

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya (Firmansyah, 2009:04). Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang 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.

Ciri dari pendidikan jasmani adalah belajar melalui pengalaman gerak untuk mencapai tujuan pengajaran melalui pelaksanaan, aktivitas jasmani, bermain, dan olahraga (Mulyanto, 2014:34). Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi manusia berupa sikap, tindak dan karya dalam sebuah satu kesatuan utuh dalam diri manusia. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan proses pendidikan yang melibatkan aktivitas kegiatan jasmani dan olahraga yang bertujuan untuk memberikan langkah bagi peserta didik dalam mengembangkan potensi maupun bakat yang dimiliki, sehingga dapat meningkatkan aspek sosial, mental, emosional, moral, fisik dan kebugaran jasmani dengan baik (Kwon & Block, 2017).

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam perkembangan fisik dan mental siswa, karena siswa tidak hanya diajarkan tentang aktivitas fisik, tetapi juga nilai-nilai seperti kerja sama, disiplin, dan kepemimpinan. Tatkala tubuh sedang ditingkatkan secara fisik maka mental pun harus dikembangkan, selain itu juga perlu berdampak pada perkembangan sosial

seperti belajar untuk bekerjasama dengan siswa lain (Abduljabar, 2011). Pendidikan jasmani merupakan strategi pedagogi yang berfokus pada memaksimalkan aktivitas fisik untuk meningkatkan kesejahteraan individu secara keseluruhan, yang mencakup aspek fisik, mental, dan emosional (Effendi et al., 2022).

Melihat pentingnya pendidikan jasmani bagi siswa maka dalam Permendikbud Ristek nomor 7 tahun 2022 tentang standar isi pada pendidikan dikemukakan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga adalah muatan wajib dalam kurikulum Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah yang meliputi permainan dan olahraga bola besar/kecil, atletik, senam, aktivitas gerak berirama serta aktivitas permainan dan/atau olahraga air (kondisional). Sebab secara teori, pendidikan jasmani dianggap sebagai komponen wajib dalam pendidikan anak karena pendidikan jasmani tidak hanya terfokus pada aspek fisik saja melainkan lebih dari itu. Pendidikan jasmani ini ditempatkan sebagai mata pelajaran yang mampu membentuk peserta didik menjadi mandiri dalam kehidupan dimana mencakup kecakapan pribadi, kecakapan sosial, kecakapan akademik, dan kecakapan vokasional (Yudiana, 2015).

Secara khusus, dalam kurikulum telah dijelaskan bahwa tujuan Pendidikan jasmani yang pertama adalah untuk mengembangkan kemampuan siswa dalam menjaga sekaligus megembangkan kebugaran jasmani dan menjalankan pola hidup sehat, meningkatkan pertumbuhan dan mengembangkan pola pikir siswa menjadi lebih baik, meningkatkan dan mengembangkan kemampuan lokomotor siswa, menstimulus karakter dan moral yang baik melalui proses pembelajaran PJOK, mengembangkan perilaku sportif, jujur, bertanggung jawab, dapat bekerja sama, demokratis, disiplin, dan juga mampu menumbuhkan rasa percaya diri pada diri siswa, megembangkan kemampuan siswa dalam menjalankan pola hidup sehat pada dirinya sendiri maupun di masyarakat, dan memberikan pemahaman terhadap konsep aktivitas jasmani dan olahraga di masyarakat baik sebagai sumber ilmu dalam lingkungan agar data tercapai pertumbuhan informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang baik, terbiasa hidup sehat, bugar,

dan memiliki sifat yang positif dalam kehidupan bermasyarakat (Depdiknas 2006).

Saat ini pemerintah menerapkan kurikulum merdeka pada sistem pendidikan di Indonesia, kurikulum yang dikembangkan sebagai kurikulum yang fleksibel berpusat pada materi mendasar serta mengembangkan keunikan dan kemampuan siswa. Kurikulum merdeka siswa mendapatkan kebebasan untuk mengeksplor kemampuan dan minatnya, selain itu guru lebih fleksibel dalam berkreasi saat pembelajaran semaksimal mungkin sehingga dapat mengetahui bakat, minat, kebutuhan dan kemampuan siswa (Albani,2023). Konsep merdeka belajar dapat dilaksanakan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani yang dapat memicu bagi peserta didik untuk mengembangkan kualitas fisik dan karakter melalui aktivitas jasmani. Siswa dapat memilih dan menyesuaikan aktivitas fisik, yang sesuai dengan minatnya, dan sesuai rancangan dari para pendidik, dengan memberikan jenis-jenis aktivitas permainan kepada para siswa (Advendi & Kolektus, 2020). Mengacu pada buku “Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VII” yang diterbitkan secara resmi oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dan “Modul Ajar Penjas Untuk Siswa Kelas VII SMP/MTs” karya Akbar Zahriali, terdapat 10 Materi Olahraga untuk jenjang SMP Kelas 7 diantaranya yaitu: permainan bola besar; permainan bola kecil; atletik, bela diri, kebugaran jasmani; senam; gerak berirama; aktivitas air; perkembangan tubuh remaja; pola makan sehat, bergizi, dan seimbang atau budaya hidup sehat.

