

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang berperan penting dalam mengembangkan kemampuan fisik, motorik, mental, serta sosial peserta didik. Pada jenjang sekolah dasar, pembelajaran Penjas menjadi fondasi awal pembentukan gaya hidup aktif dan sehat bagi siswa. “Melalui aktivitas gerak yang terarah dan terencana dalam pembelajaran pendidikan jasmani, siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmani serta keterampilan motorik yang dibutuhkan untuk perkembangan fisik dan kesiapan belajar mereka (Nurhasan, Tuasikal, 2020).”.

Salah satu permasalahan yang sering muncul adalah pembelajaran yang masih berpusat pada guru dan berfokus pada teknik, sehingga siswa kurang mendapatkan kesempatan untuk bergerak secara maksimal. Model pembelajaran yang digunakan cenderung bersifat repetitif dan kurang bervariasi, membuat siswa cepat merasa bosan dan kurang terlibat secara aktif. Kondisi ini menyebabkan pembelajaran kurang mampu mendorong peningkatan kebugaran jasmani siswa secara signifikan, karena intensitas aktivitas fisik yang tercipta tidak stabil dan cenderung rendah. Kebugaran jasmani pada anak usia sekolah dasar perlu dikembangkan melalui aktivitas yang bersifat menyenangkan dan sesuai tahap perkembangan peserta didik. Pendekatan permainan dinilai efektif dalam meningkatkan partisipasi dan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani (Bailey et al., 2009; Pangrazi & Beighle, 2019).

Hasil penelitian dan survei nasional menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar di Indonesia masih berada pada kategori kurang hingga sedang. Berdasarkan hasil penelitian Mutohir dan Maksun (2007), sekitar 67% siswa sekolah dasar di Indonesia memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori kurang dan sangat kurang. Lebih lanjut, hasil pengukuran kebugaran jasmani siswa yang dilakukan oleh Kementerian Pendidikan dan

Kebudayaan melalui Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) menunjukkan bahwa hanya sekitar 12% siswa yang masuk dalam kategori baik, sementara 56% berada pada kategori sedang dan 32% berada pada kategori kurang dan sangat kurang (Kemendikbud, 2016). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa sebagian besar anak usia sekolah belum memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian yang dianjurkan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Rendahnya tingkat kebugaran jasmani tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain berkurangnya aktivitas bermain di luar ruangan, meningkatnya penggunaan teknologi, serta perubahan gaya hidup yang cenderung instan (WHO, 2020). Selain itu, pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah masih kurang dalam memberikan stimulasi aktivitas fisik yang menyenangkan dan berkelanjutan bagi siswa. Jika kondisi ini dibiarkan, maka dapat berdampak pada menurunnya kesehatan, konsentrasi belajar, dan kualitas perkembangan fisik siswa dalam jangka panjang.

Disisi lain, pembelajaran Penjas memiliki potensi besar untuk dirancang secara kreatif agar mampu meningkatkan motivasi dan keaktifan siswa (Bailey et al., 2009). Salah satu pendekatan yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak sekolah dasar adalah pendekatan bermain. Bermain merupakan aktivitas alami yang digemari anak, sekaligus sarana efektif untuk melatih keterampilan motorik, kebugaran jasmani, serta kemampuan sosial-emosional. Melalui permainan, siswa dapat belajar dengan penuh antusias karena aktivitas fisik dikemas dalam bentuk yang lebih menyenangkan.

Pendekatan bermain tidak hanya membuat siswa lebih termotivasi, tetapi juga mampu menciptakan intensitas gerak yang lebih tinggi secara tidak sadar. Guru dapat memasukkan unsur-unsur kebugaran jasmani seperti daya tahan, kekuatan otot, koordinasi mata-tangan, akurasi, dan kelincahan ke dalam aktivitas pembelajaran tanpa menghilangkan karakteristik bermain yang sesuai dengan tahap perkembangan anak (Pangrazi & Beighle, 2019). Akan tetapi, hingga saat ini masih terbatas panduan atau model pembelajaran yang secara sistematis mengintegrasikan unsur kebugaran jasmani dengan pendekatan bermain pada konteks pembelajaran di sekolah dasar.

