

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Dalam Proses Pendidikan tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga mencakup aspek afektif dan psikomotor, termasuk kondisi fisik peserta didik. Keseimbangan antara kemampuan intelektual dan kebugaran jasmani menjadi hal yang sangat penting untuk menunjang keberhasilan proses belajar siswa di sekolah.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran strategis dalam membentuk kualitas sumber daya manusia secara menyeluruh. Melalui pembelajaran PJOK, siswa tidak hanya dikembangkan secara kognitif dan afektif, tetapi juga secara psikomotor melalui aktivitas fisik yang terstruktur dan terarah. Salah satu tujuan utama pembelajaran PJOK adalah meningkatkan kebugaran jasmani siswa sebagai fondasi kesehatan dan kesiapan belajar secara optimal.

Kebugaran jasmani terdiri atas beberapa komponen yang saling berkaitan dan mendasari performa gerak serta aktivitas fisik siswa, yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk aktivitas lainnya. Penelitian ini memfokuskan pembahasan pada salah satu komponen kebugaran jasmani, yaitu kekuatan otot. Menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik

Indonesia (2020), Komponen Kebugaran jasmani mencakup 10 komponen utama, antara lain kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*power*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Komponen - komponen tersebut saling berhubungan dan berperan penting dalam menunjang performa fisik serta kesiapan belajar siswa. Penelitian menunjukan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa berpengaruh langsung terhadap kemampuan belajar dan aktivitas fisik sehari-hari (Prastyawan & Pulungan, 2022).

Di antara seluruh komponen kebugaran jasmani tersebut, kekuatan otot merupakan bagian komponen yang paling mendasar bagi berkembangnya komponen lainnya. Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk menghasilkan gaya atau tenaga dalam melakukan suatu aktivitas fisik. Tanpa kekuatan otot yang memadai, kemampuan daya tahan, kecepatan, maupun kelincahan siswa tidak akan berkembang secara optimal. Bagi siswa SMK, kekuatan otot memiliki peranan yang sangat krusial mengingat karakteristik pembelajaran kejuruan yang banyak melibatkan aktivitas praktik yang menuntut kesiapan fisik, koordinasi gerak, serta ketahanan tubuh (Salamah & Setiawan, 2022).

Namun secara nasional, kondisi kebugaran jasmani siswa di jenjang sekolah menengah, termasuk SMK, masih memprihatinkan. Zalal et al. (2023) menemukan bahwa siswa SMK yang tidak mendapatkan pembelajaran PJOK secara terstruktur mayoritas berada pada kategori kebugaran jasmani kurang dan kurang sekali. Herlambang et al. (2023) secara khusus mengkaji kondisi kebugaran siswa SMK Negeri di Kota Sukabumi dan mendapati hasil serupa, yakni mayoritas siswa berada

pada kategori kurang akibat minimnya program latihan fisik yang terstruktur. Gumara & Wahyuri (2022) juga menemukan korelasi signifikan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa SMK dengan nilai $r = 0,725$ ($p < 0,05$), yang berarti semakin rendah aktivitas fisik yang dilakukan, semakin rendah pula tingkat kebugaran jasmani siswa.

Kondisi serupa ditemukan di SMK Negeri 14 Jakarta. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti pada bulan Mei 2025, selama pembelajaran PJOK berlangsung tampak sejumlah siswa kelas X mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik yang memerlukan kekuatan otot. Siswa terlihat cepat kelelahan, tidak mampu menyelesaikan rangkaian gerak dengan benar, dan cenderung pasif saat mengikuti aktivitas pembelajaran yang melibatkan kekuatan otot tubuh bagian atas, tengah, maupun bawah. Catatan observasi juga menunjukkan belum tersedia model pembelajaran berbasis media yang secara sistematis dirancang untuk pengembangan komponen kekuatan otot dalam pembelajaran PJOK intakurikuler.

Temuan observasi tersebut dikuatkan dengan hasil tes awal (*pre-test*) kekuatan otot yang dilakukan terhadap 31 siswa kelas X MPLB SMK Negeri 14 Jakarta. Tes meliputi tiga komponen, yaitu *push-up*, *sit-up*, dan *squat*. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa rata-rata kemampuan *Push-Up* siswa hanya mencapai 24 repetisi, rata-rata *Sit-Up* sebesar 23 repetisi, dan rata-rata *squat* sebesar 32,5 repetisi per menit. Berdasarkan norma penilaian yang digunakan, sebagian besar siswa masih berada pada kategori Kurang hingga Cukup pada ketiga komponen tersebut. Khususnya pada komponen *push-up*, hanya 9,68% siswa yang

mampu mencapai kategori Baik dan Sangat Baik. Data ini menunjukkan secara terukur bahwa tingkat kekuatan otot siswa kelas X SMK Negeri 14 Jakarta masih tergolong rendah dan memerlukan inovasi dalam proses pembelajaran PJOK melalui penerapan model pembelajaran yang mampu meningkatkan komponen kekuatan otot.