Sebagai salah satu aktivitas yang masuk ke dalam ruang lingkup pembelajaran penjas, senam irama atau yang dikenal dengan gerak berirama dalam kurikulum merdeka yang dilaksanakan sekarang ini merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan siswa baik dari segi kognitif, psikomotor, dan afektif. Oleh karena itulah aktivitas senam dalam kurikulum pendidikan jasmani tergolong muatan/materi yang wajib dilaksanakan dalam proses belajar mengajar PJOK di sekolah. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani karena dapat merangsang perkembangan komponen kebugaran

jasmani seperti kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh (Maesari, 2023). Manfaat yang didapatkan dari senam ritmik sangat signifikan terutama pada masa tumbuh kembang anak dimana otot dan kepadatan tulang berkembang dengan pesat, senam ritmik juga dapat memberikan manfaat psikologis dan sosial karena aktivitas ini dapat meningkatkan rasa percaya diri, disiplin, dan kerjasama (Iriani & Salman, 2024).

Senam irama atau gerak berirama menjadi salah satu muatan materi dalam pendidikan jasmani yang harus direspon oleh guru-guru pendidikan jasmani di sekolah. Namun pada kenyataannya, kehadiran senam irama dalam kurikulum pendidikan jasmani dianggap oleh sebagian guru sebagai sesuatu yang memberatkan. Hal ini dapat diketahui dari sebagian guru pendidikan jasmani yang tidak melaksanakan pembelajaran aktivitas ritmik atau senam irama kepada peserta didik sebagaimana yang diharapkan oleh kurikulum (Hasibuan, et.al, 2020). Kehadiran aktivitas berirama dalam kurikulum pendidikan jasmani dianggap oleh sebagian guru penjas sesuatu yang memberatkan karena kurangnya pemahaman materi (Herlambang, 2017). Rata-rata pembelajaran senam irama yang selama ini dilakukan oleh guru pendidikan jasmani di sekolah hanya menggunakan media SKJ (Senam Kebugaran Jasmani), senam kreasi poco-poco, dan senam lain yang gerakan-gerakannya sudah ada dan tinggal dihafalkan oleh siswa. Diketahui pula bahwa senam SKJ ini ternyata kurang menarik minat siswa dalam pembelajaran senam irama karena dianggap membosankan dan kurang menantang siswa (Widiastuti, 2020).

Kondisi ini sejalan dengan hasil observasi yang dilakukan di SMP Negeri 9 Bandung dimana pada pelaksanaannya, materi senam irama hanya menjadi materi pilihan (opsional), selain itu media yang digunakan dalam pembelajaran senam irama ini berupa gerakan senam SKJ Pelajar yang gerakannya sudah tersedia di berbagai platform media sosial sehingga siswa tinggal mengikuti dan menghafal gerakannya. Dengan aktivitas senam yang dianggap monoton ini, membuat beberapa siswa enggan mengikuti aktivitas senam dan cenderung bermain-main pada saat

guru menyajikan senam SKJ pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung. Pada saat observasi diketahui pula bahwa terdapat beberapa kelas yang minat belajar siswanya dinilai kurang khususnya dalam pembelajaran PJOK, salah satunya adalah kelas VII H yang dimana akan menjadi kelas yang diberikan intervensi pada penelitian ini.

Dalam pelaksanaannya di sekolah, pendidikan jasmani diampu oleh seorang guru. Guru pendidikan jasmani perlu mencermati pertumbuhan dan perkembangan siswa selama pembelajaran di sekolah (Prayoga et al., 2022). Guru pendidikan jasmani harus kreatif dan memahami keilmuan dari pendidikan jasmani tersebut, sebab ada yang berpendapat guru pendidikan jasmani cenderung mengklaim bahwa tugas mereka pada dasarnya adalah pekerjaan yang praktis yaitu pekerjaan untuk mengajar kegiatan fisik yang dapat membantu siswa untuk menjalani kehidupan yang lebih baik (Ken Green & Hardman, 2005). Guru harus mengatur strategi dan melakukan pendekatan pendidikan yang inovatif dan menyenangkan untuk menarik minat belajar siswa yang pada akhirnya akan berpengaruh terhadap keterlibatan dan hasil belajarnya.

Salah satu pendekatan yang mulai banyak diterapkan saat ini adalah integrasi musik dalam pembelajaran. Aktivitas fisik dipadukan dengan musik dan lagu ini akan menciptakan suasana belajar yang positif dan menyenangkan, oleh karenanya kegiatan ini dapat menjadi metode yang efektif untuk merangsang antusiasme anak untuk mengikuti proses pembelajaran (Subagia, et.al., 2024). Oleh karena itu, menggabungkan musik dengan aktivitas fisik dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan minat belajar siswa dan diharapkan siswa dapat merasakan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan dan tidak membosankan khususnya dalam konteks pembelajaran senam irama yang memang didalamnya terdapat unsur gerak tubuh dan alunan musik.