Keterbatasan model pembelajaran tersebut membuat guru Penjas kesulitan merancang aktivitas yang menyenangkan namun tetap memiliki nilai kebugaran yang terukur. Banyak guru akhirnya hanya mengadaptasi permainan secara improvisasi tanpa memperhatikan struktur pedagogis, indikator kebugaran, atau tujuan pembelajaran yang spesifik. Akibatnya, pembelajaran sering kali berjalan tanpa arah yang jelas dan tidak memberikan dampak optimal pada peningkatan kebugaran siswa.

Berdasarkan masalah-masalah tersebut, diperlukan suatu model pembelajaran kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain yang terstruktur, praktis, inovatif, dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Model pembelajaran yang dikembangkan diharapkan mampu meningkatkan keterlibatan siswa, memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan, serta menghasilkan peningkatan kebugaran jasmani secara signifikan. Dengan adanya model ini, guru Penjas akan memiliki acuan yang jelas dalam melaksanakan pembelajaran yang lebih efektif, menarik, dan berdampak positif pada kesehatan serta perkembangan fisik siswa.

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah pada pengembangan model pembelajaran kebugaran jasmani yang dirancang secara khusus melalui pendekatan bermain untuk siswa sekolah dasar. Penelitian ini menitikberatkan pada bagaimana pembelajaran kebugaran jasmani dapat dikemas lebih menarik, menyenangkan, dan tetap efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik siswa. Pengembangan model ini diarahkan untuk menghasilkan suatu desain pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik pertumbuhan dan kebutuhan gerak anak usia sekolah dasar.

Penelitian ini juga memfokuskan pada proses analisis kebutuhan, perancangan, validasi, serta uji coba model pembelajaran. Analisis kebutuhan dilakukan untuk mengidentifikasi permasalahan nyata dalam praktik pembelajaran Penjas, termasuk keterbatasan model pembelajaran yang digunakan oleh guru. Selanjutnya, rancangan model disusun berdasarkan prinsip pedagogis, unsur kebugaran jasmani, dan konsep permainan. Model yang dikembangkan kemudian

divalidasi oleh para ahli untuk menilai kelayakan isi, kegunaan, serta kesesuaiannya dengan tujuan pembelajaran.

Selain itu, penelitian ini berfokus pada pengujian kevalidan, efektivitas, dan kemenarikan model pembelajaran yang dikembangkan. Uji coba dilakukan pada siswa sekolah dasar untuk melihat sejauh mana model tersebut dapat meningkatkan kebugaran jasmani, keterlibatan belajar, serta respon siswa terhadap pembelajaran. Hasil uji coba ini menjadi dasar untuk menyempurnakan model sehingga dapat digunakan sebagai alternatif pembelajaran yang inovatif dan aplikatif bagi guru Penjas.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah model kebugaran jasmani berbasis permainan layak bagi siswa sekolah dasar kelas V?
2. Apakah model kebugaran jasmani berbasis permainan efektif bagi siswa sekolah dasar kelas V?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui tingkat kelayakan model kebugaran jasmani berbasis permainan pada siswa sekolah dasar kelas V.
2. Mengetahui tingkat efektivitas model kebugaran jasmani berbasis permainan pada siswa sekolah dasar kelas V.

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pendidikan jasmani, khususnya dalam pengembangan model pembelajaran berbasis pendekatan bermain. Hasil penelitian ini dapat memperkaya kajian teoretis mengenai strategi pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Selain itu, model yang dihasilkan dapat menjadi acuan bagi peneliti lain dalam mengembangkan inovasi pembelajaran Penjas yang lebih variatif dan berorientasi pada kebutuhan siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

Model pembelajaran yang dikembangkan dapat menjadi panduan praktis dalam merancang aktivitas pembelajaran kebugaran jasmani yang menarik, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Guru dapat memanfaatkan model ini untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran dan keterlibatan siswa selama kegiatan Penjas.

b. Bagi Siswa Sekolah Dasar

Siswa dapat memperoleh pengalaman belajar yang lebih menyenangkan melalui pendekatan bermain, sehingga dapat meningkatkan motivasi serta partisipasi aktif dalam pembelajaran Penjas. Selain itu, model yang dikembangkan diharapkan mampu meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik siswa secara optimal.

c. Bagi Sekolah

Sekolah dapat menggunakan model pembelajaran ini sebagai inovasi dalam meningkatkan kualitas proses pembelajaran Pendidikan Jasmani. Model ini juga dapat mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang aktif, sehat, dan ramah anak.

