

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Penjas adalah bagian integral dari seluruh pendidikan dan memiliki tujuan aspek kebugaraan jasmani, keterampilan gerak keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas, emosional tindakan moral (Sugito 2015). Aspek pola hidup sehat yang di rencanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional dan suatu usaha untuk membuat bangsa indonesia sehat dan kuat, diberikikan kepada segala jenis sekolah.

Pembelajaran penjas olahraga dan kesehatan lebih baik jika sudah ditanamkan sejak kanak-kanak karena pada umumnya jika ingin mempunyai berbagai macam aktivitas, pada dasarnya harus diletakkan pada masa kanak-kanak (Husdarta 2017). Pada usia sekolah dasar ialah masa-masa yang mempunyai pengaruh penting pada pembentukan peserta didik yang berkualitas dikemudian hari yang bisa membuat individu mempunyai *skills* untuk dirinya. Keterampilan gerak dasar disekolah dasar mempunyai beberapa bagian yang dapat dibagi yakni gerak lokomotor. Berdasarkan pendapat di atas, penjas sangatlah mempengaruhi bagi kesehatan manusia. Kesehatan dengan berolahraga sangatlah penting untuk mempunyai tubuh yang sehat jasmani dan rohani sehingga mutu pendidikan tercapai, setiap pelaku pendidikan bisa mempunyai pemahaman pada pendidikan tersebut. Bermain gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif perkembangan teknologi yang meningkat saat ini berbeda.

Bermain gadget lebih menarik dibandingkan bermain *circuit training* ataupun bermain sederhana, sehingga sangat berbahaya jika peserta didik kecanduan gadget. Jika peserta didik sudah kecanduan pada gadget akan sangat berdampak buruk pada mental dan kejiwaan peserta didik. Menurut Thomas (2000) bermain berarti menyediakan kesempatan sehingga menghasilkan pengalaman belajar yang menyenangkan.

Menurut BSNP (2006) pada dasarnya pelaksanaan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah dasar tujuannya ialah melatih dan keterampilan gerak, meningkatkan kemampuan dasar individu. Keterampilan teknik dasar olahraga, namun mampu dikuasai keterampilan gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulatif (Ruzman, 2018).

Pada dasarnya gerak dasar manusia ialah jalan, lari, lompat dan lempar. Bentuk gerakan dasar tersebut telah dimiliki oleh murid-murid sekolah dasar. Jalan, lari dan lompat ialah gerak dasar lokomotor yang perlu dikembangkan di sekolah dasar. Pembelajaran gerak dasar, ternyata peserta didik sekolah dasar mengalami kesulitan ataupun kendala, karena pada masa kanak-kanak baru berkembangnya kemampuan gerak lokomotor, sehingga tidak dapat dilaksanakan secara maksimal pembelajaran pendidikan jasmani. Rusli Lutan menyatakan bahwa kemampuan gerak dasar dapat diterapkan dalam aneka bermain, olahraga, dan aktivitas jasmani yang dilaksanakan sehari-hari. Melalui aktivitas bermain *circuit training*, karena pada dasarnya ialah dunia bermain suatu mengembangkan keterampilan gerak dasar anak (Amirzan 2018).

Dalam pembelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan) peserta didik belajar di praktekkan dilapangan. Peserta didik menghabiskan waktu yang lebih banyak di luar kelas ataupun dilapangan untuk melakukan praktek, karena jika hanya teori saja peserta didik kurang memahami apa itu gerak dasar apa itu bermain *circuit*. Sudah memakai bermain *circuit training* namun hanya memakai 2 ataupun 3 pos dalam permainnya. Pada bermain *circuit training* juga di terapkan dan dipraktekkan tetapi ada beberapa anak yang malas ikut bermain, karena dengan bermain tersebut peserta didik tidak tertarik, bagi peserta didik tidak bervariasi dan membosankan, sedangkan dalam pembelajaran hanya 35x2 menit, maka dari itu peserta didik harus memanfaatkan waktu dengan sangat baik. Jika dalam bermain *circuit* dilaksanakan ada juga beberapa peserta didik mempunyai rasa ingin tahu dan belajarnya meningkat. Peserta didik ingin terus bermain untuk mengulangi kegiatan bermain *circuit training* karena lebih mempunyai rasa tertantang untuk memainkan permainan ini agar tidak mendapatkan hadiah dan senang bermain, namun ada beberapa peserta didik yang saja karena peserta didik

tersebut tidak menikmati dan menyukai bermain yang sedang diterapkan dalam pembelajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK).