Rendahnya kekuatan otot siswa tersebut dilatarbelakangi oleh belum tersedianya model pembelajaran PJOK yang secara spesifik dirancang untuk mengembangkan komponen kekuatan otot melalui aktivitas pembelajaran, serta keterbatasan media pembelajaran dan sarana pendukung pembelajaran PJOK di sekolah. Keterbatasan media pembelajaran merupakan salah satu faktor penghambat efektivitas pembelajaran PJOK (Negeri & Pekalongan, 2021). Kondisi ini mendorong perlunya pengembangan model pembelajaran yang terstruktur, praktis diterapkan, dan dapat mengakomodasi keterbatasan fasilitas. Sutopo et al. (2021) menegaskan bahwa model pembelajaran yang disusun secara terstruktur dapat meningkatkan efektivitas proses belajar karena memberikan arah yang jelas dalam pelaksanaan kegiatan.

Salah satu media yang dinilai tepat untuk diintegrasikan dalam model pembelajaran kekuatan otot adalah *resistance band*. Alat berbentuk karet elastis ini bersifat portabel, ekonomis, aman bagi pemula, dan tidak memerlukan ruang khusus sehingga sangat sesuai untuk kondisi sekolah dengan keterbatasan fasilitas. *Resistance band* memungkinkan beragam aktivitas pembelajaran yang melibatkan kelompok otot utama dengan tingkat resistensi yang dapat disesuaikan dengan kemampuan pengguna. Lopes et al. (2019) dalam kajian sistematis membuktikan

bahwa *elastic resistance training* memberikan peningkatan signifikan terhadap kekuatan otot dibandingkan metode konvensional, dengan risiko cedera yang lebih rendah. Arifin et al. (2024) juga membuktikan bahwa model latihan menggunakan *resistance band* pada atlet pelajar usia 15–17 tahun secara signifikan meningkatkan kekuatan otot dibandingkan kelompok kontrol.

Efektivitas *resistance band* sebagai media pembelajaran kekuatan otot juga didukung sejumlah penelitian lain. Bauer et al. (2021) membuktikan bahwa intervensi *elastic resistance band* pada atlet remaja efektif meningkatkan performa fisik tanpa meningkatkan risiko cedera. Liu et al. (2022) dalam *systematic review* dan meta-analisis menemukan bahwa latihan *resistance band* lebih efektif dibandingkan jenis latihan resistensi lainnya dalam memperbaiki komposisi tubuh dan kekuatan otot, terutama pada individu dengan kondisi fisik awal yang beragam. Fang et al. (2023) dalam jurnal *Frontiers in Psychology* menyatakan bahwa integrasi penggunaan *elastic band* dalam kelas pendidikan jasmani terbukti memberikan dampak positif terhadap kekuatan otot remaja ketika dilaksanakan secara bertahap dengan intensitas progresif.

Meskipun efektivitas *resistance band* sebagai alat latihan telah banyak dibuktikan, penelitian yang secara khusus mengembangkan model pembelajaran kekuatan otot berbasis media *resistance band* dalam konteks pembelajaran PJOK intrakurikuler di tingkat SMK masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian yang ada berfokus pada latihan atlet atau kegiatan ekstrakurikuler. Kesenjangan inilah yang menjadi dasar bagi peneliti untuk mengembangkan model pembelajaran menggunakan model ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation,*

Evaluation). Pemilihan model ADDIE didasarkan pada karakteristiknya yang sistematis, generik, dan adaptif untuk pengembangan model pembelajaran di tingkat sekolah, serta memungkinkan evaluasi dan revisi berkelanjutan di setiap tahapan.

Berdasarkan paparan kondisi umum kekuatan otot siswa, temuan observasi lapangan, dan data *pre-test* kekuatan otot di SMK Negeri 14 Jakarta, penelitian ini bertujuan untuk merancang model pembelajaran berbasis media *resistance band* guna meningkatkan kekuatan otot siswa. Model yang dirancang diharapkan menjadi alternatif pembelajaran PJOK yang lebih inovatif, efektif, dan sesuai dengan kebutuhan siswa SMK, sehingga mampu mendukung peningkatan kekuatan otot siswa dalam implementasi Kurikulum Merdeka.

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini, agar menjadi lebih terarah, optimal dan tidak menjadi lebih luas dari permasalahan yang diteliti maka peneliti membatasi pada perancangan dan penerapan model pembelajaran berbasis media *resistance band* untuk meningkatkan kekuatan otot pada siswa SMK Negeri 14 Jakarta.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah dan fokus penelitian, maka rumusan masalah yang dibahas dalam penelitian yaitu

1. Bagaimana model pembelajaran berbasis media *resistance band* pada siswa SMK Negeri 14 Jakarta?
2. Bagaimana kelayakan model pembelajaran berbasis media menggunakan *resistance band* dalam meningkatkan kekuatan otot siswa?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoretis maupun praktis bagi pihak-pihak terkait, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang Pendidikan Jasmani, khususnya yang berkaitan dengan pengembangan model pembelajaran kekuatan otot yang inovatif.

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi Siswa: Diharapkan dapat membantu meningkatkan kekuatan otot siswa melalui pembelajaran yang menarik dan variatif.
- b) Untuk Guru: Menjadi alternatif model pembelajaran PJOK yang inovatif dan efektif dalam menyampaikan materi kebugaran jasmani.
- c) Untuk Sekolah: Sebagai panduan dalam upaya meningkatkan kualitas program pendidikan jasmani yang berfokus pada peningkatan kebugaran fisik siswa sebagai persiapan untuk bekerja.
- d) Untuk Peneliti: Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan dalam mempersiapkan profesi dibidang keguruan.

Intelligentia - Dignitas