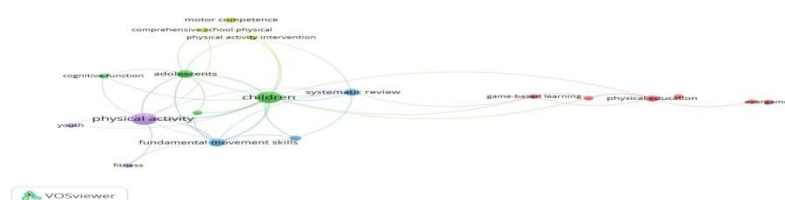
d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan atau landasan bagi penelitian lanjutan dalam mengembangkan model-model pembelajaran kebugaran jasmani lainnya, serta menjadi bahan evaluasi untuk perbaikan dan penyempurnaan model di masa mendatang.

F. State of The ART

Berdasarkan hasil analisis bibliometrik menggunakan perangkat lunak VOSviewer dengan teknik *co-occurrence of keywords*, diperoleh pemetaan struktur keilmuan yang berkaitan dengan kajian kebugaran jasmani dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. Visualisasi jaringan menunjukkan bahwa kata kunci *physical education* dan *physical fitness* memiliki tingkat keterhubungan, sehingga menempati posisi sentral dalam jaringan penelitian. Hal ini mengindikasikan bahwa kajian kebugaran jasmani dalam konteks pendidikan jasmani telah menjadi fokus utama dalam berbagai penelitian sebelumnya.

Berdasarkan eksplorasi penulis, ditemukan beberapa hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan penelitian ini yang nantinya akan menjadi acuan state of the art (unsur keterbaruan) dalam penelitian yang akan dikembangkan. (Maulana, 2016) menerangkan bahwa. “state of the art adalah fokusnya pada apa yang paling terbaru dari sebuah teori yang ada. Biasanya di jurnal-jurnal akan ditemukan state of the art dari sebuah ilmu pengetahuan yang paling mutakhir” berikut adalah gambar penelusuran penulis terkait studi literatur untuk menentukan *state of the art*:

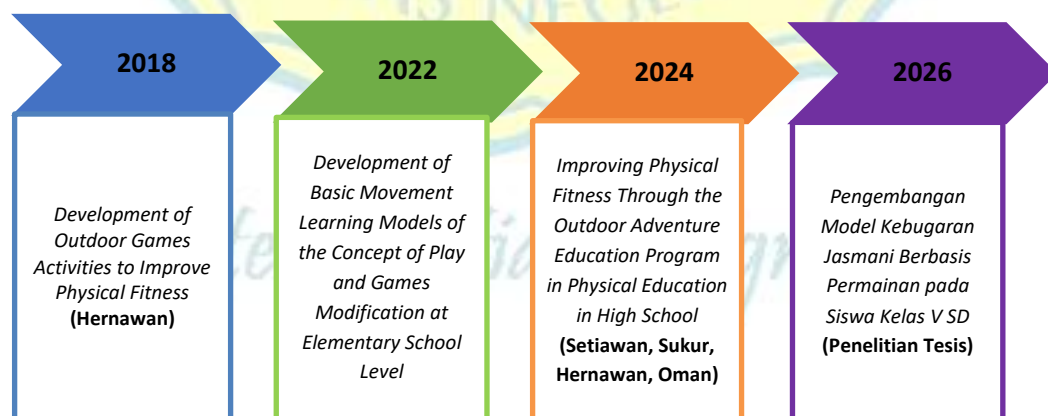


Gambar 1.1 Intervensi dan Melihat keterbaruan dalam penelitian ini

Hasil analisis juga memperlihatkan bahwa kata kunci yang berkaitan dengan pengembangan model pembelajaran, seperti learning model and research and development, memiliki keterhubungan yang terbatas dengan kata kunci kebugaran jasmani dan pendekatan bermain. Selain itu, komponen kebugaran jasmani seperti daya tahan, kekuatan otot, koordinasi mata-tangan, akurasi, dan kelincahan belum terpetakan secara terpadu dalam satu klaster penelitian. Temuan ini mengindikasikan adanya keterbatasan penelitian terdahulu dalam mengembangkan model pembelajaran kebugaran jasmani berbasis permainan yang komprehensif dan terstruktur bagi siswa sekolah dasar.

