

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan salah satu menjadi tolak ukur kemajuan suatu bangsa dan diharapkan mewujudkan cita-cita bangsa serta meningkatkan kualitas bangsanya. Sekolah adalah lembaga pendidikan formal yang terdiri dari tingkatan sekolah dasar, sekolah menengah pertama, dan sekolah menengah atas sederajat yang terdapat di Indonesia. Pendidikan merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia, dengan itu setiap orang di Indonesia berhak atas dan diharapkan menerima pendidikan. Pendidikan umumnya merupakan proses dalam mengembangkan diri dari setiap orang sehingga mereka dapat hidup dan bertahan hidup (Yayan Alpian, 2019). Pendidikan merupakan proses mentransfer pengetahuan, budaya dan nilai-nilai dari satu generasi ke generasi berikutnya (Hadi Rohmani et al., 2023). Pendidikan memiliki banyak mata pelajaran yang harus diikuti oleh siswa salah satunya mata pelajaran pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani yang diberikan di sekolah memiliki tujuan agar siswa memiliki pengetahuan serta kemampuan dalam berolahraga yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotor (Saat et al., 2016). Secara umum kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Hal ini menjadikan pendidikan jasmani yang luas, dimana pendidikan jasmani menjadi sebuah ajang persaingan sehat antara peserta didik untuk berprestasi di sekolah. Abduljabar (2011) berpendapat secara ringkas bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan dari, tentang, dan melalui aktivitas jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari seluruh mata pelajaran yang diajarkan di sekolah dan tidak dapat dipisahkan dari mata pelajaran pendidikan lainnya (Supriyadi, 2018). Pendidikan jasmani merupakan aspek yang tidak terpisahkan dari proses pendidikan, dikatakan demikian karena pendidikan jasmani bukan hanya mata pelajaran pelengkap dalam program sekolah, namun pendidikan

jasmani merupakan bagian yang terpenting dari pendidikan merupakan sebagai aspek dari program sekolah, pendidikan jasmani merupakan salah satu pondasi untuk pengembangan keterampilan pada siswa dan upaya mencapai tujuan pendidikan. Dapat disimpulkan bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan siswa tentang pentingnya gaya hidup sehat dan meningkatkan kesehatan, kebugaran dan keterampilan fisik mereka. Ini mencakup pendidikan kesehatan yang meningkatkan pola makan yang sehat, aktifitas fisik, manajemen stres, dan pencegahan penyakit.

Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas pendidikan jasmani adalah dengan menggunakan cabang olahraga tertentu untuk meningkatkan materi olahraga kepada siswa. Salah satunya adalah permainan bola besar, seperti basket, sepak bola, futsal, bola voli, bola tangan dan lainnya yang digunakan oleh guru untuk mengajar olahraga kepada siswa setiap semester. Pendidik biasanya memiliki materi bola besar berdasarkan kemampuan guru, sarana, dan prasarana yang tersedia di sekolah, dan referensi siswa. Salah satu pilihan tersebut adalah permainan bola tangan, karena bola tangan merupakan hal baru bagi siswa yang menyebabkan rasa keingin tahuan siswa meningkat dengan bayangan dari permainan futsal dan bola basket. Oleh karena itu ini merupakan pilihan yang tepat bagi guru untuk memberikan materi pembelajaran.

Bola tangan atau *handball* adalah cabang olahraga yang memiliki kesamaan dengan beberapa cabang olahraga lain nya yaitu cabang olahraga futsal, sepak bola dan basket (Asyfendi & Wisnu, 2023). Bola tangan dimainkan oleh dua regu dengan tujuh pemain dalam satu tim, termasuk satu penjaga gawang (Bambang Hermansah, 2018). Tujuan permainan adalah mencetak gol dan mencegah gol dari lawan bola tangan merupakan cabang olahraga beregu yang mempunyai ciri khas permainan dengan intensitas tinggi baik bertahan maupun menyerang. Selain itu, permainan ini memiliki gerakan-gerakan seperti berlari cepat, memutar melempar, menghalangi, mendorong, meraih, dan melompat. Menurut Karcher & Buchheit (2014) bola tangan merupakan permainan beregu yang dilakukan dengan cara melempar dan menangkap bola menggunakan tangan yang bertujuan memasukan bola ke gawang lawan. Tujuan dari permainan bola tangan adalah memasukan bola sebanyak banyaknya ke gawang lawan. Permainan bola tangan dapat dilakukan di lapangan indoor dan outdoor. Menurut Tamami (2021) bola tangan diartikan

sebagai permainan beregu yang menggunakan bola sebagai alatnya dan dimainkan dengan menggunakan satu atau kedua tangan. Bola tersebut dapat dilempar, dipantulkan, atau ditembakkan.