Salah satu pendekatan yang menarik perhatian adalah penggunaan musik dan gerak melalui olahraga *pound fit*. *Pound fit* adalah olahraga aerobik yang menggabungkan elemen musik, gerakan, dan penggunaan media berbentuk stik drum yang memiliki bobot atau disebut juga *ripstix*.

Pound fit sendiri masuk ke Indonesia pada tahun 2016 dan mulai digemari oleh masyarakat khususnya di kalangan wanita pada 3 tahun terakhir ini, hal tersebut membuat banyaknya bermunculan komunitas baru yang aktif mengadakan kelas atau *event pound fit* di berbagai tempat. *Pound fit*, yang mengutamakan gerakan dinamis dan energik, memungkinkan siswa untuk terlibat aktif dan mengekspresikan diri melalui gerakan tubuh dan ketukan yang dihasilkan dari media *ripstix* yang digunakan. Oleh karena itu, diharapkan dengan pemberian aktivitas *pound fit* ini dapat menjadi solusi untuk meningkatkan minat belajar siswa dalam pembelajaran senam irama di SMP Negeri 9 Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan kajian pada latar belakang dan hasil observasi yang dilakukan di SMP Negeri 9 Bandung, peneliti mengidentifikasi beberapa permasalahan yaitu sebagai berikut:

- a) Minat belajar siswa dalam pembelajaran senam irama tergolong rendah, ditunjukkan oleh kurangnya antusiasme dan keterlibatan aktif siswa pada saat pembelajaran berlangsung.
- b) Materi senam irama dianggap monoton karena pelaksanaannya hanya mengikuti dan menghafal gerakan dari video, sementara siswa lebih menyukai olahraga permainan seperti pada materi bola besar dan bola kecil.
- c) Kurangnya inovasi dan variasi media pembelajaran dari guru PJOK dalam menyajikan materi khususnya pada materi senam irama.
- d) Kreativitas guru yang terbatas sehingga guru belum menggunakan pendekatan yang menyenangkan dan interaktif untuk menarik minat siswa pada mata pelajaran PJOK.
- e) Di beberapa kelas sering terjadi *free time* atau jam pelajaran yang kosong karena guru tidak bisa hadir ke kelas.

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian lebih terarah, maka penelitian ini hanya akan difokuskan pada permasalahan terkait rendahnya minat belajar siswa dalam pembelajaran senam irama di kelas VII H SMP Negeri 9 Bandung.

1.4 Pemecahan Masalah

Permasalahan yang ditemukan dalam penelitian ini akan dipecahkan melalui implementasi aktivitas *pound fit* pada materi senam irama sebagai program yang ditawarkan untuk meningkatkan minat belajar siswa dalam pembelajaran senam irama.

1.5 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah: “Apakah implementasi aktivitas *pound fit* dapat meningkatkan minat belajar siswa kelas VII dalam pembelajaran senam irama di SMP Negeri 9 Bandung?”

1.6 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan maka penelitian ini bertujuan untuk menganalisis sejauh mana peningkatan minat belajar siswa kelas VII SMPN 9 Bandung dalam pembelajaran senam irama melalui implementasi aktivitas *pound fit*.

1.7 Manfaat Penelitian

1.7.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan teori pendidikan khususnya dalam konteks pembelajaran PJOK dengan pendekatan yang inovatif. Hasil penelitian dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan peningkatan minat belajar siswa menggunakan pendekatan aktif dan kreatif dalam pembelajaran olahraga dengan mengintegrasikan musik dan gerak.

1.7.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi bagi guru dalam menerapkan metode atau pendekatan yang lebih menarik dan efektif sehingga dapat meningkatkan kualitas pembelajaran dengan membuat siswa terlibat aktif dalam pembelajaran senam irama. Dan

dengan meningkatnya minat belajar, diharapkan siswa akan lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan olahraga, yang berdampak positif pada kesehatan dan kebugaran mereka.

1.8 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dalam penelitian ini difokuskan pada upaya meningkatkan minat belajar dalam pembelajaran senam irama melalui aktivitas *pound fit* di SMPN 9 Bandung. Penelitian ini akan mencakup beberapa aspek penting, antara lain subjek penelitian, jenis aktivitas, waktu pelaksanaan, dan metode penelitian. Subjek penelitian ini akan melibatkan siswa kelas VII SMPN 9 Bandung dan berfokus pada kelas VII I sebagai kelas yang akan diberikan intervensi. Kemudian untuk jenis aktivitas yang akan dilakukan adalah aktivitas *pound fit* yang diharapkan dapat menciptakan suasana belajar baru yang lebih menyenangkan dan juga bermanfaat untuk kebugaran siswa. Dengan intervensi yang diberikan, maka penelitian ini akan mengkaji bagaimana dampak yang diberikan dari aktivitas *pound fit* terhadap minat belajar siswa dalam senam irama. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan pengumpulan data melalui kuesioner dari setiap siklus untuk kemudian dapat dianalisis perubahan minat belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan tindakan