

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Barrow dalam Rosdiani (2012: 110) yang menyatakan bahwa :

Pendidikan jasmani dapat di definisikan sebagai pendidikan tentang dan pendidikan melalui gerak insani ketika tujuan kependidikan di capai melalui media aktivitas otot-otot, termasuk olahraga (*sport*), permainan, senam, dan latihan (*exercise*). Hasil yang ingin dicapai individu yang terdidik secara fisik. Nilai ini menjadi salah satu bagian nilai individu yang terdidik, dan bermakna hanya ketika berhubungan dengan sisi kehidupan individu.

Berdasarkan uraian tersebut, bahwa pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan media untuk meraih tujuan pendidikan sekaligus juga untuk meraih tujuan yang bersifat internal kedalam aktivitas fisik itu sendiri. Dengan demikian guru pendidikan jasmani dituntut untuk mampu memanfaatkan aktivitas fisik termasuk olahraga untuk meraih tujuan pendidikan secara keseluruhan melalui penciptaan lingkungan pengajaran pendidikan jasmani yang kondusif dan penerapan berbagai pendekatan teori belajar.

Salah satu tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan KTSP (2006: 148) adalah sebagai berikut “ Standar Kompetensi: Mempraktekkan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Kompetensi Dasar: Mempraktekkan aktivitas untuk kekuatan otot-otot anggota badan bagian atas.”

Untuk mencapai tujuan dari pembelajaran pendidikan jasmani dapat melalui berbagai macam aktivitas jasmani yang sesuai dengan ruang lingkup pendidikan jasmani yang meliputi kebugaran jasmani.

Makna kebugaran jasmani itu sendiri menurut Lutan, dkk. (2001: 7-8) mengemukakan yaitu:

Sebagai guru pendidikan jasmani, sebaiknya kita memahami makna beberapa istilah lazim diterapkan pemakaiannya. Istilah itu mencakup:

- Aktivitas jasmani: yang dimaksud dengan aktivitas jasmani adalah aneka gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-kerangka, dan gerak itu menghasilkan pengeluaran energi. Aktivitas jasmani ini mencakup lingkup yang cukup luas, yang lazim dilakukan dalam berbagai jenis pekerjaan, kegiatan pengisi waktu senggang, dan kegiatan rutin sehari-hari. Kegiatan itu dapat dikategorikan sebagai kegiatan yang memerlukan usaha ringan, moderat, dan berat. Kegiatan itu dapat meningkatkan kesehatan bila dilakukan secara teratur.
- Latihan: Ini adalah aktivitas jasmani yang terencana, terstruktur, dan dilaksanakan berupa pengulangan gerakan tubuh dengan maksud untuk menyempurnakan, atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran jasmani.
- Kebugaran jasmani: (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Kebugaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang (kebugaran yang terkait dengan performa: agilitas, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power, dan waktu reaksi). Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang terkait dengan peningkatan kesehatan.

Dari kutipan di atas penulis menyimpulkan bahwa kebugaran jasmani terbagi menjadi dua macam yaitu kebugaran yang terkait dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang terkait dengan performa. Yang termasuk ke dalam kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yaitu kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Sedangkan yang termasuk ke dalam kebugaran jasmani yang terkait dengan performa yaitu agilitas, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power, dan waktu reaksi.

Dari aspek-aspek di atas peneliti ingin lebih memusatkan terhadap aspek kekuatan, tentang pengertian kekuatan Giriwijoyo, dkk. (2005: 71) menjelaskan sebagai berikut: “kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi

guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan.” Sedangkan Susilawati (2009: 33) menjelaskan “kekuatan adalah komponen yang sangat penting untuk meningkatkan fisik seseorang secara keseluruhan.”

Oleh karena itu peneliti ingin meningkatkan kebugaran jasmani dalam aspek kekuatan khususnya kekuatan otot lengan, karena setelah melakukan wawancara, observasi dan tes kemampuan awal dalam pembelajaran kebugaran jasmani khususnya dalam kekuatan otot lengan di SD Negeri Nagrak I Kecamatan Buahdua Kabupaten Sumedang dilihat dalam aspek kebugaran jasmaninya sangat rendah dari yang diharapkan, kemampuan tubuh mereka dalam menggunakan dayanya masih kurang, apalagi dalam segi kekuatan otot khususnya kekuatan otot lenganya. Susilawati, (2009: 33) mengemukakan “kekuatan otot adalah kemampuan tubuh dalam menggunakan daya.”

