

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan berperan sangat penting bagi perkembangan manusia secara keseluruhan, melalui pendidikan dapat memberikan kesempatan yang sama kepada semua anak dan menciptakan generasi baru yang berkualitas serta mampu mewujudkan tujuan pembangunan nasional (Cahyono, 2015, hlm. 3). Untuk mewujudkan tujuan pembangunan nasional melalui pendidikan nasional, dapat melalui pendidikan jasmani. Karena pendidikan jasmani dapat menyediakan pengalaman belajar kepada siswa untuk berpartisipasi mencapai potensi penuh melalui aktivitas fisik, permainan, dan latihan yang dilakukan secara sistematis, diajarkan dan direncanakan (Iswanto dkk., 2021, hlm p). Pendidikan jasmani di sekolah sebagai salah satu mata pelajaran yang tidak dapat diabaikan karena berfungsi untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan fisik yang sangat diperlukan untuk perkembangan anak sekolah terutama bagi siswa sekolah dasar (Darmawan, 2017, hlm p). Meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar (SD) merupakan langkah penting dalam perkembangan anak-anak (Yudanto, 2006, hlm p).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang dalam menyelesaikan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Suprayitno, 2014, hlm p). Kebugaran jasmani seseorang perlu diukur secara akurat, untuk itu perlu disediakan instrumen tes (Endang dkk., 2019, hlm. 54). Tes adalah alat atau prosedur sistematis sebagai tolok ukur yang disajikan dalam bentuk tugas-tugas yang harus diselesaikan sample perilaku (Kurniawan dkk., 2022, hlm. 21). Adapun tes untuk Kebugaran Jasmani di Indonesia berupa Tes Kebugaran Jasmani Siswa Indonesia (TKSI) yang dirancang untuk menilai kesehatan jasmani siswa secara akurat, meliputi tes kekuatan ledakan otot, ketangkasan, kecepatan, power, dan lainlain (TKSI Kemdikbud, 2023). TKSI tidak hanya sebagai pedoman tes kebugaran jasmani saja, melainkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani terhadap perlunya latihan fisik dan

olahraga (Yoga dkk., 2023, hlm p). Latihan fisik adalah suatu gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot-otot secara terencana, terstruktur, dan berulang-ulang yang melibatkan penggunaan energi untuk meningkatkan kebugaran (Putra, 2021, hlm p). Salah satu upaya meningkatkan latihan fisik siswa sekolah dasar diperlukan variasi dan model pembelajaran yang efektif dan menyenangkan untuk menghindari kejenuhan saat proses pembelajaran (Hadzami dkk., 2022, hlm p).

Pada SDN 2 Kemloko terdapat permasalahan pada kebugaran siswa-siswinya yang rendah. Penyebab permasalahan tersebut terjadi karena minimnya minat siswa terhadap latihan kebugaran karena latihan kebugaran yang diberikan terlalu monoton dan membosankan. Minat adalah kunci untuk memulai dan mempertahankan kebiasaan berolahraga (Mawarti, 2006, hlm. p). Sehubungan hal ini, dengan meningkatkan minat dalam latihan kebugaran jasmani, dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk menerapkan “Pengaruh Metode Latihan berbasis permainan Bagi Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar”. Metode latihan berbasis permainan merupakan solusi yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, meningkatkan minat siswa, dan meningkatkan performa belajar siswa. Peneliti dapat menerapkan metode latihan dengan memilih permainan yang sesuai dengan usia, kemampuan, dan minat siswa. Permainan merupakan alat yang berharga dalam pendidikan jasmani, dengan memilih dan menggunakan permainan yang tepat, guru dapat membantu siswa mencapai tujuan pendidikan jasmani dengan cara yang menyenangkan dan efektif (Susanto, 2017, hlm p). Selain itu, permainan merupakan bentuk dari kegiatan bermain yang ditandai oleh adanya aturan yang disepakati bersama secara spontan oleh pemain (Ardini dkk., 2018, hlm p). Namun, tidak semua permainan yang dijadikan sebagai pengembangan pembelajaran bisa dijadikan sebagai bahan pembelajaran penjas (Asmanto, 2022, hlm p). Kesesuaian permainan ditentukan oleh beberapa aspek antara lain nilai edukasi, kesederhanaan aturan mainnya, dan jumlah pemain yang dapat diikuti oleh seluruh siswa di kelas yang dilibatkan (Gusniawati dkk., 2015, hlm p). Setiap permainan yang

