki karakteristik senang bermain, suka bermain dalam pembelajaran berarti siswa diarahkan untuk mengembangkan kemampuannya terutama pada kebugaran siswa.

Dengan permasalahan tersebut, peneliti melihat akan pentingnya meningkatkan kebugaran jasmani pada anak yang memasuki usia Sekolah Menengah Kejuruan, dengan menggunakan metode permainan kelompok menjadi pilihan yang tepat guna membantu proses penunjangannya. Karena dengan

menggunakan permainan kelompok, upaya peningkatan kebugaran jasmani akan meningkat dengan cara yang menyenangkan. Pada usia ini sangat penting bagi anak SMK untuk dapat memahami dan mengatur kebugaran jasmaninya dengan baik, sebelum menuju ke jenjang umur yang akan lebih dewasa lagi.

Dengan menggunakan model penelitian tindakan dari Kemmis dan Taggart diharapkan akan mempermudah peneliti dalam melaksanakan tindakannya. Karena peneliti dapat melakukan observasi yang bersamaan dengan dilaksanakan tindakannya. Disaat ini lebih mempermudah dirinya untuk melihat perubahan yang terjadi pada subjek yang di teliti.

1. Siklus 1

Proses penelitian yang dilaksanakan pada siswa SMK Gita Kirtti 1 Jakarta Selatan, harus mengacu pada bagaimana menyusun suatu konsep penelitian tindakan. Setiap tahapan siklus yang dilakukan menjadi pedoman dasar peneliti dalam menjalankan siklus-siklus berikutnya secara teratur. Sebuah pengambilan keputusan yang penting dalam menetapkan kondisi awal siswa menjadi sesuatu yang dapat membawa proses penelitian selanjutnya menjadi lebih mudah untuk menentukan konsep pendekatan yang dilakukan. Kondisi awal siswa yang pertama diperhatikan, setelah itu perencanaan proses penelitian, tindakan yang akan dilakukan, observasi kegiatan, dan refleksi yang secara keseluruhan dapat mengantarkan pada penyusunan perencanaan pada siklus berikutnya, setiap perlakuan yang kurang sesuai dapat di kurangi bahkan dihilangkan sehingga menghasilkan tindakan yang lebih baik dan membantu penyusunan program pada langkah yang lebih kecil.

Tahap awal untuk observasi peneliti melihat tingkat kebugaran jasmani siswa. Sehingga peneliti dan kolabolator mendapatkan gambaran yang nyata untuk dijadikan bahan pembuatan perencanaan di tahap siklus pertama ini. Proses penelitian diterapkan melalui permainan kelompok untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa itu sendiri.

2. Siklus 2

Tujuan perencanaan pada siklus ini adalah: 1) siswa mengalami peningkatan kebugaran jasmani melalui penerapan permainan kelompok. 2) siswa menjadi lebih bersemangat dalam mengikuti proses penelitian. 3) Siswa dapat belajar memahami dan penguasaan permainan kelompok dengan baik. 4). peneliti mampu memiliki perencanaan yang baik untuk disajikan dalam proses penelitiannya.

