

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya, pendidikan jasmani bukan hanya label atau iklan yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk. Tetapi pendidikan jasmani adalah bagian penting dari pendidikan. Melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik, anak-anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya. Sesuai dengan pendapat yang disampaikan oleh Mahendra (2009:3) mengemukakan bahwa:

Pendidikan jasmani pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan dan kualitas individu, baik dalam aspek kognitif, afektif dan psikomotor, serta memberikan pengaruh secara sengaja dan dilakukan secara sadar untuk mengembangkan kepribadian jasmani dan rohani individu supaya mencapai tingkat yang lebih tinggi, agar menjadi manusia dewasa dan bertanggung jawab.

Pendidikan jasmani memberikan kontribusi yang berarti terhadap pertumbuhan dan perkembangan peserta didik secara menyeluruh apabila menghasilkan perubahan. Prioritas utama dalam upaya peningkatan pendidikan jasmani di sekolah, yaitu dengan perwujudan secara optimal peranan dan fungsi guru dalam kegiatan belajar mengajar.

Dalam buku *Pedagogi Olahraga* yang ditulis Adang dan Hadi (2008:102) memaparkan:

Tantangan berat bagi guru pendidikan jasmani pada waktu mengajar adalah bagaimana mengaktifkan semua siswa yang bervariasi tingkat kemampuannya tersebut mempelajari suatu keterampilan secara serempak dalam waktu yang bersamaan. Jawaban sementara atas tantangan tersebut adalah menciptakan

lingkungan belajar sedemikian rupa sehingga aktivitas belajar yang berada di dalamnya mempunyai karakteristik: (1) Berorientasi pada keberhasilan, (2) memotivasi secara intrinsik, (3) sesuai dengan tingkat perkembangan.

Dari kutipan di atas jelas bahwa tantangan pembelajaran pendidikan jasmani sangat luas. Tetapi dengan menciptakan lingkungan belajar yang sedemikian rupa sehingga dapat mengembangkan, memotivasi, dan berperan aktif sesuai tiga karakteristik yang diharapkan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Dalam proses pembelajarannya, guru diharapkan dapat mengajar berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan (olahraga), internalisasi nilai-nilai (sportivitas, kejujuran, kerja sama, disiplin, dan bertanggung jawab), dan pembiasaan pola hidup sehat. Untuk itu kompetensi didaktik dan metodik mengajar merupakan syarat mutlak yang harus dimiliki oleh seorang guru pendidikan jasmani. Meski demikian masih banyak guru pendidikan jasmani yang melaksanakan proses pembelajaran dengan cara tradisional dengan menitikberatkan materi dan tujuan pembelajaran yang bersifat teknik tanpa memperhatikan siapa yang menjadi peserta didiknya.

Berdasarkan beberapa pengalaman tersebut maka seyogianya tugas gerak yang diberikan pada setiap siswa harus disesuaikan dengan kemampuan, tingkat pertumbuhan dan perkembangannya. Pada sisi lain sering pula, para siswa tidak mengerti dan tidak jelas apa sebenarnya tujuan yang ingin dicapai melalui kegiatan pendidikan dan olahraga yang dilakukan oleh guru. Demikian juga halnya masalah jumlah siswa yang terlalu banyak dalam satu kelas, dan peralatan yang minim, serta model pembelajaran yang mengharuskan siswa menunggu giliran dalam waktu lama, sehingga jumlah waktu aktif belajar siswa sangat terbatas merupakan masalah tersendiri dan klasik dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di Indonesia.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rusli Lutan dkk, (2001) menunjukkan bahwa waktu aktif belajar pada siswa SMP berkisar 1/3 dari seluruh jumlah

alokasi waktu yang disediakan untuk pendidikan jasmani. Berdasarkan kenyataan ini sungguh sulit untuk dicapai tujuan pendidikan termasuk peningkatan kebugaran jasmani siswa melalui program pendidikan jasmani dan olahraga. Diantara tujuan pendidikan jasmani yang penting adalah tercapainya derajat kebugaran jasmani yang berimplikasi pada kesenangan siswa untuk menerima tugas-tugas gerak dengan baik. Masalah rendahnya kualitas pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah diperparah lagi dengan alokasi waktu yang hanya dilakukan satu kali dalam seminggu dengan lamanya 2 kali 40 menit pada kenyataan di lapangan tidaklah sesuai dengan yang direncanakan (80 menit), mengingat persiapan anak di awal pertemuan 5-10 menit dan pada akhir pertemuan 10 menit untuk persiapan pelajaran berikutnya, praktis waktu efektif yang terpakai 60-65 menit, maka dengan waktu yang sedikit itu perlu perencanaan pembelajaran yang benar-benar baik untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Variasi tugas gerak yang baik mengandung unsur tantangan yang sesuai dengan tingkat kemampuan siswa serta tidak mudah membosankan bagi siswa sebagai pelaku tugas gerak. Untuk itu perlu adanya perencanaan yang baik dalam menyampaikan serangkaian tugas gerak secara sistematis. Tugas gerak yang sistematis maksudnya adalah tugas gerak dari yang sederhana menuju ke tugas gerak yang kompleks, dari yang mudah ke yang sulit. Ini dimaksudkan agar siswa dapat belajar sebagaimana mestinya sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai. Pencapaian tujuan pembelajaran pendidikan jasmani agar sesuai harapan, guru perlu mempertimbangkan dan memilih pendekatan belajar yang tepat dan efektif. Ketepatan dalam penerapan pendekatan pembelajaran permainan akan memberikan pengaruh pada siswa, sehingga siswa akan mengalami kemudahan dalam mengikuti pembelajaran.

Untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani bukan hal yang mudah, salah satunya memerlukan partisipasi atau keikutsertaan siswa terhadap mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Partisipasi merupakan keikutsertaan seseorang dalam suatu kegiatan serta dalam suatu partisipasi memiliki tujuan, dalam hal ini dengan berpartisipasi terhadap mata pelajaran pendidikan jasmani, maka tujuan

dari pendidikan jasmani itu sendiri dapat tercapai. Partisipasi seseorang dapat dilihat dari tingkat kehadiran yang baik, keterlibatannya dalam belajar cukup aktif, serta bagaimana keseriusan, dalam hal ini yaitu mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani. Siswa hanya berpartisipasi karena adanya paksaan, ada beberapa faktor yang membuat mereka kurang berpartisipasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Akan tetapi setelah melihat hasil akhir pembelajaran yang dilihat dari nilai raport, semua di atas rata-rata. Menurut teori bahwa untuk meningkatkan keterampilan diperlukan tingkat partisipasi dari siswa itu sendiri.

Di kalangan guru pendidikan jasmani sering ada anggapan bahwa pelajaran pendidikan jasmani dapat dilaksanakan seadanya, sehingga pelaksanaan pembelajaran kebugaran jasmani cukup dengan cara menyuruh anak pergi ke lapangan, menyediakan *stopwatch* kemudian mengukur kemampuan daya tahannya dengan *push-up*, *sit-up*, *pull-up*, *squat-jump*, dan sebagainya selama satu menit, baik untuk anak laki-laki maupun perempuan. Guru tinggal mengawasi dan mencatat hasil pengukuran ini dari pinggir lapangan. Akibatnya siswa yang aktif hanya beberapa saja. Sedangkan siswa yang lain lebih banyak yang menonton daripada ikut aktif berpartisipasi dalam kegiatan itu, bahkan ada yang pergi atau ijin ke belakang dengan alasan buang air kecil (kencing) dan tak kembali lagi.

Pendidikan jasmani merupakan wahana pendidikan, yang memberi kesempatan bagi anak untuk mempelajari hal-hal yang penting. Oleh karena itu, pelajaran pendidikan jasmani tidak kalah penting dibandingkan dengan pelajaran lain seperti: Matematika, Bahasa, IPS dan IPA, dan lain-lain.

Namun demikian tidak semua guru pendidikan jasmani menyadari hal tersebut, sehingga banyak anggapan bahwa pendidikan jasmani boleh dilaksanakan secara serampangan. Hal ini tercermin dari berbagai gambaran negatif tentang pembelajaran pendidikan jasmani, mulai dari kelemahan proses yang menetap misalnya membiarkan anak bermain sendiri hingga rendahnya mutu hasil pembelajaran, seperti kebugaran jasmani yang rendah.

Mengapa bisa terjadi demikian? Kelemahan ini berpangkal pada ketidakpahaman guru tentang arti dan tujuan pendidikan jasmani di sekolah, di

samping ia mungkin kurang kreatif, kurang mencintai tugas itu dengan sepenuh hati. Padahal tujuan pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. ([www.ditplb.or.id](http://www.ditplb.or.id)).

Definisi di atas mengukuhkan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian tak terpisahkan dari pendidikan umum. Tujuannya adalah untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu menjadi manusia seutuhnya. Pencapaian tujuan tersebut berpangkal pada perencanaan pengalaman gerak sesuai dengan karakteristik anak.

Jadi, pendidikan jasmani diartikan sebagai proses pendidikan melalui aktivitas jasmani atau olahraga. Inti pengertiannya adalah mendidik anak. Yang membedakannya dengan mata pelajaran lain adalah alat yang digunakan adalah gerak insani, manusia yang bergerak secara sadar. Gerak itu dirancang secara sadar oleh gurunya dan diberikan dalam situasi yang tepat, agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan anak didik.

Pembelajaran kebugaran jasmani di SMP seperti latihan fisik dengan menggunakan drill sekarang ini tentu tidak relevan dan akan menimbulkan verbalisme bagi pemahaman anak, jauh dari konsepisme mengenai kebugaran jasmani, padahal metode ini masih banyak guru pendidikan jasmani yang menyukainya. Mereka beralasan metode ini lebih mudah dilaksanakan. Namun, dari sisi siswa metode semacam ini tidak membangkitkan gairah mereka untuk aktif berpartisipasi. Akibatnya prestasi belajar kebugaran jasmani mereka rendah.

