

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Gerak dasar merupakan gerak yang perkembangannya sejalan dengan pertumbuhan seseorang dan berfungsi sebagai fondasi dari kemampuan fisik manusia. Kemampuan melakukan gerakan dasar merupakan kunci kelangsungan hidup manusia, karena kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan dasar akan menjadikan anak lebih mandiri. Hal ini akan memungkinkan mereka menjalankan tugas sehari-hari tanpa bergantung pada bantuan orang lain. Gerak dasar manusia merupakan landasan untuk mengembangkan Gerakan yang lebih kompleks dan keterampilan dalam berbagai olahraga dan aktivitas fisik (Cook et al., 2014). Pendapat lain juga mengatakan keterampilan gerak dasar merupakan bangunan dasar untuk aktivitas fisik dan olahraga ke depannya seperti halnya abjad ABC dalam pengenalan huruf (Goodway dkk., 2006; Gallahue dkk., 2012). Gerak dasar pada umumnya akan berkembang pada masa anak-anak, kemudian akan disempurnakan menjadi keterampilan khusus untuk olahraga. termasuk lokomotor (misalnya berlari dan melompat), manipulatif atau kontrol objek (misalnya menangkap dan melempar) dan kemampuan stabilitas (misalnya menyeimbangkan badan dan memutar) (Gallahue et al., 2006).

Dalam masa sekarang pentingnya bagi kita untuk memberikan pembelajaran kepada anak agar dapat melatihnya dalam menghadapi kehidupan dewasanya kelak, dengan cara mengamati dan memahami pertumbuhan dan perkembangan anak di setiap fasenya. Anak-anak pada usia 6-12 tahun adalah masa penting bagi pertumbuhan mereka. Pertumbuhan yang baik salah satunya bergerak dengan aktif, namun dalam hasil riset dari *South East Asia Nutrition Survey (SEANUTS)* menunjukkan hasil yang mengkhawatirkan. Lebih dari 57 persen anak Indonesia pada usia 6-12 tahun yang tidak aktif secara fisik. Temuan dari *SEANUTS* Indonesia menemukan bahwa lebih dari setengah anak Indonesia dapat dianggap tidak aktif karena memiliki jumlah langkah sehari-hari yang terlalu sedikit (>15.000 untuk anak laki-laki dan >12.000 untuk anak perempuan) dan terlalu banyak terpapar layar komputer dan televisi (<2 jam). (Jurnal *GIZI INDONESIA*, Volume 36 (No. 2), September 2013).

Kesehatan dan kebugaran jasmani sangat penting bagi anak pada usia 6-12 tahun untuk mendukung kelancaran tumbuh kembang anak. Banyak cara agar anak tertarik untuk bergerak yaitu salah satunya dengan mengajak anak untuk berolahraga. Olahraga juga merupakan sebuah barometer bagi kemajuan suatu bangsa, dengan prestasi olahraga yang baik tentunya akan menjadi sebuah kebanggaan bagi suatu bangsa oleh karena itu penciptaan kualitas SDM dalam bidang olahraga seharusnya dimulai sejak dini, karena merupakan cikal bakal generasi penerus bangsa, sehingga harus dipersiapkan sedini mungkin agar dapat tercapainya sebuah perkembangan dan prestasi yang optimal.

Pada usia kanak-kanak misalnya anak cenderung melakukan sebuah aktivitas-aktivitas jasmani walaupun itu masih terlihat sangat sederhana contohnya seperti bermain yang didalam bermain tersebut melibatkan aktivitas-aktivitas jasmani seperti berjalan, berlari, dan melompat yang tanpa mereka sadari aktivitas tersebut menunjukkan seberapa baik kualitas pertumbuhan gerak jasmani mereka.

Banyak cabang olahraga yang dapat menunjang kualitas pertumbuhan anak seperti cabang olahraga voli, basket, sepak bola, senam, dan lain sebagainya. Kualitas pertumbuhan anak dapat dilihat dari koordinasi gerak kaki, tangan, dan kepala. Koordinasi gerak dapat dilatih dengan gerak dasar seperti gerak dasar lokomotor dan gerak dasar nonlokomotor. Pembelajaran gerak dasar ini dapat diperoleh dari sekolah dasar yang terdapat didalam mata pelajaran pendidikan jasmani.

Pendidikan merupakan suatu proses interaksi yang terjadi antara guru dan siswa yang bertujuan untuk meningkatkan perkembangan mental agar menjadi mandiri. Pendidikan berasal dari bahasa latin *ducare* yang berarti menuntun, mengarahkan, atau memimpin dan awalan *e* berarti keluar. Jadi pendidikan berarti kegiatan “menuntun keluar” (KBBI). Pendidikan pada umumnya tidak hanya untuk membangun kecerdasan dan pengetahuan tetapi juga untuk meningkatkan aktivitas gerak, kesehatan jasmani dan keterampilan motorik.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga.

