

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani memiliki kepentingan yang relatif sama dengan program pendidikan lainnya yaitu mengembangkan tiga domain utama: psikomotor, afektif, dan kognitif (Susilawati & Atmaja, 2023). Pendidikan jasmani merupakan media perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai sosial, serta pembiasaan pola hidup sehat guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang (Damian Puling, 2022). Pendidikan jasmani mengarahkan siswa untuk mempelajari gerak, gerakan tersebut berkenaan dengan gerak dasar seperti lompat, lempar, lari, dan gerakan lain yang dilakukan dengan permainan, senam, beladiri, dan renang (Yusuf & Pramono, 2022). Pendidikan jasmani merupakan pendekatan keseluruhan melalui aktivitas jasmani untuk mendorong kebiasaan hidup sehat dan membentuk ketrampilan gerak menuju pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani, mental, sosial intelektual serta emosi yang serasi serta seimbang (Bili et al., 2022).

Berdasarkan pendapat tersebut maka pendidikan jasmani dapat dimaknai sebagai proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan yang holistik. Perubahan holistik berarti menghasilkan pendidikan yang mampu mengembangkan kualitas fisik, mental dan emosional, (domain psikomotor, domain afektif dan domain kognitif). Pemanfaatan aktifitas fisik dan kesehatan diupayakan sebagai media untuk mencapai tujuan perubahan yang holistik. Satuan pendidikan yang juga menyelenggarakan pendidikan jasmani yakni Madrasah. Kementerian Agama Republik Indonesia (2013) melalui Peraturan Menteri Agama Nomor 90 Tahun 2013 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Madrasah, Pasal 24 Ayat 1 “Struktur Kurikulum Madrasah Ibtidaiyah (MI)”, Pasal 25 Ayat 1 “Struktur Kurikulum Madrasah Tsanawiyah (MTs)” dan Pasal 26 Ayat 1 “Struktur Kurikulum Madrasah Aliyah (MA)”, menyertakan pendidikan jasmani dan olahraga (MA ditambahkan “kesehatan”) pada muatan

kurikulumnya. Jalannya proses pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga pada satuan pendidikan Madrasah juga memiliki problematikanya masing-masing.

Dalam upaya memahami problematika yang ada peneliti melakukan studi lapangan oleh peneliti dalam bentuk kegiatan *focus group discussion* (FGD), observasi, maupun wawancara pada satuan pendidikan Madrasah Aliyah (MA), Madrasah Tsanawiyah (MTs), dan Madrasah Ibtidaiyah (MI) yang melibatkan guru pendidikan jasmani, guru mata pelajaran, wali kelas, kepala sekolah, orang tua murid, alumni, pembina ekstrakurikuler di Provinsi DKI Jakarta. Diperoleh informasi bahwa permasalahan yang sangat urgen untuk segera ditindaklanjuti yakni rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa pada satuan pendidikan Madrasah. Kebugaran jasmani merupakan modal yang sangat esensial bagi seseorang untuk menyelesaikan aktivitas keseharian secara bergairah, efektif, dan efisien, sehingga produktivitas dari aktivitas keseharian tersebut lebih bernilai dan bermakna positif (Marlina et al., 2014). Kebugaran jasmani juga dapat dijadikan sebagai tolak ukur dan atau indikator kualitas sumber daya manusia, sehingga individu tersebut dapat mengambil bagian dan memiliki peran yang nyata dalam kehidupan bermasyarakat (Hakim & Yudasmara, 2018).

Melalui kebugaran jasmani tingkat kesehatan yang baik dalam hal kekuatan daya tahan, kardiovaskular anak, kekuatan otot anak, daya tahan tubuh anak, dan fleksibilitas dibutuhkan untuk setiap individu (Hidayat et al., 2020). Implikasi lainnya dari peningkatan kebugaran jasmani yakni menghindarkan anak dari berbagai penyakit (Ikhwani, 2015). Hasil penelitian lapangan tersebut juga diperkuat oleh hasil studi literatur yang memperlihatkan

permasalahan kebugaran jasmani yang ada di satuan pendidikan Madrasah dan sekolah umum.