Penulis tertarik untuk menerapkan permainan *jump rope* dalam pembelajaran pendidikan jasmani karena agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. dan istilah permainan *jump rope* sendiri tidak asing lagi didunia olahraga karena merupakan rangkaian dari pembelajaran pendidikan jasmani tentang kebugaran jasmani sehingga lebih menarik.

Model pembelajaran konsep melalui aktivitas permainan *jump rope* dimaksudkan menjadikan kebiasaan guru yang bersifat komando menjadi partisipator, mengubah kegiatan pembelajaran *ego-involvement* (tugas mandiri),

menjadi *task-involvement* (tugas bersama), sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif serta dapat: 1) membangkitkan minat siswa untuk belajar menemukan sendiri, 2) bekerja sama mengkomunikasikan hasil belajarnya, dan 3) siswa semakin aktif serta kooperatif.

Wujud atau aplikasi model pembelajaran konsep mata pelajaran pendidikan jasmani adalah dengan menggunakan permainan, di antaranya penggunaan *Jump Rope* (Lompat Tali) sebagai media pembelajaran kebugaran jasmani. Dengan memanfaatkan media ini, tentu harapan peneliti adalah keaktifan siswa dalam mengikuti pelajaran kebugaran jasmani semakin tinggi sehingga hasil kebugaran jasmani mereka akhirnya sebagian besar bahkan seluruhnya dalam keadaan baik atau amat baik.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Belum diketahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII di MTs Mohamad Toha Cimahi.
2. Belum pernah diadakan tes kebugaran jasmani di MTs Mohamad Toha Cimahi.
3. Belum pernah diberikan olahraga aktivitas permainan *jump rope*.
4. Belum diketahui pengaruh aktivitas permainan *jump rope* terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.

## **C. Pembatasan Masalah**

Keaktifan siswa dalam mengikuti pelajaran kebugaran jasmani dipengaruhi oleh banyak faktor seperti dihapusnya senam kesegaran jasmani yang biasanya dilakukan setiap hari jum'at pagi, pembelajaran pendidikan jasmani hanya 2 jam/minggu, belum dimanfaatkan alat peraga *jump rope*, tidak memiliki pengetahuan tentang penggunaan *jump rope*, belum dikuasanya gerakan-gerakan

SKJ, kurang tepatnya metode yang digunakan dalam pembelajaran kebugaran jasmani dan sebagainya.

Dalam penelitian ini tidak semua faktor-faktor yang mempengaruhi keaktifan siswa di dalam mengikuti pelajaran kebugaran jasmani diteliti. variabel penelitian dalam penelitian ini adalah bagaimana memanfaatkan *jump rope* sebagai media untuk mengaktifkan siswa di dalam mengikuti pelajaran kebugaran jasmani.

1. Keaktifan siswa dalam mengikuti pelajaran kebugaran jasmani dan penggunaan alat peraga *jump rope*.
2. Keaktifan siswa dalam pelajaran adalah tingkat partisipasi siswa dalam mengikuti seluruh rangkaian pembelajaran kebugaran jasmani.
3. Siswa kelas VII di MTs Mohamad Toha Cimahi.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka dapat di rumuskan masalah penelitian ini adalah “Apakah aktivitas permainan *jump rope* memberikan pengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa kelas VII di MTs Mohamad Toha Cimahi?”.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Dalam penelitian ini terdapat dua tujuan, yaitu tujuan umum dan khusus. Adapun tujuan umum penelitian ini adalah untuk meningkatkan keaktifan dalam mengikuti pelajaran kebugaran jasmani siswa kelas VII di MTs Mohamad Toha Cimahi. Sedangkan tujuan khusus penelitian ini adalah untuk menambah warna keilmuan bagi pengajar pendidikan jasmani dalam rangka lebih kreatif dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.

## **F. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

- a. Menemukan teori atau pengetahuan baru dengan cara meningkatkan keaktifan siswa dalam pelajaran kebugaran jasmani melalui aktivitas permainan *jump rope*.
- b. Sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya.

### 2. Manfaat Secara Praktis

#### a. Manfaat Bagi Siswa

- 1) Aktif mengikuti pelajaran kebugaran jasmani dengan perasaan gembira, tidak tertekan, dan penuh semangat.
- 2) Menjaga kondisi kesegaran jasmaninya dengan media yang mudah didapat dan murah yaitu tali.
- 3) Tidak menganggap rendah *jump rope*.
- 4) Mengetahui penggunaan *jump rope* sebagai media untuk menjaga tingkat kesegaran jasmani.

#### b. Manfaat Bagi Sekolah

- 1) Memiliki siswa yang terjaga tingkat kesegaran jasmaninya sehingga diharapkan prestasi belajarnya ikut meningkat pula.
- 2) Memiliki alternatif latihan kesegaran jasmani dengan media yang murah dan mudah didapat.