Pendidikan jasmani tidaklah mungkin terlepas dari belajar, untuk lebih spesifiknya dinamakan “pembelajaran” melalui pembelajaranlah anak dapat mengetahui lebih banyak hal, disinilah anak dididik dan dibina untuk menjadi manusia yang berkualitas dari yang tidak bisa menjadi bisa, melalui proses belajar tersebut pendidikan jasmani ingin mewujudkan sumbangannya terhadap perkembangan anak, sebuah perkembangan yang tidak berat sebelah. Perkembangan bersifat menyeluruh, sebab yang dikembangkan bukan saja aspek jasmaniah yang lazim disebut psikomotorik. Namun juga, perkembangan pengetahuan dan penalaran yang dicakup dalam istilah kongnitif. Selain itu dapat dicapai juga perkembangan watak serta sifat-sifat kepribadiannya, yang tercakup dalam istilah perkembangan afektif.

Pendidikan akan kurang lengkap tanpa pendidikan jasmani, karena pendidikan jasmani merupakan suatu bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktifitas jasmani serta berperan dalam pembinaan dan pengembangan jasmani, mental, sosial, serta emosional, yang serasi, selaras, dan seimbang. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 37 menyatakan bahwa : Mewajibkan untuk kurikulum pendidikan dasar dan menengah wajib memuat pendidikan jasmani dan olahraga. Aktivitas fisik berperan penting dalam mengoptimalkan kesehatan di mana pelaksanaannya disesuaikan dengan kondisi kemampuan atau kesiapan peserta didik, baik dari segi peralatan, ruang, hingga kerumitannya (Ana-Maria & Ion-Sebastian, 2018; Kim, et al., 2018). Sehingga dalam pembelajaran penjasorkes dibutuhkan pendekatan dimana guru dapat menerapkan bentuk pembelajaran yang menarik untuk anak dan tidak

membahayakan atau mengurangi tingkat terjadinya cedera. Melalui pendidikan jasmani manusia dapat belajar lebih banyak hal yang berhubungan dengan afektif, kognitif, dan psikomotor yang merupakan bekal manusia untuk mencapai tujuan hidup, dan dalam pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan aspek motorik serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Usia sekolah dasar merupakan masa yang sangat menentukan pertumbuhan dan perkembangan fisik serta gerak yang berperan penting dalam pembentukan individu yang berkualitas di kemudian hari. Struktur dan kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dasar yang ada saat ini mempunyai ciri-ciri terdiri dari keterampilan gerak dasar.

Menurut (Samsudin, 2008:20) gerakan pada dasarnya dapat diklasifikasikan kedalam gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif. Dari ketiga klasifikasi tersebut yang perlu diketahui yaitu gerakan yang mendasari adanya aktivitas fisik yang lebih kompleks seperti halnya banyak dijumpai dalam kegiatan berolahraga, bermain atau senam. Menurut BNSP (2006:2) bahwa salah satu tujuan pelaksanaan pendidikan jasmani, olah raga dan kesehatan di sekolah dasar adalah untuk meningkatkan kemampuan, keterampilan gerak dasar dan kebugaran jasmani. Pada dasarnya gerak dasar manusia adalah berjalan, berlari, melompat dan melempar dan bentuk-bentuk gerak dasar tersebut sudah dimiliki oleh siswa sekolah dasar. Gerak dasar berjalan, berlari, dan melompat merupakan gerak dasar lokomotor yang perlu dikembangkan di Sekolah Dasar selain gerak dasar lainnya.

Gerak lokomotor dan gerak nonlokomotor merupakan materi yang harus dikuasai siswa sebelum naik ke kelas yang lebih tinggi untuk melakukan gerak manipulatif. Gerak lokomotor merupakan suatu aktifitas gerak yang menyebabkan adanya perpindahan tempat dari titik A ke titik B. Gerak dasar lokomotor merupakan salah satu domain dari gerak dasar yang fundamental (fundamental basic movement). Keterampilan gerak nonlokomotor dalam istilah lain disebut keterampilan stabilitas, yaitu gerakan yang dilakukan dengan meminimalis atau tanpa gerak dari tempatnya atau landasan, sebagai contoh meliukan badan, mengayunkan anggota badan, membungkuk dll. Gerak dasar Inilah pembelajaran gerak yang pertama kali dialami anak dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Kegiatan belajar bagi anak sekolah dasar memerlukan pembelajaran yang menyenangkan dalam kegiatan belajarnya. Melihat kondisi anak yang mudah bosan dan mudah lupa ketika pembelajaran diberikan, maka perlu adanya cara penyampaian atau pembelajaran yang mudah diterima dan diingat oleh anak melalui gerakan yang berirama. Dengan gerakan yang berirama tentunya akan melibatkan indra seperti penglihatan dan pendengaran serta melibatkan tangan dan kaki dalam motorik kasar anak sehingga dapat menyeimbangkan keduanya dan juga mengkoordinasikan antara indra lainnya untuk melakukan gerakan dengan baik.

