

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 sebagai integral dari pendidikan nasional memiliki peranan penting dalam pembangunan bangsa.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah 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.

James A. Baley dan David A. Field (dalam Abduljabar, 2011:13) 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.

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 Penjas sendiri 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 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 dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja tanpa kelelahan yang berarti. Bagi siswa, kebugaran jasmani diperlukan untuk menghadapi segala aktivitas-aktivitas baik itu di lingkungan sekolah atau di luar lingkungan sekolah. Namun, berdasarkan sebuah penelitian kesegaran jasmani pelajar kelompok usia 6 – 19 tahun (SD – SMA) yang memiliki kualifikasi baik hanya 6,90%, dan selebihnya memiliki tingkat kesegaran jasmani rendah.

Kebugaran jasmani tingkat SMP, data penelitian yang dilakukan oleh Pasimun di SMP Negeri 7 Kebumen dengan sampel seluruh siswa kelas VIII dengan jumlah 300 siswa menunjukkan tingkat kebugaran jasmani kategori baik sejumlah 36 siswa atau 11,9 %.

Penelitian lain yang telah dilakukan pada tahun 2007 menunjukkan hasil rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Grabag Kabupaten Magelang, 2,69% menunjukkan kriteria baik sekali, 22,58% menunjukkan kriteria baik, 59,68% menunjukkan kriteria sedang, 1,07% menunjukkan kriteria kurang dan 13,98% menunjukkan kriteria kurang sekali.

Sebagai dampak dari belum berkembangnya pemikiran guru-guru Penjas terdahulu dengan konsep Penjas yang kini diusung, pembelajaran Penjas terkesan masih mengedepankan prestasi dalam hal kemahiran siswa menunjukkan ketrampilan gerak teknik kecabangan. Jelas ini merupakan suatu masalah yang menyebabkan siswa akhirnya enggan dan merasa tidak percaya diri mengikuti pembelajaran Penjas. Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menampilkan perilaku tertentu atau 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.

Nurhati (dalam Darsono, 2011:28) menjelaskan bahwa “Kepercayaan diri merupakan landasan bagi setiap individu dalam melakukan berbagai aktivitas kehidupan”. Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang sangat penting dalam diri siswa. Pembelajaran Penjas seharusnya dapat menumbuhkan dan memupuk kepercayaan diri siswa, bukannya membuat mereka tidak percaya diri dan enggan terlibat dalam pembelajaran Penjas.

Menurut Koentjaraningrat, salah satu kelemahan generasi muda Indonesia adalah kurangnya rasa percaya diri. Pernyataan ini didukung oleh penelitian Afiatin, dkk, terhadap siswa di Yogyakarta menunjukkan bahwa permasalahan yang banyak dirasakan dan dialami oleh remaja pada dasarnya disebabkan oleh kurangnya rasa percaya diri.

Kondisi lain yang juga menjadi permasalahan Penjas adalah minat belajar siswa untuk mengikuti pembelajaran Penjas. Minat memegang peranan penting dalam proses belajar. Minat adalah suatu keinginan untuk mendapatkan sesuatu. Menurut Slameto (2010:180) mengemukakan bahwa "Minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh". Minat merupakan suatu kondisi psikologis yang dapat mempengaruhi proses belajar siswa di sekolah.

Dalam sebuah penelitian tercatat bahwa hanya 16% siswa yang memiliki minat tinggi untuk mengikuti pembelajaran Penjas, sisanya berada di kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Namun, dalam penelitian lainnya pada tahun 2013 di SMPN 3 Samalantan, tingkat minat siswa dalam pembelajaran Penjas rata-rata 40,31% dalam kategori sangat baik.

Minat belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran Penjas dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu guru, sarana dan prasarana, lingkungan belajar dan jenis aktivitas belajar. Sebuah penelitian menemukan bahwa jenis aktivitas dalam pembelajaran Penjas berpengaruh cukup besar untuk menarik minat siswa. Maka dari itu pembelajaran Penjas harus dikemas sedemikian rupa untuk dapat menarik minat 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 ke dalam salah satu aktivitas yang diajarkan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) di sekolah, baik itu di tingkat dasar dan menengah. Hal ini 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. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

Aktivitas ritmik menurut Mahendra (2007:3) 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”. Aktivitas ritmik ini merupakan istilah baru dalam khasanah peristilahan Penjas di Indonesia, karena sebelumnya diwakili oleh senam irama. Aktivitas ritmik baru secara tegas diangkat oleh Kurikulum 2004 (Kurikulum Berbasis Kompetensi/KBK) sebagai salah satu aktivitas yang masuk ke dalam ruang lingkup pembelajaran Penjas.

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*.

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.

Jadi, *line dance* adalah sebuah tari koreografi dengan urutan berulang dari langkah-langkah di mana sekelompok orang menari di satu atau lebih garis atau barisan tanpa memperhatikan perbedaan gender, semua menghadap baik satu sama lain atau ke arah yang sama, dan melakukan langkah-langkah pada waktu yang sama. 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, hal ini tentu akan memberikan pengaruh terhadap kebugaran jasmani orang yang melakukannya. 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 minimal 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.

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

Berdasarkan fakta tersebut, penulis bermaksud untuk meneliti tentang pengaruh salah satu jenis aktivitas ritmik yaitu *line dance* terhadap tingkat kebugaran jasmani, kepercayaan diri dan minat belajar siswa.

B. Identifikasi dan Perumusan 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 dinilai dapat meningkatkan kepercayaan diri dan minat belajar siswa dalam pelajaran Penjas. Untuk lebih memfokuskan masalah yang akan diteliti, penulis membuat rumusan masalah dari kajian diatas yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari aktivitas ritmik *line dance* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari aktivitas ritmik *line dance* terhadap kepercayaan diri siswa?
3. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari aktivitas ritmik *line dance* terhadap minat belajar Penjas siswa?

C. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui pengaruh dari aktivitas ritmik *line dance* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa
2. Untuk mengetahui pengaruh dari aktivitas ritmik *line dance* terhadap kepercayaan diri siswa
3. Untuk mengetahui pengaruh dari aktivitas ritmik *line dance* terhadap minat belajar Penjas siswa

D. Manfaat Penelitian

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

1. Manfaat Teoritis

- a. Secara teoritis penelitian ini dapat dijadikan sumbangan pikiran untuk bahan pengajaran dan pembelajaran Penjas
- b. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi penelitian lain yang lebih mendalam

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 serta menumbuhkan minat belajar Penjas siswa.

E. 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 mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan salah satunya dalah pembelajaran aktivitas ritmik
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, kepercayaan diri dan minat belajar siswa
6. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen
7. Populasi penelitian adalah siswa kelas VII di SMP Bina Putra Indonesia Ngamprah Kabupaten Bandung Barat sebanyak 140 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara acak (*simple random sampling*). Penulis akan mengambil sampel sebanyak 104 orang, 52 orang untuk kelompok eksperimen dan 52 orang untuk kelompok kontrol
8. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa. Pengukuran tingkat kepercayaan diri dan minat belajar siswa menggunakan angket dengan skala Likert