Tabel 1. 1 Studi Literatur Profil Kebugaran Jasmani pada Satuan Pendidikan

Identitas	Temuan
(Julianto, 2016)	Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP; kecepatan kategori "baik", kekuatan kategori "baik", kelentukan kategori "baik", daya tahan kategori "cukup".
(Saputro, 2018)	Siswa Putri Kelas VIII MTs ; kecepatan kategori "baik", kekuatan kategori "baik", kelentukan kategori "cukup", daya tahan kategori "baik".
(Osrita, Welis, Rasyid, Zarya, & Ichsan, 2020)	Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI SDN; kecepatan kategori "cukup", kekuatan kategori "baik", kelentukan kategori "baik", daya tahan kategori "kurang".
(Defsamirwati et	Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X SMKN; kecepatan

al., 2021)	kategori "baik", kekuatan kategori "baik", kelentukan kategori "baik", daya tahan kategori "cukup".
(Alabba, Julianti, & Nugroho, 2021)	Mayoritas hasil belajar kebugaran jasmani pendidikan jasmani siswa dalam ketegori; kecepatan kategori "baik", kekuatan kategori "baik", kelentukan kategori "cukup", daya tahan kategori "cukup" (MAN)
(Prastyawan & Pulungan, 2022)	Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SDN; kecepatan kategori "baik", kekuatan kategori "baik", kelentukan kategori "cukup", daya tahan kategori "cukup".
(Majid & Indarto, 2024)	Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI SD untuk elemen daya tahan; 37 kategori "cukup", 14 "baik", 4 "kurang", 6 "sangat kurang"

Apabila dilakukan pendalaman lebih lanjut terkait permasalahan kebugaran jasmani baik itu yang diselenggarakan pada satuan pendidikan Madrasah dan Sekolah umum berdasarkan hasil studi literatur maka hal penting yang dapat dipahami bahwa salah satu unsur kebugaran jasmani yang masih sangat membutuhkan perhatian dan solusi permasalahan untuk kemudian diteliti lebih mendalam yakni daya tahan (*endurance*). Pemilihan siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs) sebagai sasaran penelitian mengingat materi pelajaran kebugaran jasmani secara khusus tertuang pada Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani di tingkat satuan pendidikan SMP/MTs (Kelas VII dan VIII) pada Kurikulum 2013, sebagaimana tabel berikut.

Tabel 1. 2 Kompetensi Dasar PJOK SMP/MTs (Kelas VII dan VIII)

Kompetensi Dasar Kelas VII	
Pengetahuan	Keterampilan
<ul style="list-style-type: none"> Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya. 	<ul style="list-style-type: none"> Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (daya tahan, kekuatan, komposisi tubuh, dan kelenturan) dan pengukuran hasilnya.
Kompetensi Dasar Kelas VIII	
Pengetahuan	Keterampilan
<ul style="list-style-type: none"> Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya. 	<ul style="list-style-type: none"> Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi) serta pengukuran hasilnya.

Kurikulum merdeka belajar dalam hal ini mencerminkan hal yang serupa namun dengan pendekatan yang berbeda. Dalam kurikulum ini penjelasan terkait keharusan untuk membina kebugaran jasmani siswa diuraikan secara parsial dan pada kurikulum merdeka belajar tingkat satuan pendidikan SMP/MTs (Kelas VII dan VIII) masuk pada Fase D.

Tabel 1. 3 Capaian Pembelajaran Kurikulum Merdeka Belajar Untuk Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Fase D

Elemen	Capaian Pembelajaran
Terampil Bergerak	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menganalisis dan mengharuskan keterampilan gerak serta mentransfernya ke dalam berbagai situasi gerak. • Peserta didik menyusun dan memeragakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak. • Peserta didik memeragakan dan menjelaskan konsep gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.
Belajar melalui gerak	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengemukakan dan membuktikan strategi gerak yang paling efektif dalam situasi gerak yang berbeda. • Peserta didik menginvestigasi modifikasi peralatan, peraturan, dan sistem skoring yang mendukung <i>fair play</i> dan partisipasi inklusif. • Peserta didik menerapkan kepemimpinan, kolaborasi, dan proses pengambilan keputusan kelompok ketika berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani.
Bergaya hidup aktif	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas jasmani untuk menggambarkan reaksi tubuh terhadap berbagai tingkat intensitas yang berbeda. • Peserta didik berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang menyehatkan di luar ruang dan/atau lingkungan alam dan menggambarkan sumber daya yang dibutuhkan untuk meningkatkan partisipasi. • Peserta didik menjelaskan dan mengusulkan strategi peningkatan aktivitas jasmani dan pencegahan perilaku sedenter.