Permainan bola tangan merupakan salah satu materi yang termasuk kategori permainan bola besar. Permainan bola tangan keberadaannya kurang dikenal oleh khalayak luas. Permainan ini seperti mati suri, karena anak-anak cenderung hanya mengenal olahraga atau permainan populer seperti bola voli, sepak bola, basket bahkan menggilai permainan futsal. Padahal permainan bola tangan kalau dicermati tidak kalah menariknya dengan permainan bola besar lainnya. Kegunaan permainan bola tangan sangatlah besar pengaruhnya dalam pembentukan individu secara harmonis antara perkembangan jasmani dan rohani. Perkembangan jasmani yang dimaksud membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, dan kesehatan, serta mencakupi kecepatan, kelincahan daya tahan, kekuatan, dan kelenturan. Perkembangan rohani dimana segi kejiwaan, kepribadian, dan karakter, akan tumbuh kearah yang positif sesuai dengan tuntutan masyarakat Indonesia. Oleh sebab itu bermain bola tangan akan berkembang secara baik unsur-unsur daya pikir kemauan dan perasaan. Disamping itu juga kepribadian berkembang dengan baik, terutama kontrol diri, disiplin, rasa kerjasama, serta tanggung jawab terhadap perbuatannya.

Olahraga bola tangan merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang bersifat *body contact* atau terjadinya sentuhan fisik secara langsung dalam menghadapi lawan di saat bermain atau bertanding. Cabang olahraga ini juga merupakan salah satu media pembelajaran PJOK di sekolah sekaligus terdapat ekstrakurikuler bola tangan di sekolah baik itu SD, SMP, dan SMA sederajat dan klub.

Kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi tubuh yang prima dan kebutuhan yang harus ditingkatkan oleh berbagai kalangan usia. Kebugaran jasmani juga merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan anak-anak. Aktivitas fisik yang teratur sangat penting untuk mendukung pertumbuhan optimal dan menjaga kesehatan anak-anak. Menurut Nuryadi (2018) dampak lain dari kebugaran jasmani adalah meningkatkan kemampuan gerak dasar pada anak. Gerak

dasar ini sangat dibutuhkan untuk tahap selanjutnya dalam mempelajari gerak, diantaranya gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulasi. Kebugaran dapat didefinisikan sebagai kumpulan atribut yang berhubungan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan atau aktifitas fisik. Namun, seiring dengan kemajuan teknologi dan perubahan gaya hidup, banyak anak-anak yang kurang aktif secara fisik. Waktu yang dihabiskan untuk bermain di luar rumah semakin berkurang, digantikan oleh kegiatan yang kurang bergerak seperti menonton televisi dan bermain game online.

Menurut Giriwijoyo (2007) menjelaskan bahwa Kebugaran Jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan. Artinya bahwa kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya.

Hal ini mengakibatkan meningkatnya risiko obesitas dan berbagai masalah kesehatan lainnya pada anak-anak. Di sisi lain, bola tangan merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Melalui aktivitas bola tangan seperti lari, memutar, lempar, tangkap dan lompat. Bola tangan dapat membantu meningkatkan kekuatan otot, kelenturan, daya tahan, dan koordinasi siswa. Selain itu, kegiatan bola tangan dapat mengajarkan nilai-nilai penting seperti disiplin, kerjasama, dan sportivitas. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh (Setiawan 2020) yang menyatakan bahwa melalui aktivitas latihan bola tangan mampu meningkatkan kebugaran jasmani.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Nuryadi (2018) tentang hubungan kebugaran jasmani dengan kemampuan konsentrasi dan respon kortisol menunjukan hasil yang signifikan. Artinya kebugaran jasmani memiliki kedudukan yang sangat penting dalam proses pembelajaran siswa. Bola tangan bersifat beregu yang dimana siswa dapat bergembira serta bekerja sama antar regu bola tangan yang menciptakan sebuah aktifitas gerak guna meningkatkan kebugaran jasmani

siswa. Oleh karena itu, cabang olahraga bola tangan adalah salah satu media pembelajaran PJOK yang dipilih oleh pengajar guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Ekstrakurikuler yang merupakan kegiatan di luar pembelajaran adalah salah satu wadah untuk menyalurkan minat dan bakat serta kegiatan tambahan yang mengarah pada hal yang positif bagi siswa. Hal ini harus dioptimalkan oleh setiap sekolah kepada siswa sehingga siswa memiliki keahlian di bidang yang di minati. Penelitian yang dilakukan oleh (Asyfendi & Wisnu, 2023) tentang minat siswa SMA terhadap ekstrakurikuler bola tangan menunjukkan hasil yang signifikan, artinya siswa SMA memiliki minat yang cukup besar untuk mengikuti ekstrakurikuler bola tangan. Minat siswa tersebut tidak terlepas dari pembelajaran PJOK yang menggunakan media pembelajaran dengan cabang olahraga bola tangan.