dilakukan mempunyai manfaat yang berbeda-beda, oleh sebab itu dapat diketahui betapa pentingnya permainan bagi anak (Hayati dkk., 2021, hlm p).

Anak-anak usia sekolah dasar memiliki karakteristik seperti senang bermain, bergerak, bekerja dalam kelompok dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung (Meriyati, 2015, hlm. 13). Pada anak usia 9 sampai 12 tahun dianggap sebagai anak yang mampu memainkan permainan dengan baik, hal ini dikarenakan adanya pertumbuhan fisik lebih terasa saat masa perkembangan anak yang lebih besar, terutama pada kekuatan, kelenturan, keseimbangan, dan koordinasi (Dwiyanti., 2013, hlm p). Siswa SD dengan usia antara 9 dan 10 tahun memiliki karakteristik ingin menikmati permainan yang aktif, memiliki minat yang meningkat terhadap olahraga kompetitif, memiliki minat yang meningkat terhadap permainan yang lebih terorganisir, dan lebih tertarik pada keterampilan yang telah mereka pelajari (Hayati, 2021, hlm p). Mereka akan memperoleh kepuasan besar dari kemampuan mencapai sesuatu, membenci kegagalan dan kesalahan, mudah bersemangat, emosi yang tidak stabil, mulai memahami pentingnya waktu, dan mulai belajar pentingnya menyelesaikan dan ingin menunjukkan tanggung jawab mereka (Mutia, 2021, hlm p). Pada karakteristik anak fase B, kemampuan mereka dalam memvariasikan aktivitas gerak tanpa meniru contoh, mampu mengembangkan kebugaran jasmani dalam jangka waktu tertentu secara konsisten (Wae dkk., 2023, hlm p). Kemampuan yang dimiliki untuk pengembangan kebugaran jasmani dapat mengatasi kelemahan penelitian terdahulu, penelitian ini tentang karakteristik anak dapat memberikan informasi yang lebih akurat dan bermanfaat tentang bagaimana anak-anak berkembang dan apa yang dapat dilakukan untuk membantu mencapai potensi penuh mereka.

Penelitian terdahulu (Prasetyanto dkk., 2022, hlm p) membahas mengenai “Pengembangan model latihan kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar kelas atas”. Terdapat dua kelemahan pada penelitian ini pertama, ada pada metode latihan yang masih terlalu umum atau basic sehingga anak akan merasa bosan dan kurang menarik, sedangkan untuk metode latihan siswa SD yang menarik maka perlu adanya metode latihan berbasis permainan. Kelemahan kedua pada penelitian ini ada pada instrumen

penelitian yang masih menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), sedangkan menurut kemendikbud sebagai pembaharuan pengembangan model instrumen yaitu berupa Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) dimana bisa difokuskan kepada salah satu komponen kebugaran jasmani, oleh karena itu maka penulis tertarik untuk mengambil judul penelitian yaitu : “Pengaruh Metode Latihan Berbasis Permainan Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar”. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada maupun tidak pengaruh dari metode latihan kebugaran jasmani yang menarik dan sesuai kebutuhan siswa SD pada fase B. Dalam penelitian ini, penulis akan menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan suatu instrumen untuk melihat atau mengetahui suatu keterampilan kebugaran jasmani pada anak, yaitu dengan menggunakan instrumen TKSI menurut (www.sekolah.data.kemendikbud.go.id).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang ada yakni: Apakah terdapat pengaruh metode latihan berbasis permainan terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah dasar ?.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian dari latar belakang dan rumusan masalah diatas, tujuan dari penelitian yang akan dilakukan yaitu: Untuk mengetahui pengaruh metode latihan berbasis permainan bagi kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