Penjabaran terkait keharusan dalam membina kebugaran jasmani sekiranya tertuang pada Elemen Bergaya hidup aktif, tentunya aktif tidak hanya tubuh dan kinerja komponen fisik yang sehat namun juga harus bugar. Tergambar pula pada Elemen Terampil Gerak dan elemen Belajar melalui Gerak bahwa pembinaan bergaya hidup aktif (kebugaran jasmani) dapat diimplementasikan melalui aktifitas fisik yang memacu dan memotivasi anak untuk bergerak, adapun pendekatan yang relevan yakni melalui pendekatan bermain. Berdasarkan

perkembangannya, pendekatan bermain telah banyak dibuat atau dirumuskan oleh para peneliti dan pakar dalam bidang pendidikan jasmani guna membantu kelancaran jalannya proses pembelajaran. Umumnya berbagai aktivitas bermain tersebut ditandai dengan penggunaan alat (menggunakan bola dan non-bola) ataupun tidak menggunakan alat. Untuk itu penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs) yang dikembangkan dalam penelitian ini ditujukan untuk PJOK SMP/MTs Kelas VII dan VIII. Adapun dalam penelitian ini secara khusus akan terfokus pada indikator daya tahan, mengingat urgensi yang ditemui di lapangan berdasarkan tinjauan literatur dan penelitian pendahuluan. Berdasarkan keseluruhan penjabaran yang ada maka judul penelitian yang peneliti ajukan yakni “Pengembangan Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs)”.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang peneliti fokus masalah yang dikaji dalam penelitian ini adalah “Pengembangan Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs)”, untuk memperjelas arah penelitian maka dijabarkan menjadi sub fokus penelitian.

1. Pengembangan Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs) merupakan sarana pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
2. Dihasilkannya dan dikembangkannya Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs) yang dikembangkan oleh peneliti.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka dapat rumusan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs)?

2. Bagaimana kelayakan Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs)?
3. Apakah Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs) efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain pada siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs)?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang diajukan maka tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Menganalisis Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs).
2. Menganalisis kelayakan Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs).
3. Menganalisis efektifitas Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs).

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka kegunaan hasil penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Merancang pembelajaran kebugaran jasmani yang dapat memberdayakan kemampuan berfikir, kecakapan hidup psikomotor dan meningkatkan kebugaran jasmani yang lebih baik.
2. Merancang pembelajaran kebugaran jasmani yang inovatif yang sesuai dengan konsep-konsep teoritik.
3. Merancang pembelajaran kebugaran jasmani yang disesuaikan dengan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan keterampilan siswa siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs).
4. Perancangan pembelajaran kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan atau pedoman guru atau pelatih dalam memberikan materi kebugaran jasmani untuk siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs).

5. Menambah pengetahuan dan menjawab rasa keingintahuan penelliti terhadap pembelajaran kebugaran jasmani sesuai perkembangan siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs).
6. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran ilmiah bagi ilmuan maupun peneliti lainnya untuk mengembangkan pembelajaran yang lebih spesifik dan menarik.

F. *State of The Art*

State of the art merupakan langkah awal untuk menunjukan atau memperlihatkan kebaruan dalam penelitian (*Research Novelty*) yang diperoleh dari celah-celah penelitian terdahulu (*Riset Gap*). Dalam penelitian ini dilakukan dua analisis yang berbeda guna memperoleh *Research Novelty*, pertama adalah analisis bibliometrik yang membandingkan penelitian dengan penelitian sebelumnya tentang topik yang sama dan kedua adalah tinjauan pustaka untuk memastikan pemahaman yang padat dan luas tentang topik tersebut.

