

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan proses interaksi sistematis antara anak didik dan lingkungan yang dikelola melalui pengembangan jasmani secara efektif dan efisien menuju pembentukan manusia yang utuh. Pendidikan jasmani menurut Lutan (2000:15) “pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani. Tujuan yang ingin dicapai bersifat menyeluruh, mencakup domain psikomotorik, kognitif, dan afektif”.

Pendidikan jasmani sebagai integral dari pendidikan nasional memiliki peranan penting dalam pembangunan bangsa. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki sumbangan unik, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Menurut Baley dan Field yang dikutip oleh Abduljabar (2011:4) menekankan bahwa pendidikan fisik yang dimaksud adalah aktivitas jasmani yang membutuhkan upaya yang sungguh-sungguh. Lebih lanjut kedua ahli ini menyebutkan bahwa: Pendidikan jasmani adalah suatu proses terjadinya adaptasi dan pembelajaran secara organik, neuromuskular, intelektual, sosial, cultural, emosional dan estetika yang dihasilkan dari proses pemilihan berbagai aktivitas jasmani.

Jadi dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani menggunakan aktivitas fisik untuk mengembangkan kesejahteraan total setiap orang. Karakteristik pendidikan jasmani seperti ini tidak terdapat pada mata pelajaran lain karena hasil belajar Penjas tidak terbatas pada perkembangan tubuh saja tetapi menyangkut

semua dimensi manusia, seperti halnya tubuh dan pikiran. Mahendra (2009: 19) mengungkapkan:

Secara sederhana pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk:

1. Mengembangkan pengetahuan dan ketrampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial
2. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai ketrampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani
3. Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali
4. Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan
5. Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan ketrampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang
6. Menikmati kesenangan dan keriangannya melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga

Maka dari itu dapat ditarik kesimpulan bahwa aktivitas fisik dalam Penjas menjadi alat untuk mencapai tujuan pendidikan, yaitu untuk mengembangkan manusia seutuhnya meliputi aspek kognitif, psikomotor dan afektif.

Di Indonesia sendiri Pendidikan Jasmani di sekolah dikenal dengan nama Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dan mengalami banyak kendala. Salah satunya adalah alokasi waktu jam pelajaran Penjas yang hanya 70-90 menit untuk tingkat sekolah dasar, sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas dengan frekuensi satu kali dalam seminggu. Hal ini dirasa belum maksimal untuk dapat mencapai seluruh tujuan penjas. Salah satu dampak dari alokasi waktu ini adalah sulit tercapainya tujuan Penjas untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat paling penting untuk diperhatikan. Kebugaran jasmani menurut Giriwijoyo (2007:17), “Kebugaran jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan”. Jadi

Ibnu Haris, 2014

Pengaruh aktivitas ritmik line dance terhadap kebugaran jasmani dan kepercayaan diri Siswa di sdn wangisagara 03

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

dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas atau aktivitas tanpa kelelahan yang berarti. Bagi siswa, kebugaran jasmani diperlukan untuk menghadapi segala aktivitas-aktivitas baik itu disekolah maupun diluar sekolah. Namun, berdasarkan sebuah penelitian kesegaran jasmani pelajar kelompok usia 6 – 19 tahun yang memiliki kualifikasi baik hanya 6,90%, dan selebihnya memiliki tingkat kesegaran jasmani rendah.

Sebagai dampak dari belum berkembangnya pemikiran guru-guru penjas terdahulu dengan konsep Penjas yang kini di usung, pembelajaran Penjas terkesan masih mengedepankan prestasi dalam hal kemahiran siswa menunjukan keterampilan gerak tehnik cabang olahraga. Jelas ini merupakan susatu masalah yang menyebabkan siswa akhirnya enggan dan merasa tidak percaya diri mengikuti pembelajaran penjas. Kepercayaan diri merupakan susatu keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimilikinya untuk menampilkan perilaku atau perbuatan tertentu untuk mencapai target tertentu. Padahal proses pembelajaran penjas seharusnya mengikuti prinsip DAP (*Developmental Appropriate Practice*) dengan pertimbangan bahwa kemampuan dan potensi yang dimiliki siswa berbeda-beda.

