

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani (penjas) merupakan bagian integral dari pendidikan secara umum, bertujuan membentuk siswa secara menyeluruh dengan mengembangkan aspek-aspek kognitif, afektif, psikomotor, sosial, dan mental siswa. Pendidikan jasmani adalah pendidikan tentang dan melalui aktivitas jasmani yang dalam bahasa aslinya “*physical education is education of and through movement*” (Suherman, 2009: 5). Gerak merupakan bahan kajian utama yang terdapat dalam kurikulum pendidikan jasmani. Melalui gerak manusia dapat berfungsi dan melakukan segala hal yang ingin dilakukannya mulai dari gerak yang paling sederhana sampai dengan gerak yang paling kompleks. Akan tetapi kemampuan gerak (*motor ability*) setiap individu akan sangat beragam dipengaruhi oleh faktor-faktor dari dalam maupun dari luar lingkungannya terutama dalam hal perkembangan, kematangan, dan pertumbuhan.

Perkembangan merupakan istilah umum yang merujuk pada kemajuan dan kemunduran yang terjadi hingga akhir hayat, sedangkan pertumbuhan merupakan aspek struktural dari perkembangan, sedangkan kematangan berkaitan dengan fungsi pada perkembangan manusia (Saputra, 2010: 1.4).

Pandangan yang salah atau menganggap tidak penting terhadap adanya penjas di sekolah merupakan hal yang sangat tidak berdasar mengingat manfaat, tujuan, dan pentingnya pendidikan jasmani. Tiga sumbangan unik yang amat penting dari pendidikan jasmani adalah meningkatkan derajat sehat dinamis siswa, meningkatkan keterampilan fisik yang kaya dengan keterampilan gerak dasar, serta meningkatkan pengertian siswa dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktek (Dauer & Pangrazy, 1992) dalam Mahendra (2008: 6).

Dijabarkan pula dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional nomor 3 tahun 2005 Bab I pasal 1, bahwa pendidikan jasmani atau olahraga pendidikan merupakan bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan bertujuan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

Adapun tujuan primer atau tujuan utama dari pendidikan jasmani adalah mendorong perubahan jangka panjang dalam perilaku beraktivitas fisik (jasmani). Seperti dinyatakan Auwelee (1999: 23), bahwa : “...*a primary aim of P.E should be to encourage long-term change in physical activity*”.

Untuk menentukan program aktivitas jasmani yang berkualitas dan dapat meningkatkan aktivitas jasmani sepanjang hayat pada anak-anak muda, pendidikan jasmani adalah salah satu pendukung utama disamping faktor-faktor seperti kebijakan pemerintah, lingkungan, latihan, dan lainnya. Berikut adalah sepuluh hal yang menjamin terciptanya program aktivitas jasmani yang berkualitas di sekolah menurut petunjuk program-program kesehatan sekolah di Amerika Serikat, yaitu:

1. *Policy* (kebijakan pemerintah)
2. *Environment* (lingkungan)
3. *Physical education* (pendidikan jasmani)
4. *Health education* (pendidikan kesehatan)
5. *Extracurricular activities* (aktivitas ekstrakurikuler)
6. *Family involvement* (keterlibatan keluarga)
7. *Training* (latihan)
8. *Health services* (layanan kesehatan)
9. *Community programs* (program masyarakat)
10. *Evaluation* (penilaian).

(U.S Departement of Health and Human Services, 2006).

Ditambahkan pula bahwa, implementasi kurikulum dan instruksi Penjas di sekolah harus menekankan terhadap kegembiraan siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dan membantu siswa mengembangkan pengetahuan, sikap, keterampilan motorik, keterampilan perilaku, dan kepercayaan diri untuk mengadopsi dan mempertahankan gaya hidup aktif (AAHPERD, 1999: 323).

Penjas di Indonesia terutama di sekolah dasar merupakan bidang studi yang masih menjadi favorit siswa, mereka sangat antusias mengikuti setiap aktivitas dalam Penjas dengan syarat kegiatan tersebut menyenangkan, menarik minat siswa, menantang, dan tidak membosankan. Mereka akan bertanya-tanya dan kecewa kenapa guru Penjas-nya tidak mengajar ketika berhalangan hadir ke sekolah.

