

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Pendidikan memegang peran penting untuk membentuk pola pikir, akhlak, dan perilaku manusia agar sesuai dengan norma-norma yang ada seperti norma agama, adat, budaya, dan lain-lain. Pendidikan merupakan usaha sadar yang dilakukan seluruh aspek yang ada didalam kehidupan kita baik orang terdekat, masyarakat, ataupun lembaga-lembaga yang ada, baik yang terjadi secara formal maupun non formal, dengan tujuan untuk mengubah kebiasaan-kebiasaan tidak baik menjadi kebiasaan baik yang terjadi selama hidup untuk memperbaiki kualitas diri menjadi lebih baik dan mampu menjawab tantangan dimasa depan.

Pendidikan di sekolah sekarang sudah menerapkan kurikulum 2013, yang menerapkan pembelajaran aktif. Siswa dituntut aktif dalam pembelajarannya, sedangkan guru sebagai fasilitator yang memberikan tugas, mengawasi, dan mengevaluasi dalam proses pembelajarannya, siswa juga dituntut supaya bisa belajar mandiri dan kreatif.

Struktur kurikulum pendidikan Sekolah Menengah Atas atau Madrasah Aliyah (SMA/MA) terdiri dari sejumlah mata pelajaran, yaitu:

1. Mata pelajaran wajib diikuti oleh seluruh peserta didik di satu satuan pendidikan pada setiap jenjang pendidikan.
2. Mata pelajaran pilihan yang diikuti oleh peserta didik sesuai dengan pilihan mereka.

Kelompok mata pelajaran wajib yaitu kelompok A dan kelompok B. kelompok A adalah mata pelajaran yang memberikan orientasi lebih banyak kepada aspek kognitif dan afektif, sedangkan kelompok B adalah mata pelajaran yang lebih menekankan pada aspek afektif dan psikomotor.

Mata pelajaran wajib kelompok A yaitu: Pendidikan Agama Dan Budi Pekerti, Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan, Bahasa Indonesia,

Matematika, Sejarah, dan Bahasa Inggris. Mata pelajaran wajib kelompok B yaitu: Seni Budaya, Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan, dan Prakarya Dan Kewirausahaan. Sedangkan mata pelajaran peminatan yaitu mata pelajaran akademik SMA/MA.

Sesuai dengan Struktur kurikulum diatas kelompok mata pelajaran wajib B salah satunya adalah mata pelajaran pendidikan jasmani, olah raga dan kesehatan yang menitik beratkan pada tujuan membentuk karakter dan keterampilan peserta didik.

Pendidikan jasmani telah menjadi bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan dengan maksud untuk mengubah perilaku peserta didik. Selain mengubah perilaku dan keterampilan peserta didik, aktivitas jasmani senantiasa mengupayakan untuk mencapai tujuan pendidikan yaitu meningkatkan nilai-nilai fungsional yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan sosial.

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik sebagai media utama untuk mencapai tujuan pendidikan. Bentuk-bentuk aktivitas fisik yang lazim digunakan oleh siswa akan sesuai dengan muatan yang tercantum dalam kurikulum yaitu bentuk gerak-gerak olahraga, sehingga pendidikan jasmani disekolah akan memuat cabang-cabang olahraga dengan tujuan untuk mengembangkan pendidikan siswa. Salah satu materi dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah pembelajaran senam irama. Senam irama adalah senam yang diiringi dengan ketukan irama atau musik, salah satu senam irama yang sering diterapkan di sekolah adalah senam aerobik. Senam aerobik adalah senam yang dilakukan secara bebas tanpa terpaku pada gerakan-gerakan yang sudah ditentukan. Rata-rata senam aerobik dilakukan dengan durasi minimal 30 menit, jika itu dilakukan secara secara teratur maka akan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Senam aerobik ini pada dasarnya mempunyai tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, karena dengan jasmani yang bugar siswa akan dapat melakukan kegiatan dengan baik sesuai dengan yang diinginkan.

Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Demikian pula para pelajar siswa-siswi SMA/MA sangat membutuhkan kebugaran jasmani yang prima. Agar dapat belajar dengan

maksimal, siswa harus memiliki jasmani yang sehat, bugar dan tidak mudah lelah dalam belajar. Tapi kenyataannya dalam observasi yang peneliti lakukan di SMA Negeri 1 Sindang Indramayu masih banyak siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah, karena masih banyak siswa yang merasa cepat lelah ketika pembelajaran penjas berlangsung, banyak siswa yang mengantuk ketika belajar setelah melakukan pembelajaran pendidikan jasmani, dan adanya siswa yang merasa lemah setelah melakukan aktifitas pendidikan jasmani. Dan untuk meningkatkan dan memelihara kebugaran jasmani bisa melalui aktifitas senam aerobik.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani siswa juga dituntut aktif untuk mencoba, merasakan, mengemukakan pendapat, bertanya, dan memberikan contoh pada teman-temannya. Dalam observasi yang peneliti lakukan di sekolah SMAN 1 Sindang Indramayu tidak banyak siswa yang aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, hanya beberapa siswa yang sering aktif dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani. Banyak dari mereka yang merasa tidak percaya terhadap kemampuan dirinya dan tidak adanya dorongan untuk mencoba, dan banyak siswa yang suka menunjuk temannya ketika diberikan kesempatan untuk mencoba, ini bisa terjadi karena kurangnya rasa percaya diri pada siswa. Percaya diri sangat diperlukan demi terciptanya pembelajaran yang aktif, karena kepercayaan akan kemampuan diri sendiri akan menjadi sebuah dorongan bagi setiap individu untuk melakukan sesuatu dengan penuh keyakinan tanpa adanya rasa ragu dan malu. Namun dalam kenyataannya tidak semua orang atau siswa memiliki rasa percaya diri, bahkan hampir semua orang pasti pernah mengalami masalah dengan kepercayaan diri dalam rentang kehidupannya, tanpa terkecuali baik itu anak-anak, remaja maupun orang dewasa pasti pernah mangalaminya.

Untuk memupuk rasa percaya diri pada siswa salah satu caranya adalah dengan memberikan hal-hal yang baru dan menantang, dalam penelitian ini penulis memakai aktifitas senam aerobik untuk meningkatkan rasa percaya diri siswa.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk mengetahui pengaruh aktivitas senam aerobik terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan kepercayaan diri siswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah penelitian yang diajukan dengan pertanyaannya adalah:

1. Seberapa besar aktifitas senam aerobik dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.
2. Seberapa besar aktifitas senam aerobik dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri siswa.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengungkap:

1. Pengaruh senam aerobik terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa dalam mengikuti aktifitas senam aerobik.
2. Pengaruh senam aerobik terhadap kepercayaan diri siswa dalam mengikuti aktifitas senam aerobik.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini berguna untuk menyajikan salah satu alternatif yang terbaik bagi upaya mengatasi masalah yang dihadapi siswa yang berkenaan dengan cara meningkatkan kebugaran jasmani dan kepercayaan diri siswa yang lebih efektif dan menyenangkan. Oleh karena itu penelitian ini dapat memberikan pedoman dan wawasan lebih jauh kepada para guru pendidikan jasmani disekolah-sekolah.

Penulis berharap hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian ini dapat menambah keilmuan dalam cabang olahraga senam, khususnya berkenaan dengan senam umum, yaitu senam aerobik.
2. Hasil penelitian ini bermanfaat untuk dijadikan salah satu acuan dan pedoman bagi guru pendidikan jasmani disekolah dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani dan kepercayaan diri siswa.
3. Hasil penelitian ini bermanfaat untuk dijadikan acuan dan pedoman bagi para pelatih atau pembina senam dan instruktur senam dalam kiprahnya membina memberinya.

E. Batasan Penelitian

Untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai ruang lingkup masalah penelitian dan agar tidak terjadi perluasan masalah penelitian, maka diperlukan pembatasan penelitian. Seperti yang dikemukakan oleh Surakhmad (1998, hlm.36) sebagai berikut:

Pembatasan ini diperlukan bukan saja untuk memudahkan atau menyederhanakan masalah bagi penyelidik tetapi juga untuk dapat menetapkan lebih dahulu segala sesuatu yang diperlukan untuk pemecahannya: tenaga, kecekatan, waktu, biaya, dan lain sebagainya yang timbul dari rencana tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penelitian ini dibatasi pada hal-hal berikut:

1. Variabel bebas
 - a. Variabel bebasnya adalah latihan senam aerobik
2. Variable terikat
 - a. Variabel terikat kesatu adalah kebugaran jasmani siswa
 - b. Variable terikat kedua adalah kepercayaan diri siswa