1.4 Manfaat/ signifikansi Penelitian

Berdasarkan pendahuluan, identifikasi rumusan masalah dan tujuan penelitian diatas, penelitian ini mempunyai dua manfaat berupa manfaat teoritis dan manfaat praktis, yang dipaparkan sebagai berikut :

1.4.1 Segi Teori

Hasil penelitian ini memberikan data atau informasi tentang pengaruh metode latihan berbasis permainan terhadap kebugaran jasmani. Dan diharapkan dapat meningkatkan pengembangan pengetahuan, wawasan dan sebagai sumber referensi

bagi peneliti selanjutnya yang meneliti atau ilmu tambahan tentang metode latihan kebugaran jasmani berbasis permainan.

1.4.2 Segi Kebijakan

1. Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan dapat memperoleh informasi mengenai pengembangan metode latihan kebugaran jasmani,
2. Bagi guru PJOK, dapat digunakan sebagai bahan referensi pembelajaran dan pengajaran metode latihan bagi kebugaran jasmani yang tidak membosankan untuk murid,
3. Bagi siswa, dapat diharapkan untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani dirinya sendiri, sehingga memberi kesadaran untuk tetap menjaga kebugaran jasmaninya,
4. Bagi sekolah, untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa melalui hasil pelaksanaan tes dan pengukuran.
5. Sebagai referensi untuk penelitian berikutnya.

1.4.3 Segi Praktis

Sebagai pedoman dalam melaksanakan proses pembelajaran dengan menerapkan metode latihan berbasis permainan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

1.4.4 Segi isu serta aksi sosial

Penelitian ini dapat menjadi sumber atau referensi bagi masyarakat atau khalayak umum yang ingin meneliti lebih lanjut tentang pengaruh metode latihan berbasis permainan terhadap kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar.

1.5 Struktur Organisasi

Struktur organisasi skripsi berisi mengenai keseluruhan isi skripsi dan pembahasannya. Struktur organisasi skripsi dapat dijabarkan dan dijelaskan dengan sistematika penulisan yang runtut di mulai dari bab I sampai bab V. Berdasarkan buku panduan Peraturan Rektor Universitas Pendidikan Indonesia nomor 7867/UN40/HK/2019 mengenai “Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UPI Tahun 2021” penyusunan struktur organisasi skripsi penulis mengikuti pedoman tersebut, yaitu:

1. Bagian awal dari skripsi ini berisi: Judul skripsi, lembar hak cipta, lembar pengesahan, pernyataan, kata pengantar, ucapan terima kasih, abstrak, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, dan daftar lampiran.
2. Bagian isi skripsi, meliputi:
 - Bab I yang merupakan pendahuluan dan uraian dari skripsi:
 - a) Latar Belakang
 - b) Perumusan Masalah
 - b) Tujuan Penelitian
 - c) Manfaat penelitian
 - d) Struktur organisasi skripsi
 - Bab II yang merupakan uraian tentang kajian pustaka dan hipotesis penelitian:
 - a) Kebugaran Jasmani
 - b) Latihan Berbasis Permainan
 - c) Kerangka Berpikir
 - d) Hipotesis Penelitian
 - Bab III yang berisi mengenai metode penelitian:
 - a) Desain penelitian
 - b) Partisipan penelitian
 - c) Populasi dan sampel
 - d) Prosedur Penelitian
 - e) Instrumen Penelitian
 - f) Analisis Data
 - Bab IV berisi temuan dan pembahasan
 - a) Temuan Penelitian
 - b) Pembahasan Penelitian
 - Bab V berisi tentang:
 - a) Simpulan
 - b) Implikasi
 - c) Rekomendasi
 - d) Kelemahan Penelitian

3. Bagian akhir skripsi berisi Daftar Pustaka, Lampiran, dan Data Pribadi.