Menurut Koentjaraningrat (dalam Dry Anggi, 2014:3) menjelaskan bahwa “Salah satu kelemahan generasi muda Indonesia adalah kurangnya rasa percaya diri”. Pernyataan ini didukung oleh penelitian Afian, dkk, terhadap siswa di Yogyakarta menunjukan bahwa permasalahan yang banyak dirasakan dan dialami oleh remaja pada dasarnya disebabkan oleh kurangnya rasa percaya diri. Maka dari itu pembelajaran Penjas harus dikemas sedemikian rupa untuk dapat menarik siswa dalam mengikuti pembelajaran Penjas dengan sungguh-sungguh dan aktif sehingga tujuan penjas dapat terwujud.

Materi yang diambil dalam penelitian ini adalah aktivitas ritmik. Aktivitas ritmik termasuk kedalam salah satu aktivitas yang diajarkan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) di sekolah, baik itu di tingkat dasar dan menengah. Hal itu sesuai dengan materi ajar penjas dalam

Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan:

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya
2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya
4. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya
5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya
6. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung
7. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS

Aktivitas ritmik menurut Mahendra (2011: 3) adalah “rangkaiian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan diluar musik”. Aktivitas ritmik ini merupakan istilah baru dalam khasanah peristilahan penjas di Indonesia, karena sebelumnya diwakili oleh senam irama.

Pada hakikatnya aktivitas ritmik bermakna lebih luas dari senam irama yang lebih dulu dikenal. Mahendra (2007:32) menjelaskan “Senam ritmik adalah istilah yang paling dekat pada istilah aktivitas ritmik, sehingga sering juga dianggap bahwa inilah yang menjadi substansi dasar dari aktivitas ritmik”. Pada perkembangannya sendiri, banyak sekali jenis dari aktivitas ritmik, salahsatunya adalah *line dance*.

Ibnu Haris, 2014

Pengaruh aktivitas ritmik line dance terhadap kebugaran jasmani dan kepercayaan diri Siswa di sdn wangisagara 03

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

Line dance ini merupakan olahraga dansa yang populer di daratan Amerika dan Eropa dan baru berkembang di Indonesia sejak dikenal tahun 2000. Olahraga dansa berderet ini berupa rangkaian langkah yang membentuk suatu koreografi pada sejumlah hitungan musik tertentu. Pengertian *line dance* menurut Gilbert (1974):

A line dance is a choreographed dance with a repeated sequence of steps in which a group of people dance in one or more lines or rows without regard for the gender of the individuals, all facing either each other or in the same direction, and executing the steps at the same time.

Pengertian line dance yang diambil dari <http://herliessa.blogspot.com/> yaitu “sejenis olahraga dansa yang berupa rangkaian langkah yang membentuk suatu koreografi dan digerakkan pada sejumlah hitungan musik tertentu. Rangkaian gerakan itu bisa digerakkan menghadap ke 1, 2, 3 atau 4 bilik (wall)”. Disebut olahraga dansa karena pola-pola langkah dan gayanya diambil dari langkah-langkah dasar berbagai jenis dansa, seperti rumba, salsa, cha-cha, merengue, waltz, jive, hip-hop, jazz, dan lainnya.

Aktivitas ritmik, contohnya line dance, dalam gerakannya terdapat latihan-latihan untuk otot, sendi dan sebagainya, yang mana ini tentu akan memberikan pengaruh terhadap kebugaran jasmani orang yang melakukannya. Namun berdasarkan fakta di lapangan, aktivitas ritmik memiliki porsi yang lebih sedikit dibanding aktivitas lain bahkan belum diterapkan di sekolah. Padahal aktivitas ritmik memiliki peranan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Aktivitas ritmik seperti halnya senam aerobik, SKJ atau line dance melatih daya tahan aerobik atau kardiovaskular karena dilakukan dengan dinamis dan dalam waktu lebih dari 10 menit. Hal ini sesuai dengan pendapat Giriwijoyo (2007: 28):

Kegiatan olahraga kesehatan aerobik yang mengambil waktu maksimal 10 menit yang disebut waktu minimal yang efektif untuk meningkatkan kapasitas aerobik seseorang, sedangkan waktu maksimalnya ialah 30 menit yang disebut waktu maksimal yang efisien.