Rendahnya kekuatan otot lengan siswa kelas V SD Negeri Nagrak I Kecamatan Buahdua Kabupaten Sumedang bukan tanpa ada penyebab, kekuatan otot lengan siswa kelas V SD Negeri Nagrak I Kecamatan Buahdua Kabupaten Sumedang rendah dari yang diharapkan, penyebab itu di karenakan ada beberapa masalah yang membuat kekuatan otot lengan siswa kelas V SD Negeri Nagrak I Kabupaten Sumedang rendah diantaranya:

1. Guru langsung menyampaikan materi pembelajaran kebugaran jasmani dalam meningkatkan kekuatan otot lengan pada siswa dengan sedikit pengalaman belajar yang diperoleh siswa.
2. Guru dalam memberi materi pembelajaran kurang menitik beratkan kepada siswa, dimana yang terjadi guru yang banyak melakukan bukan siswa, sehingga menyulitkan siswa untuk mengembangkan sisi pemahaman dan pola pikirnya dalam kebugaran jasmani khususnya kekuatan otot lengan.
3. Guru hanya menggunakan metode *drill* saja.
4. Guru tidak memodifikasi pembelajaran kebugaran jasmani khususnya untuk meningkatkan kekuatan otot lengan kedalam permainan.
5. Siswa kurang begitu antusias melakukan pembelajaran kebugaran jasmani khususnya dalam meningkatkan kekuatan otot lengan tanpa sebuah permainan.

6. Siswa terkesan malas dalam mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani khususnya dalam meningkatkan kekuatan otot lengan dengan langsung melakukan belajar *push-up*.
7. Siswa tidak semuanya mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani khususnya dalam meningkatkan kekuatan otot lengan karena bosan.
8. Waktu belajar siswa tidak efektif.

Berdasarkan hasil analisis proses di atas mempengaruhi terhadap hasil tes data awal yang observer peroleh, maka dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran kebugaran jasmani khususnya di dalam meningkatkan kekuatan otot lengan kurang efektif, dinamis dan fleksibel dalam prosesnya. Berikut analisis hasil yang berupa tes kemampuan yang dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 15 Maret 2014 dalam pembelajaran kebugaran jasmani dalam meningkatkan kekuatan otot lengan di SD Negeri Nagrak I Kecamatan Buahdua Kabupaten Sumedang.

Tabel 1.1
Hasil Tes Data Awal Siswa dalam Pembelajaran Kebugaran Jasmani Kelas V SD Negeri Nagrak I

NO	Nama Siswa	L/P	Skor <i>Push- Up</i>	Kategori	Nilai	KKM	
						T	BT
1	Teten H.	L	5	K	50		√
2	M. Fahrizal L.	L	9	C	75	√	
3	Yuliana A.L.	L	11	B	100	√	
4	Febby A.	P	3	K	50		√
5	Dhevia N.	P	0	KS	25		√
6	Anisya N.F.	P	2	KS	25		√
7	Yoga P.	L	5	K	50		√
8	Saepuloh N.	L	5	K	50		√
9	Iin Suhartini	P	3	K	50		√
10	Reza Gumilar	L	4	KS	25		√
11	Ismi M.H.	P	2	KS	25		√
12	Ray M.	L	6	K	50		√
13	Ai Serly S.	P	2	KS	25		√
14	Aziz Azmi J.	L	8	C	75	√	
15	Nita A.	P	4	K	50		√
16	Rita Sri Y.	P	3	K	50		√
17	Dede A. S.	L	4	KS	25		√
JUMLAH							
PRESENTASE (%)							
						3	14
						18%	82%

Berdasarkan tabel 1.1 tes data awal kemampuan kekuatan otot lengan dalam kebugaran jasmani di kelas V SD Negeri Nagrak I, dari 17 siswa yang mengikuti

tes data awal ini, yang terdiri dari 9 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan, dan dapat diketahui bahwa yang mencapai KKM hanya 18% saja yang terdiri dari 3 siswa laki-laki dan 0 siswa perempuan yang mencapai KKM. Dan yang tidak mencapai KKM 82% yang terdiri dari 6 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan.

