

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan memegang peranan penting yang menyangkut kemajuan dan masa depan bangsa, tanpa pendidikan yang baik mustahil suatu bangsa akan maju. Berbagai cara yang dilakukan oleh pengelola pendidikan dalam meningkatkan mutu pendidikan dimulai dari penyusunan kurikulum. Tenaga pendidik termasuk metode yang akan diterapkan dalam pembelajaran.

Menurut Driyarkaya (1950, hlm. 74) “Pendidikan didefinisikan sebagai upaya memanusiakan manusia muda atau pengangkatan manusia muda ke taraf insani”. Dalam pengertian luas, pendidikan merupakan perangkat dengan mana kelompok sosial melanjutkan keberadaannya memperbaharui diri sendiri, dan mempertahankan ideal-idealnya. Menurut Good (1945, hlm. 24) bahwa “Pendidikan adalah proses perkembangan kecakapan seseorang dalam bentuk sikap dan perilaku yang berlaku dalam masyarakatnya. Proses sosial dimana seseorang dipengaruhi oleh sesuatu lingkungan yang dipimpin (khususnya di sekolah) sehingga dapat mencapai kecakapan sosial dan mengembangkan kepribadiannya.” maka dari itu pendidikan memegang peranan penting yang menyangkut kemajuan dan masa depan bangsa agar semakin maju.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani. Barrow (2001, hlm. 29) mendefinisikan “pendidikan jasmani sebagai pendidikan melalui aktivitas gerak manusia di mana banyak dari tujuan pendidikan yang dicapai melalui kegiatan otot besar yang melibatkan olahraga, permainan, senam, tari dan latihan”.

Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman dan tujuan, sebagaimana yang ada dalam kurikulum, maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Untuk itu perlu adanya solusi untuk mengatasi kesulitan dan hambatan dalam proses pembelajaran tersebut. Salah satu solusi yang diduga mampu mewujudkan situasi pembelajaran yang kondusif, aktif, kreatif,

efektif, dan menyenangkan adalah melalui penerapan kurikulum yang baik. Lebih lanjut Tarigan (2009. hlm. 14 ) mengemukakan bahwa:

Untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani yang berkaitan dengan peningkatan keterampilan gerak, kebugaran jasmani, dan kesehatan, diperlukan sebuah kurikulum yang baik. Kurikulum ditinjau dari aspek perencanaan dan penerapan, merupakan sebuah program jangka panjang yang berisi berbagai pengalaman belajar, seperti model pembelajaran, tujuan, materi, metode yang digunakan, evaluasi, serta sumber yang digunakan.

Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) disebutkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotorik, kognitif, dan afektif setiap siswa. Begitupun di Kurikulum 2013, penjas merupakan salah satu pembelajaran yang wajib dipelajari, pembelajaran penjas di kelompokkan dalam kelompok B bersamaan dengan Seni budaya dan Prakarya. Kelompok mata pelajaran A dan B merupakan mata pelajaran wajib baik untuk SMP maupun untuk MTs. Beban belajar di SMP/MTs untuk kelas VII, VIII, dan IX masing-masing 38 jam per minggu. Jam belajar SMP/MTs adalah 40 menit.

Pada saat ini dunia pendidikan berkembang dengan sangat pesat. Banyak metode dan model baru sudah ditemukan untuk lebih menunjang pembelajaran serta meningkatkan hasil belajar. Dengan perkembangan seperti ini bukan tidak mungkin siswa dapat lebih terampil dari guru. Oleh karena itu, seorang guru harus menemukan terobosan yang lebih inovatif dari hari ke hari agar apa yang akan disampaikan oleh guru dapat diterima dengan baik oleh siswa.

Siswa yang menjadi subyek pembelajaran harus mendapatkan apa yang mereka butuhkan di kemudian hari. Pembelajaran yang monoton mengakibatkan penurunan minat terhadap apa yang akan dipelajari. Dengan memberikan pembelajaran aktivitas gerak berirama dengan bentuk rangkaian yang sederhana diharapkan dapat meningkatkan kembali minat siswa

Susi Herawati, 2014

*Perbandingan Senam Poco-Poco Dengan Line Dance Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama*

*(Studi Eksperimen Terhadap Siswa di SMP Negeri 9 Sumedang)*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

terhadap apa yang mereka suka. Pemanfaatan media ini bisa berupa video, foto, atau bahkan alat-alat yang akan memudahkan siswa untuk menguasai keterampilan yang sedang diajarkan.

Dalam pendidikan jasmani Kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting dalam kelangsungan hidup manusia, tanpa memiliki kebugaran jasmani yang memadai, manusia tidak akan mudah untuk melakukan aktifitas dalam kehidupan sehari-harinya.

Karena manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya. Maka dengan semakin kerasnya manusia menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan jasmani yang bugar. Dengan mempunyai kebugaran jasmani yang baik atau memadai manusia akan lebih mudah melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari.