Ibnu Haris, 2014

Pengaruh aktivitas ritmik line dance terhadap kebugaran jasmani dan kepercayaan diri Siswa di sdn wangisagara 03

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

Aktivitas ritmik dalam Penjas ditengarai mampu mengurangi kecenderungan Penjas hanya berorientasi pada aktivitas yang bersifat kompetitif saja yang membuat sebagian siswa dengan kemampuan gerak dasar yang kurang percaya diri untuk mengikuti pelajaran Penjas. Aktivitas ritmik, khususnya line dance dengan gerakan pola langkah yang sederhana memiliki kemungkinan dalam hal meningkatkan kepercayaan diri siswa untuk belajar Penjas.

Berdasarkan fakta tersebut, penulis bermaksud untuk meneliti tentang pengaruh aktivitas ritmik *line dance* terhadap kebugaran jasmani dan kepercayaan diri siswa di SDN Wangisagara 03.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan fakta di lapangan, aktivitas ritmik masih mendapat porsi yang sedikit bahkan belum banyak diterapkan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Padahal aktivitas ritmik memiliki peranan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa karena dilakukan dengan dinamis dan dengan waktu lebih dari 10 menit. Selain itu, aktivitas ritmik juga ditengarai dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam pelajaran Penjas.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah Untuk lebih memfokuskan masalah yang akan diteliti, penulis membuat rumusan masalah dari kajian diatas yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari line dance terhadap kebugaran jasmani siswa?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari line dance terhadap kepercayaan diri siswa?

D. Tujuan Penelitian

Ibnu Haris, 2014

Pengaruh aktivitas ritmik line dance terhadap kebugaran jasmani dan kepercayaan diri Siswa di sdn wangisagara 03

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

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penulis menetapkan tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh dari line dance terhadap kebugaran jasmani siswa
2. Untuk mengetahui pengaruh dari line dance terhadap kepercayaan diri siswa

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang penulis paparkan diatas, maka penelitian ini diharapkan memberi manfaat seperti berikut.

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis peneliti ini dapat dijadikan sumbangan pikiran untuk bahan pengajaran dan pembelajaran Penjas

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai program alternatif untuk sekolah, dan khususnya untuk guru Penjas dalam upaya meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani siswa serta mengembangkan kepercayaan diri siswa.

F. Batasan Penelitian

Supaya masalah yang akan dibahas tidak menyimpang dari masalah yang sebenarnya dan supaya penelitian dapat dilakukan secara mendalam, maka dari itu penulis memberikan batasan-batasan masalah pada penelitian ini. Adapun ruang lingkup permasalahan yang ingin dibahas adalah:

1. Ruang lingkup penelitian ini adalah pengaruh line dance terhadap kebugaran jasmani siswa dan kepercayaan diri siswa

Ibnu Haris, 2014

Pengaruh aktivitas ritmik line dance terhadap kebugaran jasmani dan kepercayaan diri Siswa di sdn wangisagara 03

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

2. Menurut Mahendra (2007:3), aktivitas ritmik adalah rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan diluar musik
3. Line dance merupakan bagian dari pembelajaran aktivitas ritmik
4. Menurut Gilbert (1974), Line dance adalah sebuah tarian koreografi dengan urutan berulang dari langkah-langkah di mana sekelompok orang menari di satu atau lebih garis atau baris tanpa memperhatikan perbedaan gender, semua menghadap baik satu sama lain atau ke arah yang sama, dan melakukan langkah-langkah pada waktu yang sama
5. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah aktivitas ritmik yaitu line dance, variabel terikatnya adalah tingkat kebugaran jasmani dan kepercayaan diri siswa
6. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen
7. Populasi penelitian adalah siswa kelas V SDN Wangisagara 03 Kabupaten Bandung. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara acak (simple random sampling)
8. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk mengukur kebugaran jasmani siswa dan pengukuran kepercayaan diri siswa menggunakan angket dengan skala Likert.

Ibnu Haris, 2014

Pengaruh aktivitas ritmik line dance terhadap kebugaran jasmani dan kepercayaan diri Siswa di sdn wangisagara 03

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