Hasil wawancara ini membuat peneliti sebuah model bermain *circuit training* pada peserta didik kelas 1 sekolah dasar, supaya bermain *circuit training* dapat menjadi menarik dan menjadikan peserta didik mempunyai gerak dasar lokomotor. Dalam pembelajaran karena mempunyai beda beda bermain di setiap pos yang ada pada bermain. bermain *circuit training* mempunyai sebuah keunikan disetiap pos bermain nya karena pada pos bermain di dalam nya ada pos bermain lagi dan pos bermain tidak hanya di mainkan pada 1 hari pelajaran bisa di pakai pada waktu pelajaran selanjutnya pos bermain yang dikembangkan ada 5 pos yang mempunyai anak pos di dalamnya sangat berbeda pada model bermain *circuit training* sebelumnya.

Pengembangan bermain pada pelajaran gerak dasar peserta didik sekolah dasar bahwa dapat melatih dan meningkatkan gerak dasar peserta didik sekolah dasar, hal tersebut dengan dibuktikannya berdasarkan penelitian terdahulu yang dilaksanakan oleh ahli. Kegiatan belajar oleh pendidik dan peserta didik disekolah yang harus diperbaiki dan dikembangkan dalam proses belajar mengajar, dikarenakan bahan ajar dari sekolah tidaklah cukup untuk memberikan pemahaman kepada peserta didik faktornya yakni kurang adanya konsep.

Pembelajaran yang materinya kurang realistik dan materi dari buku dari sekolah pun sedikit terutama pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) yang hanya bermain yang tidak menarik membuat peserta didik bosan. Jadi perlu dikembangkan sebuah permainan mengenai pelajaran penjaskes materi gerak dasar. Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan terdapat kompetensi inti dan kompetensi dasar pada yang mencakup luas materi gerak dasar. Pendidikan jasmani, Olahraga dan kesehatan perlu melestarikan suatu jenis bermain *circuit training* dengan memasukan materi gerak dasar dalam melakukan proses pembelajaran yang sesuai dengan KI (Kompetensi Inti) dan KD (Kompetensi Dasar) yang sudah ada.

Menurut Retno (2018) bssermain yang akan peneliti kembangkan dalam penelitian ini dapat dipergunakan untuk mengoptimalkan kegiatan pembelajaran

penjaskes terutama pada materi gerak dasar. Aspek, perkembangan fisik, yang melibatkan banyak gerakan tubuh, keterampilan gerak dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain, perkembangan intelektual, melalui aktivitas fisik dan bermain akan mampu memupuk kecerdasan anak, perkembangan keterampilan olahraga, anak yang terampil, berlari, melompat dan melempar. Lantas mengapa peneliti ingin mengembangkan bermain *circuit training* yang dipelajari di kelas V, dikarenakan agar peserta didik mengetahui beberapa macam bermain yang termasuk melatih gerak dasar.

Menurut Nurkholis (2013, hlm. 25) pada kegiatan belajar pembelajaran disekolah seluruh peserta didik diberikan bekal berbagai hal dalam pembelajaran yang bersifat kognitif, afektif maupun psikomotor. Ketiga ranah tersebut akan menjadi indikator tercapainya tujuan pembelajaran. Pada saat mencapai tujuan pembelajaran, pendidik mendesain materi pembelajaran dalam bentuk bermain. Membuat anak lebih menyukai bermain sambil belajar. bermain mempunyai peraturan-peraturan tertentu, tetapi pada anak sekolah dasar.

Syaifuddin (2012) menjelaskan dalam bukunya teori yang dijelaskan oleh Groos, teori kelegan emosional setelah melakukan ketegangan katarsis, artinya bermain sebagai alat yang dapat menghubungkan suatu keinginan yang ada dalam bayangan yang baik. Sedangkan Claparede menyatakan teori fantasi (fiksi), yang berarti peserta didik bermain didasarkan dengan kehidupan sehari-harinya tidak mempunyai kepuasan. Berdasarkan beberapa permasalahan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif di atas, maka peneliti akan membuat solusi model pembelajaran yang akan di kembangkan oleh penulis yakni model bermain *circuit training* dengan bermain *circuit training* diharapkan memberikan peningkatan ataupun melatih hasil gerak dasar peserta didik kelas V sekolah dasar. Dengan permasalahan yang ada pada peserta didik kelas V penulis akan melakukan penelitian dan pengembangan sebuah model bermain yang berjudul **“PENERAPAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP AKTIVITAS GERAK LOKOMOTOR SISWA DALAM PEMBELAJARAN PENJAS DI SEKOLAH DASAR “**