1. Analisis Bibliometrik

Peneliti telah memperoleh informasi bibliometrik dari *Scopus*, *Crossreff*, *PubMed* dan *Web of science* sebagai database yang paling umum digunakan untuk analisis bibliometrik. Pemetaan bibliometrik yang digunakan dalam analisis ini menggunakan bantuan perangkat lunak *Publish or Perish* dan *VOSviewer*. Adapun informasi yang diperoleh sebagai berikut:

Berdasarkan gambar 1.2, di atas memberikan representasi visual dari kata kunci kebugaran jasmani (*physical fitness*), pendidikan jasmani (*physical education*), siswa (*students*), dan lingkungan binaan (*built environment*). Setiap node dipelot visualisasi kepadatan kata kunci memiliki warna yang bergantung pada kepadatan item node, warna node bergantung pada jumlah objek di lingkungan node. Dalam hal ini kebugaran jasmani (*physical fitness*), pendidikan jasmani (*physical education*), siswa (*students*) berada di area hijau kekuning-kuningan, adapun lingkungan binaan (*built environment*) berada di area biru gelap. Hal ini berarti variabel kebugaran jasmani (*physical fitness*), pendidikan jasmani (*physical education*), siswa (*students*), telah dikaji dan belum terlihat terintegrasi dengan lingkungan binaan (*built environment*). Berdasarkan analisis bibliometrik tersebut maka penelitian ini ditujukan untuk merancang Model Pembelajaran Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs) yang dapat dilaksanakan di lingkungan binaan (*built environment*).

2. Tinjauan Literatur

Beberapa literatur telah menunjukkan bahwa pendekatan bermain dapat diajukan sebagai solusi terhadap rendahnya kebugaran jasmani siswa, hal penting selanjutnya yakni basis dari pendekatan bermain yang akan digunakan. Berdasarkan analisis bibliometrik dapat disimpulkan bahwa pendekatan bermain dalam penelitian ini berbasis lingkungan binaan (*built environment*). Hasil penelitian memperlihatkan bahwa aktivitas fisik (berjalan, berlari, berolahraga, bermain) di lingkungan binaan (*built environment*) atau dalam hal ini taman kota, hutan kota, serta ruang terbuka hijau lainnya, secara signifikan mampu meningkatkan kebugaran jasmani (Lu et al., 2022). Kebaharuan tersebut diatas juga diperkuat berdasarkan rangkuman analisis penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini:

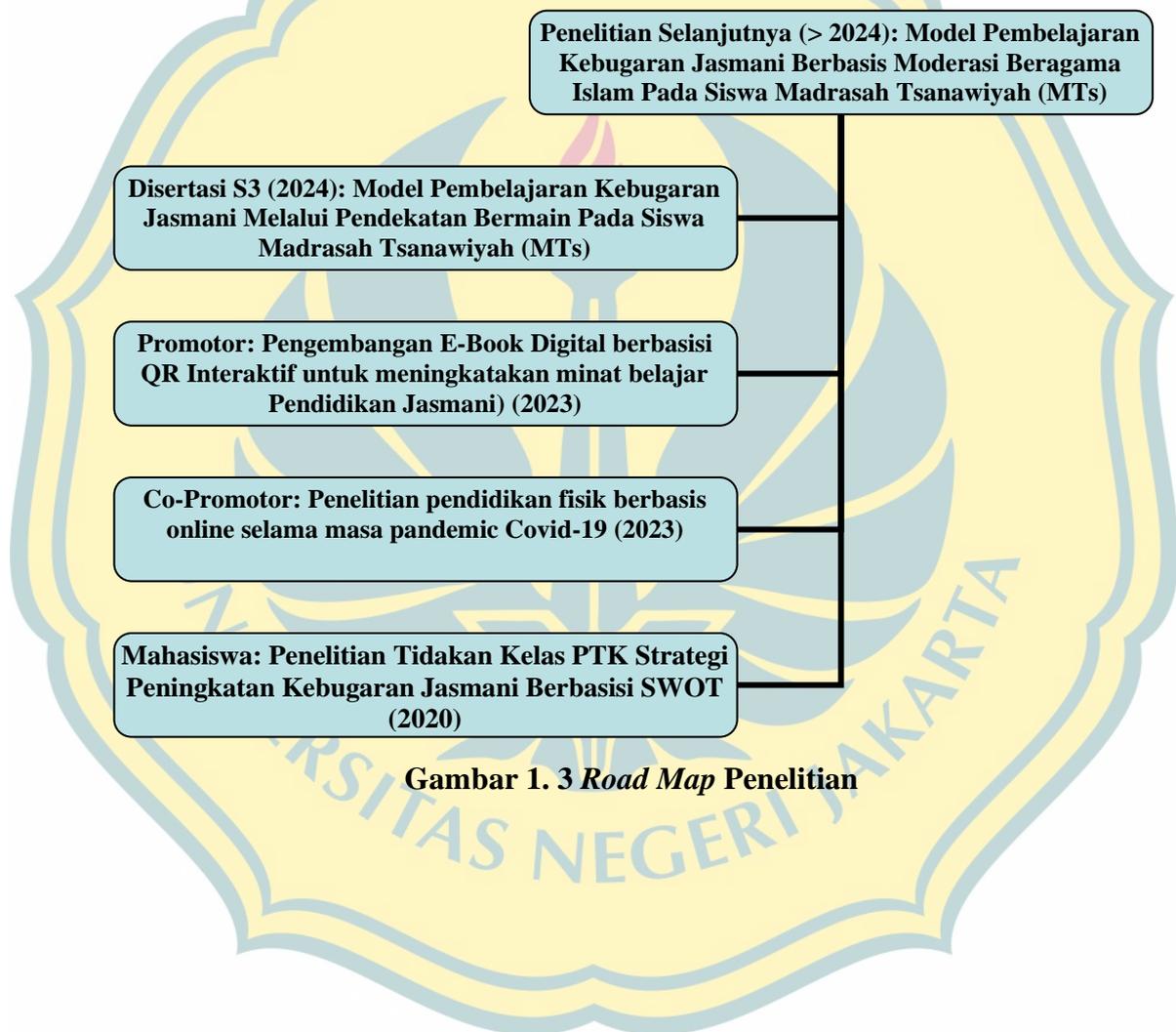
- a. Model pembelajaran pendidikan jasmani melalui pendekatan bermain yaitu; (1) permainan siapa cepat, (2) permainan sirkuit voli kain, (3) permainan sirkuit sepak bola, (4) permainan sirkuit basket) sirkuit (Susilawati et al., 2023).