Dalam penelitian ini penulis akan meneliti mengenai gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor, karena gerak lokomotor dan nonlokomotor ini berguna sebagai awal dari perkembangan anak untuk memperoleh pengetahuan akan berbagai gerak dasar dalam melakukan berbagai hal. Dalam olahraga atau dalam kehidupan sehari-hari kita melakukan berbagai macam gerakan untuk mengkoordinasikan tubuh kita,

maka dari itu gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor perlu dilatih dan diasah dengan berbagai macam metode pembelajaran atau latihan.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara penulis kepada guru pendidikan jasmani saat pembelajaran siswa kelas III di SDIT Al Muhajirin, siswa-siswi masih banyak yang belum mampu melakukan koordinasi gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor. Untuk lebih memahami kemampuan siswa melakukan Gerak lokomotor dan nonlokomotor dalam aktivitas gerak berirama, maka penulis mengambil kelas sampel di kelas III SDIT Al Muhajirin Koja, karena saat proses pembelajaran pendidikan jasmani siswa kurang minat dalam bergerak serta hasil belajar gerak lokomotor dan nonlokomotor yang masih rendah, Jika siswa kurang bergerak dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani maka akan berdampak pada tingkat kemampuan gerakannya. Ini dikarenakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, kurang menarik, kurang variatif atau kurang adanya modifikasi pembelajaran. Pendidikan yang dilakukan di sekolah pada umumnya hanya dilakukan seminggu sekali dengan waktu yang cukup terbatas dan dengan mata pelajaran yang sama. Dengan proses pembelajaran seperti itu dikhawatirkan siswa menjadi bosan dengan mata pelajaran yang sama, tidak hanya itu media pembelajaranpun dapat berpengaruh terhadap proses pembelajaran.

Apabila hal ini dibiarkan berlarut-larut dikhawatirkan akan semakin menurunkan hasil belajar siswa secara umum, dan mengakibatkan siswa belum bisa menguasai gerakan yang benar pada saat jalan, lari, dan lompat. Sehingga perlu dicari solusi yang tepat dalam masalah ini, agar siswa lebih tertarik dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani, terutama pada pembelajaran

gerak lokomotor dan nonlokomotor dalam aktivitas gerak berirama.

Solusi untuk mengatasi permasalahan diatas, peneliti ingin menggunakan media audio visual seperti menggunakan televisi, radio, video, film dan lain sebagainya agar dalam pelaksanaan pembelajaran lebih bervariasi. Sanjaya (2010:211) berpendapat media audio visual, yaitu media yang selain mengandung unsur suara juga mengandung unsur gambar yang dapat dilihat, seperti rekaman video, berbagai ukuran film, slide suara, dan lain sebagainya. Ada beberapa manfaat dalam menggunakan media audio visual dalam pembelajaran yaitu :

1. Menarik perhatian peserta didik dalam menyampaikan materi ajar
2. Menumbuhkan motivasi belajar
3. Memberikan pengalaman belajar dengan menyimpulkan pembelajaran dari sebuah video yang disajikan

Berdasarkan uraian di atas, Ketertarikan siswa dalam mengikuti pembelajaran sangat berpengaruh pada hasil belajar. Hasil belajar merupakan kemampuan yang diperoleh siswa setelah melakukan kegiatan pembelajaran. Untuk mengetahui apakah melalui media audio visual dapat mengoptimalkan kemampuan hasil belajar aktivitas gerak berirama, maka penulis berminat untuk melakukan penelitian dalam format penelitian tindakan (*action research*) yang akan penulis beri judul "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Aktivitas Gerak Berirama Melalui Media Audio Visual Pada Siswa Kelas III SDIT Al Muhajirin Koja"

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah dan alasan yang telah di kemukakan di atas, maka fokus penelitian ini adalah Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Aktivitas Gerak Berirama Melalui Media Audio Visual Pada Siswa Kelas III SDIT Al Muhajirin Koja.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: "apakah penggunaan media audio visual dapat meningkatkan hasil belajar materi aktivitas gerak berirama pada siswa kelas III SDIT Al Muhajirin Koja?"

D. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Bagi peneliti, penelitian ini dapat memberikan pengalaman baru dalam melakukan penelitian dan memberikan inovasi baru tentang cara meningkatkan hasil belajar aktivitas gerak berirama pada siswa sekolah dasar.
2. Bagi sekolah, dapat di jadikan pedoman dalam rangka mengembangkan kurikulum di sekolah pada masa-masa yang akan datang.
3. Bagi kepala sekolah, penelitian ini bisa menjadi masukan dalam evaluasi kinerja guru dan memberikan informasi tentang peningkatan hasil belajar dalam aktivitas gerak berirama pada siswa sekolah dasar.
4. Bagi guru, penelitian ini bisa menjadi motivasi untuk para guru dalam memberikan pembelajaran yang lebih bervariasi lagi dengan model-model

pembelajaran yang lain untuk siswa sekolah dasar sehingga pembelajaran bisa aktif dan kreatif dan menjadi sarana dalam pengembangan dan peningkatan profesionalisme guru.

5. Bagi siswa, dapat menambah motivasi serta keaktifan dalam proses pembelajaran.
6. Bagi pembaca, penelitian ini bisa memberikan wawasan tentang hasil belajar aktivitas gerak berirama pada siswa sekolah dasar serta bisa menjadi pengembangan keterampilan dalam menulis karya ilmiah.