Dapat disimpulkan bahwa berdasarkan hasil tes *push-up* data awal di atas kemampuan siswa dalam kekuatan otot lengan masih rendah terbukti hanya 18% saja dari jumlah 17 siswa kelas V SD Negeri Nagrak I yang mencapai kriteria ketuntasan minimal, dan rata-rata yang mencapai kriteria ketuntasan minimal kebanyakan adalah siswa laki-laki, kiranya hal tersebut tidak lepas dari peran guru menciptakan lingkungan pembelajaran yang terstruktur dan pengorganisasian yang seksama.

Atas dasar permasalahan di atas kiranya penulis memerlukan sebuah alternatif pemecahan masalah dalam proses pembelajaran kebugaran jasmani dalam meningkatkan kekuatan otot lengan dalam rangka penerapan Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar serta untuk memenuhi ketercapaian dalam pembelajaran pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP), maka diperlukan terobosan dalam proses pembelajaran melalui permainan. Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas, kiranya perlu diterapkan kedalam permainan jalan kalajengking sebagai suatu alternatif pemecahan masalah proses pembelajaran. Karena dengan permainan siswa akan lebih antusias dan semangat dalam mengikuti pembelajaran tanpa disadari, mereka sedang melakukan pembelajaran kebugaran jasmani meningkatkan kekuatan otot lengan.

Diharapkan dengan penerapan permainan jalan kalajengking ini siswa dapat antusias dan semangat dalam melakukan pembelajaran kebugaran jasmani khususnya dalam meningkatkan kekuatan otot lengan sehingga dapat menambah meningkatkan proses dan hasil belajar siswa. Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik menggunakan suatu pembelajaran dengan judul “Penerapan Permainan Jalan Kalajengking untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Lengan dalam Pembelajaran Kebugaran Jasmani (penelitian tindakan kelas di kelas V SD Negeri Nagrak I Kecamatan Buahdua Kabupaten Sumedang).

B. Rumusan Masalah dan Pemecahan Masalah

1. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dalam pembelajaran kebugaran jasmani dalam meningkatkan kekuatan otot lengan ada permasalahan-permasalahan yang timbul, maka dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana perencanaan pembelajaran kebugaran jasmani dalam meningkatkan kekuatan otot lengan, untuk meningkatkan agar antusias, semangat dan prestasi belajar siswa kelas V SD Negeri Nagrak I?
2. Bagaimana pelaksanaan pembelajaran kebugaran jasmani dalam meningkatkan kekuatan otot lengan, untuk meningkatkan antusias, semangat dan prestasi belajar siswa kelas V SD Negeri Nagrak I?
3. Bagaimana pengembangan aktivitas siswa untuk meningkatkan antusias, semangat dan prestasi belajar siswa kelas V SD Negeri Nagrak I dalam pembelajaran kebugaran jasmani dalam meningkatkan kekuatan otot lengan?
4. Bagaimana hasil pembelajaran kebugaran jasmani dalam meningkatkan kekuatan otot lengan siswa kelas V SD Negeri Nagrak I melalui penerapan permainan jalan kalajengking?

2. Pemecahan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah tersebut untuk mencapai hasil belajar siswa yang optimal terhadap kekuatan otot lengan dalam pembelajaran kebugaran jasmani maka diperlukan terobosan dalam proses pembelajaran melalui penerapan permainan jalan kalajengking. Karena dengan permainan siswa akan lebih antusias dan semangat dalam mengikuti pembelajaran tanpa disadari, mereka sedang melakukan pembelajaran kebugaran jasmani meningkatkan kekuatan otot lengan.

Giriwijoyo, dkk. (2005: 71-72) menyatakan:

Latihan yang paling sesuai untuk mengembangkan kekuatan ialah latihan tahanan (*resistance exercise*). Ditinjau dari tipe kontraksi otot, latihan tahanan terbagi dalam tiga kategori yaitu (1) kontraksi isometrik, (2) kontraksi isotonik, dan (3) kontraksi isokinetik.

Giriwijoyo, dkk. (2005: 73) menyatakan:”Latihan isotonik biasanya dilakukan dengan memakai beban baik berupa beban tubuh si pelaku itu

sendiri maupun beban dari luar seperti lempengan besi, katrol, atau mesin latihan.”