- b. Model pengembangan pembelajaran berbasis permainan tradisional guna meningkatkan kebugaran jasmani (Lestari, 2021). Pengembangan model latihan kebugaran jasmani berbasis permainan tradisional sebagai aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran PJOK (Bile, Tapo, & Desi, 2021).
- c. Upaya meningkatkan keaktifan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani menggunakan metode bermain (Hakim & Yudasmara, 2018).
- d. Modifikasi gerak dasar melalui terapan *pole circuit games* dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa (Sitompul & Sholihamia, 2020).
- e. Pengaruh *low organized games* terhadap derajat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar (R. A. Hidayat et al., 2020).
- f. Pembelajaran berbasis aktifitas jasmani dalam karakter toleransi pada melalui permainan tradisional (R. A. Putri, 2019).
- g. Model modifikasi permainan tradisional al-Islam terpadu (Ma'ruf, 2019).
- h. Pengembangan model permainan tradisional yang terdiri dari 3 jenis permainan yaitu: (1) permainan goteng, (2) lari papan/segi empat, dan (3) kasti tangan (Widodo & Lumintuarso, 2017).
- i. Pengaruh pendekatan tradisional dan pendekatan pendidikan gerak dalam pembelajaran penjasorkes terhadap kebugaran jasmani dan kemampuan memecahkan masalah (Sejati, Kristiyanto, & Doewes, 2016).
- j. Pengembangan model pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan bermain siswa SMP (Ikhwani, 2015).

Berdasarkan 10 penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini dan analisis bibliometrik, terlihat jelas bahwa belum ada penelitian yang mencoba memaksimalkan pendidikan jasmani berbasis pendekatan bermain yang secara khusus didesain untuk dapat dilaksanakan pada lingkungan binaan (*built environment*). Tema ini juga secara tidak langsung mengaplikasikan *environmental learning* yang saat ini menjadi isu sentral di seluruh dunia saat ini dalam dunia pendidikan.

G. Road Map Penelitian

Tabel peta jalan penelitian pada tabel 1.4, menunjukkan bahwa peneliti memiliki riwayat penelitian yang berkaitan dengan proses pembelajaran pendidikan jasmani, begitupun dengan Promotor dan Co-Promotor yang juga memiliki pengalaman yang panjang berkaitan dengan penelitian yang bertemakan pendidikan jasmani. Artinya bahwa pengalaman yang dimiliki peneliti relevan untuk mengembangkan Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs).



Gambar 1. 3 Road Map Penelitian