G. Road Map

Peta jalan penelitian (research roadmap) disusun untuk menggambarkan arah dan kesinambungan penelitian yang menjadi landasan pengembangan penelitian ini. Roadmap ini menunjukkan perkembangan penelitian dalam bidang pendidikan jasmani, aktivitas fisik, dan kebugaran jasmani yang dilakukan oleh kelompok peneliti Universitas Negeri Jakarta, khususnya penelitian yang berkaitan dengan pengembangan model pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Penelitian ini merupakan kelanjutan dari penelitian-penelitian sebelumnya dengan menghadirkan inovasi berupa Model Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar. Adapun peta jalan penelitian dapat dilihat pada Gambar 1.2.



Gambar 1.2 Road Map Penelitian

Peta jalan penelitian ini merupakan kelanjutan logis dan berkesinambungan dari penelitian-penelitian sebelumnya. Dengan demikian, penelitian ini tidak berdiri sendiri, tetapi menjadi bagian dari pengembangan keilmuan pendidikan jasmani, khususnya dalam pengembangan model pembelajaran kebugaran jasmani berbasis permainan di Sekolah Dasar.

Berdasarkan peta jalan penelitian di atas, penelitian ini merupakan bagian dari pengembangan penelitian dalam bidang pendidikan jasmani yang berfokus pada pengembangan model pembelajaran berbasis permainan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Arah penelitian diawali dengan pengembangan Outdoor Games Activities oleh Hernawan (2018), yang menghasilkan model permainan luar ruang sebagai alternatif pembelajaran pendidikan jasmani.

Pengembangan penelitian kemudian dilanjutkan pada tahun 2022 melalui penelitian mengenai Development of Basic Movement Learning Models of the Concept of Play and Games Modification at Elementary School Level. Penelitian ini mengembangkan model permainan modifikasi yang disesuaikan dengan karakteristik siswa sekolah dasar.

Selanjutnya, pada tahun 2024, penelitian Improving Physical Fitness Through the Outdoor Adventure Education Program in Physical Education in High School oleh Ikhwan Setiawan, Prof. Abdul Sukur, Hernawan, dan Dr. Oman Unju Subandi mengembangkan model pembelajaran Outdoor Adventure Education untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

Penelitian mengenai pengembangan model pembelajaran kebugaran jasmani telah menjadi fokus penelitian di UNJ. Dr. Oman Unju Subandi dalam penelitiannya mengenai pembelajaran aktif dalam pendidikan jasmani menunjukkan bahwa penggunaan pendekatan pembelajaran yang interaktif dan melibatkan siswa secara aktif terbukti meningkatkan komponen-komponen kebugaran jasmani secara signifikan (Subandi, 2022). Hasil penelitiannya mengungkapkan bahwa siswa yang diajar melalui pendekatan pembelajaran aktif menunjukkan peningkatan yang lebih baik pada daya tahan kardiovaskuler,

kekuatan otot, dan kelincahan dibandingkan dengan metode pembelajaran tradisional.

Sejalan dengan itu, Prof. Abdul Sukur juga telah melakukan riset ekstensif tentang metodologi penelitian pengembangan (Research and Development) dalam konteks pendidikan jasmani (Sukur, 2013). Penelitiannya menekankan pentingnya pendekatan sistematis dalam merancang model pembelajaran yang inovatif dan efektif. Sukur menegaskan bahwa model pembelajaran yang baik harus melalui tahapan pengembangan yang terstruktur, validasi ahli, dan uji coba lapangan untuk memastikan kelayakan, kepraktisan, dan keefektifan model sebelum diimplementasikan secara luas. Kontribusi penelitiannya dalam pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani telah menginspirasi berbagai penelitian lanjutan di bidang pendidikan jasmani, khususnya dalam pengembangan model pembelajaran yang berbasis pada karakteristik dan kebutuhan siswa sekolah dasar.

Berdasarkan perkembangan penelitian tersebut, penelitian ini menjadi tahap lanjutan dengan mengembangkan Model Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar. Model yang dikembangkan mengintegrasikan lima komponen kebugaran jasmani, yaitu daya tahan, kekuatan, koordinasi mata–tangan, akurasi, dan kelincahan.

Intelligentia - Dignitas