Hasil survei kebugaran jasmani siswa SMAN 1 Lembang menunjukkan rata-rata 11.4 dengan jumlah 31 siswa dengan nilai tertinggi 16 dan nilai terendah 8 maka dari itu survei ini berada di kategori kurang untuk kebugaran jasmani. Penelitian ini difokuskan pada aspek kebugaran jasmani siswa, yang hingga saat ini tingkat kebugaran jasmani mereka belum teridentifikasi secara jelas. Hal ini menunjukkan perlunya upaya untuk mengevaluasi dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa agar mereka dapat mencapai kondisi fisik yang optimal. Salah satu langkah yang diusulkan dalam penelitian ini adalah melalui penerapan aktivitas pembelajaran bola tangan. Bola tangan dipilih karena merupakan salah satu olahraga yang bersifat dinamis dan melibatkan berbagai gerakan fisik yang dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara menyeluruh.

Aktivitas ini diharapkan tidak hanya memberikan manfaat dalam hal kesehatan fisik, tetapi juga dapat menanamkan nilai kerja sama tim, konsentrasi, dan keterampilan motorik siswa.

Berdasarkan hasil observasi siswa belum diketahui dampak permainan bola tangan pada tingkat kebugaran jasmaninya. Diharapkan dapat menjadi langkah awal yang efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa serta membentuk generasi yang lebih sehat dan aktif.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah penulis uraikan, maka masalah penelitian akan diuraikan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1.2.1 Umum

1. Bagaimana kontribusi pembelajaran bola tangan terhadap kebugaran jasmani siswa?

1.2.2 Khusus

1. Bagaimana dampak pembelajaran bola tangan terhadap nilai-nilai apektif pada siswa?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang dibuat, maka tujuan penelitian ini adalah untuk :

1. Untuk mengetahui dampak pembelajaran bola tangan terhadap kebugaran jasmani siswa di SMA
2. Untuk mengetahui dampak pembelajaran bola tangan terhadap nilai-nilai apektif seperti kerjasama tim, sportivitas, disiplin, dan kemampuan pengambilan keputusan

1.4 Manfaat Penelitian

Setelah melakukan penelitian ini diharapkan akan memberikan beberapa manfaat teoritis dan praktis sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Untuk mengembangkan pemahaman teoritis tentang kebugaran jasmani melalui permainan bola tangan
2. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi penelitian lain yang lebih mendalam mengenai kebugaran jasmani dan permainan bola tangan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi guru, memperoleh sumber yang mampu membantu mengatasi permasalahan tentang kebugaran jasmani dan permainan bola tangan.
2. Bagi siswa, dapat menjadi pengetahuan dan pemahaman dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan permainan bola tangan.

3. Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan permainan bola tangan.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini mencakup analisis kontribusi pembelajaran kebugaran jasmani terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa. Fokus penelitian terletak pada beberapa aspek penting, yaitu:

1. Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur dan mengevaluasi tingkat kebugaran jasmani siswa sebelum dan sesudah mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani, yang meliputi komponen daya tahan, kekuatan, kelincahan, keseimbangan, dan fleksibilitas.

2. Efektivitas Metode Pembelajaran Kebugaran Jasmani

Penelitian ini mengkaji metode atau pendekatan pembelajaran kebugaran jasmani yang digunakan, termasuk aktivitas fisik yang diterapkan, seperti permainan, olahraga, atau latihan fisik terstruktur, untuk meningkatkan kebugaran siswa.

3. Dampak Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran Jasmani

Penelitian ini juga menganalisis sejauh mana aktivitas fisik yang diberikan selama pembelajaran kebugaran jasmani dapat memengaruhi kebugaran siswa secara keseluruhan, baik secara fisik maupun psikis.

4. Faktor Pendukung dan Penghambat

Penelitian ini mengeksplorasi berbagai faktor yang memengaruhi keberhasilan pembelajaran kebugaran jasmani, seperti motivasi siswa, peran guru, fasilitas olahraga, dan lingkungan pembelajaran.

Dengan ruang lingkup ini, penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang menyeluruh mengenai hubungan antara pembelajaran kebugaran jasmani dengan peningkatan kebugaran siswa.