Aktivitas gerak yang dilakukan tidak dapat dipungkiri akan memperoleh suatu manfaat yang tidak ternilai harganya yaitu kebugaran jasmani sebagai salah satu aspek yang penting dalam kesehatan. Timbulnya kesadaran akan pentingnya aktivitas gerak dalam kehidupan sehari-hari merupakan hal yang sangat menggembirakan. Hal ini erat kaitannya dengan pelaksanaan dari tujuan kegiatan itu sendiri yaitu pendidikan jasmani, untuk meningkatkan kebugaran.

Kebugaran jasmani menurut Mahendra (2012, hlm. 11). Kebugaran jasmani adalah “merupakan aspek penting dari domain psikomotor, yang bertumpu pada perkembangan kemampuan biologis organ tubuh.”

Menurut Giriwijoyo (2010, hlm. 21) menjelaskan sebagai berikut: “kebugaran jasmani berasal dari istilah bangsa inggris, yaitu physical fitness yang artinya kemampuan koordinasi yang baik terhadap otot-otot, pernapasan dan kardiovaskuler.”

Berdasarkan konsep kebugaran jasmani tersebut, maka kebugaran jasmani yang dibutuhkan untuk setiap orang berbeda, tergantung dari sifat tantangan fisik untuk tugas rutin yang dihadapinya. Demikian juga para siswa SMP (sekolah menengah pertama) membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik untuk dapat belajar dengan baik. Kebugaran jasmani yang baik bagi para pelajar akan berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar. Oleh karena itu, peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina untuk menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal, karena apabila

siswa mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan kewajiban belajarnya dengan baik pula.

Apabila siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang baik dimungkinkan akan tidak mampu mengikuti/menerima beban belajar yang sebetulnya ini adalah tugas dari seorang siswa. Pada akhirnya semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa akan semakin tinggi pula gairah siswa untuk belajar. Sehingga tujuan pendidikan akan tercapai, walaupun faktor yang mempengaruhi berbeda-beda.

Namun pada kenyataannya, tingkat kebugaran jasmani di sekolah masih rendah, hal ini karena kurangnya aktifitas gerak siswa sehingga mudah mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas olahraga dan mengalami kelebihan berat badan atau kegemukan yang membuat lemah fisiknya dan kurang tenaganya untuk mampu melakukan tugas fisik yang cukup berat. Seperti yang menjadi permasalahan di SMPN 9 Sumedang sekarang ini kurangnya aktivitas gerak yang mengakibatkan daya tahan jantung-paru yang kurang maksimal, apalagi saat melakukan olahraga, kebanyakan siswa mudah mengalami kelelahan. Sehingga proses pembelajaran penjas tidak dapat terlaksana secara maksimal. Hal tersebut menjadi masalah tersendiri dalam mata pembelajaran pendidikan jasmani karena mata pelajaran pendidikan jasmani dituntut untuk meningkatnya serta mempertahankan tingkat kebugaran jasmani siswa.

Untuk mengembangkan kebugaran jasmani yang baik juga diperlukan ketepatan penggunaan aktivitas pembelajaran yang sesuai. Melalui pembelajaran yang tepat guru dapat mengendalikan peserta didiknya agar dapat mengikuti proses belajar mengajar dengan tetap semangat dan konsentrasi pada materi yang diajarkan. Sehingga diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa dengan baik.

Dalam pembelajaran aktivitas gerak seperti senam, biasanya siswa kelas VIII SMP kesulitan untuk menguasai aktivitas geraknya. Tetapi ada banyak cara dalam mengatasi kesulitan dan hambatan dalam sebuah proses pembelajaran. Oleh sebab itu, dalam hal ini penulis memilih untuk menerapkan pembelajaran senam poco-poco dengan line dance sebagai solusinya agar siswa kelas VIII SMP bisa mengikuti pembelajaran dengan baik.

Aktivitas ritmik atau gerakan ritmik dapat memberikan sumbangan kepada setiap segi dari kurikulum sekolah menengah pertama meskipun gerakan ritmik hanya merupakan bagian dari pendidikan jasmani, namun juga mendasar dalam semua pengajaran. Penggunaan gerakan

bagian integral dari kurikulum hampir tidak terbatas. Aktivitas-aktivitas dalam kelas seperti bahasa dan seni, banyak memberikan dorongan pada aktivitas-aktivitas gerakan. Pelajaran gerak sangat penting bagi anak-anak, baik sebagai bagian independen maupun sebagai bagian integral dari kurikulum yang ada di sekolah menengah pertama. Gerak akan memberikan kesempatan yang besar bagi pertumbuhan anak dengan demikian memajukan serta mengintegrasikan pengajaran dengan menumbuhkan berbagai kemampuan.

Memasukan aktivitas gerak dalam program sekolah menengah pertama adalah tepat. Aktivitas tari atau berirama bagi anak-anak sekarang menempati porsi yang penting dalam pendidikan dasar secara keseluruhan. Melalui gerakan berirama kesempatan menanggapi atau merespon terhadap warna, bunyi, ruang, gerak, irama, dan akan menunjang perkembangan belajar anak.