Hasil Penelitian terdahulu yang membahas mengenai Pengembangan Model Bermain *Circuit Training* untuk Melatih Gerak Dasar Peserta Didik Kelas I Sekolah Dasar dalam Mata Pelajaran PJOK yang dilakukan oleh Sugito (2015) “Penerapan *Circuit Training* Terhadap Aktivitas Gerak Lokomotor Siswa Dalam Pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar”. Namun Penelitian ini hanya berfokus pada suatu perkembangan gerak dasar saja, yaitu hanya gerak dasar saja, tidak dengan gerak dasar lainnya. Adapun penelitian lainnya mengatakan bahwa latihan *circuit training* bisa meningkatkan kecepatan, dan kelincahan yang terdiri dari beberapa pos yang disusun dalam satu putaran (Ismaryati, 2003). Dalam permainan *circuit training* masih banyak perkembangan gerak dasar lainnya yang dapat dikembangkan. Oleh sebab itu penelitian ini bermaksud untuk meningkatkan gerak dasar yaitu gerak lokomotor terhadap anak sekolah dasar melalui kegiatan permainan *circuit training*.

Berdasarkan pemaparan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Penerapan *Circuit Training* terhadap Keterampilan Gerak Lokomotor Siswa dalam Pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar” penelitian yang diadakan tersebut bertujuan untuk melihat perkembangan sebuah model bermain *circuit training* peserta didik dan melatih gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif yang dipelajari pada pembelajaran tematik pada pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK). Pada model bermain *circuit training* disetiap pos dalam bermain terdapat gerakan-gerakan yang melatih gerak dasar peserta didik.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Apakah penerapan *circuit training* dapat meningkatkan keterampilan gerak lokomotor siswa sekolah dasar dalam mata pelajaran PJOK?

1.3 Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

Untuk mengetahui peningkatan keterampilan gerak lokomotor siswa setelah mengikuti pembelajaran *circuit training* dalam mata pelajaran PJOK.

1.4 Manfaat / Signifikan Masalah

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai hubungan *circuit training* terhadap aktivitas gerak lokomotor siswa sekolah dasar dapat dijadikan sebagai informasi bagi pembaca.

1.4.1 Manfaat dari Segi Teori

Dilihat secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti lainnya agar dapat mengembangkan model pembelajaran pendidikan jasmani khususnya melalui *test*.

1.4.2 Manfaat dari Segi Kebijakan

Manfaat kebijakan dari penelitian ini yaitu dapat meningkatkan gerak lokomotor bagi sekolah, bisa dijadikan sebagai salah satu metode pembelajaran yang dapat digunakan untuk mengembangkan aktivitas gerak siswa.

1.4.3 Manfaat dari Segi Praktik

Manfaat segi praktik dari penelitian ini bagi guru, siswa, dan Sekolah Dasar yaitu:

1. Bagi guru: Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi sebagai cara pembelajaran untuk guru pendidikan jasmani dalam melaksanakan aktivitas pembelajaran jasmani di sekolah.
2. Bagi siswa: Penelitian ini diharapkan siswa dapat meningkatkan sikap toleransi, percaya diri, kerja sama dan interaksi sosial terhadap lingkungannya.
3. Bagi SD: Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pengalaman bagi sekolah dalam meningkatkan pembelajaran pendidikan jasmani agar dapat mengembangkan potensi yang dimiliki oleh siswa di sekolah tersebut.

1.4.4 Manfaat dari Segi isu dan Sosial

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan kepada masyarakat umum khususnya orang tua siswa mengenai gerak lokomotor melalui metode *circuit training* terhadap motorik siswa.

1.5 Struktur Organisasi Penelitian

Penulis menguraikan dari sistematika penulisan skripsi yang sudah ditetapkan Rektor Universitas Pendidikan Indonesia Nomor 3260/UN-40/HK/2018 tentang “Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia Tahun 2018” Didalamnya terdiri dari:

1. BAB I Pendahuluan, pada bab ini akan dibahas mengenai latar belakang masalah penelitian, identifikasi masalah penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi.
2. BAB II Kajian Pustaka, pada bab ini berisi mengenai kajian pustaka yang menjelaskan penelitian.
3. BAB III Metode Penelitian, pada bab ini berisi tentang desain penelitian, partisipasi, populasi dan sampel, instrument penelitian, prosuder penelitian, analisi data.
4. BAB IV Hasil Penelitian, pada bab ini memaparkan mengenai hasil-hasil kepustakaan mengenai judul penelitian.
5. BAB V Kesimpulan, Implikasi dalam dan Rekomendasinya diharapkan Bagi peneliti berikutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini lebih sempurna, dan juga dapat lebih banyak mencari literature yang membahas tentang latihan circuit training terhadap gerak lokomotor pada siswa.