Oleh karena itu penulis mengambil alternatif pemecahan masalah dengan “Penerapan Permainan Jalan Kalajengking” model pembelajaran atau model permainan yang sesuai dengan konsep atau materi dalam pembelajaran kebugaran jasmani khususnya dalam meningkatkan kekuatan otot lengan.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan peneliti adalah sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui perencanaan pembelajaran meningkatkan otot lengan dalam pembelajaran kebugaran jasmani melalui penerapan permainan jalan kalajengking pada siswa kelas V SD Negeri Nagrak I Kecamatan Buahdua Kabupaten Sumedang.
2. Untuk mengetahui pelaksanaan pembelajaran meningkatkan otot lengan dalam pembelajaran kebugaran jasmani melalui penerapan permainan jalan kalajengking pada siswa kelas V SD Negeri Nagrak I Kecamatan Buahdua Kabupaten Sumedang.
3. Untuk mengetahui aktivitas siswa dalam pembelajaran meningkatkan otot lengan dalam pembelajaran kebugaran jasmani melalui penerapan permainan jalan kalajengking pada siswa kelas V SD Negeri Nagrak I Kecamatan Buahdua Kabupaten Sumedang.
4. Untuk mengetahui hasil pembelajaran siswa dalam pembelajaran meningkatkan otot lengan dalam pembelajaran kebugaran jasmani melalui penerapan permainan jalan kalajengking pada siswa kelas V SD Negeri Nagrak I Kecamatan Buahdua Kabupaten Sumedang.

D. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak diantaranya

1. Siswa

Manfaat yang diharapkan oleh peneliti bagi siswa adalah siswa bisa antusias dan semangat dalam mengikuti proses pembelajaran.

2. Guru

- a. Agar guru dapat menyampaikan isi materi dalam urutan informasi yang dapat diterima oleh siswa
- b. Dapat meningkatkan profesionalisme dalam proses pembelajaran.
- c. Agar guru senantiasa dapat menciptakan terobosan-terobosan baru untuk meningkatkan efektifitas pembelajaran.

3. Bagi Sekolah

Dengan penelitian ini sekolah diharapkan dapat memberi kontribusi positif dalam mengembangkan pembelajaran kedalam permainan dan meningkatkan efektivitas dan efisiensi dalam proses pembelajaran di Sekolah Dasar.

4. Bagi UPI Kampus Sumedang

Hasil-hasil dari penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat dalam rangka perbaikan proses pembelajaran, untuk melahirkan tenaga pendidik yang memiliki kompetensi tinggi khususnya bagi UPI PGSD PENJAS (Pendidikan Jasmani) Kampus Sumedang.

5. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian khususnya dengan menjadikan Penerapan Permainan Jalan Kalajengking ini sebagai tindakan dalam meningkatkan kekuatan otot lengan dalam pembelajaran kebugaran jasmani.

E. Batasan Istilah

Untuk memperjelas ruang lingkup serta menghindari salah penafsiran istilah, maka penulis memperjelas istilah yang diantaranya permainan, jalan kalajengking, kekuatan otot lengan, pembelajaran, dan kebugaran jasmani.

Penerapan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pengertian penerapan adalah perbuatan menerapkan. Sedangkan menurut beberapa ahli berpendapat bahwa penerapan adalah perbuatan mempraktekkan sesuatu teori, metode, dan hal lain untuk mencapai tujuan tertentu dan untuk suatu kepentingan

yang diinginkan oleh suatu kelompok atau golongan yang telah terencana dan tersusun sebelumnya (Kamus Besar Bahasa Indonesia 2005: 200).

Permainan adalah “kegiatan yang didalamnya terdapat aturan-aturan yang merupakan kesepakatan dari komunitas tertentu” (Kusmaedi, 2009: 4).

Jalan kalajengking atau biasa disebut dengan berjalan dengan tangan atau gerobak dorong adalah “berjalan dengan menggunakan kedua tangan dengan kedua kaki diangkat teman” (Suyatno dan Santoso, 2010: 39)

Kekuatan otot adalah “kemampuan seseorang untuk mengerahkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan” (Safari, 2011: 21) dan “kekuatan adalah komponen yang sangat penting untuk meningkatkan fisik seseorang secara keseluruhan” (Susilawati, 2009: 33). Sedangkan lengan “adalah anggota badan dari pergelangan tangan sampai ke bahu” (Menurut kamus besar bergambar bahasa Indonesia, 2007: 319).

“Pembelajaran merupakan proses komunikasi dua arah, mengajar dilakukan oleh pihak guru sebagai pendidik, sedangkan belajar dilakukan oleh peserta didik atau murid” (Sagala, 2006: 61)

Kebugaran jasmani adalah “kemampuan tubuh dalam melakukan berbagai macam pekerjaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dapat segera pulih sebelum datangnya tugas pada keesokan harinya” (Badriah, 2009: 31).