Senam poco-poco merupakan seni menyanyi dan menari khas masyarakat Manado, Sulawesi Utara. Oleh karena berupa nyanyian, kesenian ini mempunyai lirik lagu yang menggunakan bahasa Manado. Lagu Poco-poco ini memiliki rentak ceria dengan irama seperti cha-cha dan selalu diiringi dengan gerakan menyerupai senam seperti line dance. Gerakan senam ini selalu dibawakan secara berkelompok. Senam poco-poco ini termasuk salah satu olahraga yang gerakan dasarnya sangat mudah dan simple, sehingga mudah untuk dipelajari dan dikembangkan.

Sedangkan line dance sendiri mempunyai pengertian dansa bersama-sama atau massal dengan membuat garis lurus dengan beberapa saf. Irama line dance juga beraneka ragam. Istilah irama sama seperti dansa pasangan (couple), antara lain irama cha cha, rumba, samba, bachata, dan waltz. Dengan belajar line dance anak akan lebih konsentrasi karena kita belajar menghitung langkah-langkahnya dalam gerak tari, juga sebagai olah raga ringan.

Berdasarkan uraian diatas, penulis melakukan penelitian dengan judul Perbandingan Senam Poco-poco Dengan Line Dance Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama.

## **B. Identifikasi Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah sebagaimana tersebut di atas, masalah-masalah yang berkenaan dengan meningkatkan kebugaran jasmani dalam pembelajaran senam poco-poco dan line dance dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Rendahnya kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 9 sumedang
2. Aktivitas gerak atau aktivitas ritmik kurang dimanfaatkan oleh guru SMPN 9 Sumedang dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani di sekolah.

### **C. Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka masalahnya yang dikaji dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh senam poco-poco terhadap kebugaran jasmani siswa?
2. Apakah ada pengaruh line dance terhadap kebugaran jasmani siswa?
3. Apakah terdapat perbedaan kebugaran jasmani antara pembelajaran senam poco-poco dengan line dance?

### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pada rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh senam poco-poco terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.
2. Untuk mengetahui pengaruh line dance terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.
3. Untuk mengetahui perbedaan yang signifikan antara senam poco-poco dan line dance terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.

### **E. Manfaat Penelitian**

#### **a. Secara Teoritis**

Secara teoritis, manfaat penelitian ini untuk menambah pengetahuan dan pemahaman tentang penggunaan senam line dance dan senam poco-poco untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas VIII di SMPN 9 Sumedang.

#### **b. Secara Praktis**

Susi Herawati, 2014

*Perbandingan Senam Poco-Poco Dengan Line Dance Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama*

*(Studi Eksperimen Terhadap Siswa di SMP Negeri 9 Sumedang)*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Sebagai bahan pertimbangan bagi guru pendidikan jasmani terhadap penerapan pembelajaran yang diberikan yang sesuai untuk peningkatan kebugaran jasmani siswa khususnya umumnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani

#### **F. Batasan Penelitian**

Untuk menghindari timbulnya penafsiran yang salah dan agar penelitian ini tidak menyimpang dari permasalahan dan tujuan penelitian. Adapun pembatasan ruang lingkup penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Ruang lingkup penelitian ini hanya pada perbandingan aktivitas ritmik line dance dengan senam poco-poco terhadap kebugaran jasmani siswa SMPN 9 Sumedang.
2. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen.
3. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 9 Sumedang di kecamatan Sumedang Utara, Kabupaten Sumedang. Untuk itu penulis akan mengambil sampel yaitu kelas VIII sebanyak 40 orang yang terdiri dari 20 siswa putra dan 20 siswa putri. Sedangkan pengambilan sampel dilakukan secara pertimbangan tertentu (*purposive sampel*)
4. Lokasi yang menjadi tempat penelitian adalah SMPN 9 Sumedang.

#### **G. Batasan Istilah**

Dalam penelitian ini terdapat beberapa istilah yang dipandang perlu untuk diberikan penjelasan agar terdapat persamaan konsep dan penafsirannya. Penulis uraikan pengertian berbagai istilah yang digunakan adalah sebagai berikut :

1. Pendidikan jasmani adalah suatu proses aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara, dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. (Muhadi, 2002, hlm. 4)
2. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas/keleutukan. (Lutan, 1988, hlm. 7)

Susi Herawati, 2014

*Perbandingan Senam Poco-Poco Dengan Line Dance Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama*

*(Studi Eksperimen Terhadap Siswa di SMP Negeri 9 Sumedang)*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3. Line dance adalah sejenis olahraga dansa yang berupa rangkaian langkah yang membentuk suatu koreografi dan digerakan pada sejumlah hitungan musik tertentu. (Herliessa.blogspot.com/the universal line dance)
4. Senam poco-poco merupakan gabungan gerakan-gerakan yang energik dan kreatif, berirama cepat serta bernuansa gembira. Senam poco-poco ini termasuk salah satu olahraga yang gerakan dasarnya sangat mudah dan simple, sehingga mudah untuk dipelajari dan dikembangkan. Dari pengembangan-pengembangan itu muncul variasi-variasi gerakan namun tidak merubah gerak dasar senam poco-poco itu sendiri. (diadjengfameyla.blogspot.com/makalah-cabang-olahraga-senam).