Akan tetapi, disayangkan bahwa kurikulum pendidikan jasmani yang masih berlaku di sekolah masih banyak menitikberatkan pada pendidikan olahraga yang menekankan pemahaman pada aspek motorik yang mengenyampingkan dua aspek penting lainnya (kognitif dan afektif) sehingga pendidikan jasmani lebih terkesan atau bahkan disamakan dengan pendidikan olahraga, dicirikan oleh banyaknya pembelajaran dan pendekatan melalui *skill-drill-games* yang disinyalir membosankan dan dihindari terutama oleh siswa dengan kemampuan motorik rendah. Menurut Seefeldt, dkk dalam Graham (2007: 29):

Fundamental activities such as running, jumping, skipping, sliding, catching, kicking, and striking are the basic components of the games, sports, and dances of our society. Children who possess inadequate motor skills are often relegated to a life of exclusion from the organized and free play experiences of their peers, and subsequently, to a lifetime of inactivity because of their frustrations in early movement behavior.

Dikatakan bahwa, aktivitas-aktivitas dasar seperti lari, lompat, *skipping*, *sliding*, menangkap, melempar, menendang, dan memukul bola adalah komponen dasar dari permainan, olahraga, dan tari yang ada di masyarakat. Anak-anak yang kurang menguasai keterampilan motorik sering terkucilkan dalam mendapatkan pengalaman bermain yang terencana maupun bebas diantara teman sebayanya, akibatnya mereka akan mengalami inaktivitas berkepanjangan oleh karena frustrasi pada awal perilaku geraknya.

Faktor kurikulum yang masih menekankan pada keterampilan motorik atau fisik semata dapat mengakibatkan motivasi siswa untuk melakukan aktivitas

jasmani menjadi menurun. Sebagai contoh kasus dikemukakan oleh Digelidis *et al.* (2010: 196):

Greek physical education in grades 3–12 is largely sport-oriented, with competitive activities and team sports dominating the curriculum (Physical Education Curriculum for the High School, 1990). Based on the achievement motivation literature (Duda, 1996; Roberts, 2001), one can hypothesize that curricula based almost exclusively on competitive activities or on a sport education model (Siedentop, 1994) will decrease the motivation of students with low athletic ability. Some may feel in a disadvantageous position and form negative attitudes towards exercise. In addition, a highly ego-involving environment could also be problematic for the high-ability student because it is likely to promote extrinsic motivation (Kavussanu & Roberts, 1996) and decrease moral functioning (Kavussanu, 1997).

Dapat disimpulkan bahwa, pendidikan jasmani pada kelas 3-12 lebih cenderung berorientasi olahraga dengan aktivitas kompetitif dan olahraga tim yang mendominasi kurikulum (*Physical Education Curriculum for the High School, 1990*). Berdasarkan literatur motivasi berprestasi (Duda, 1996; Roberts, 2001), salah satunya dapat dihipotesiskan bahwa kurikulum yang berdasarkan pada aktivitas kompetitif atau model pendidikan olahraga (Siedentop, 1994) akan menurunkan motivasi siswa dengan kemampuan motorik rendah. Beberapa diantaranya akan merasa tidak diuntungkan dan menampilkan perilaku negatif ketika berlatih. Di samping itu, lingkungan yang melibatkan ego tinggi juga dapat menjadi masalah untuk siswa dengan kemampuan tinggi karena akan meningkatkan motivasi ekstrinsik (Kavussanu & Roberts, 1996) dan menurunkan fungsi moral (Kavussanu, 1997).

Selain model pendidikan olahraga, penekanan terhadap aktivitas pendidikan kebugaran yang menuntut tingkat kebugaran tertentu harus dikurangi dan digantikan dengan program-program yang dapat meningkatkan partisipasi siswa dalam memelihara tingkat aktivitas dan kebugaran yang tepat sepanjang hidup. Steven N. Blair (1995: 151) dalam AAHPERD (1999) menegaskan bahwa:

School activity and fitness education and testing programmes should place less emphasis on development of current level of fitness...instead, health professionals and educators should work to develop activity and

fitness programmes that increase the likelihood that the participating children will maintain appropriate levels of activity and fitness throughout life.

Guru penjas di sekolah dasar harus dapat memelihara antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran dengan tidak membedakan tingkat kemampuan motorik mereka. Pembentukan dasar-dasar gerak yang baik di sekolah berguna sebagai bekal pemahaman (kognitif) dan keterampilan (psikomotor) siswa, sehingga diharapkan peserta didik dapat melanjutkan kecintaan mereka beraktivitas fisik dan justru tidak menghindarinya ketika mereka melanjutkan sekolah ke jenjang berikutnya atau di waktu luangnya sebagai tujuan Penjas dari aspek perubahan sikap (afektif).

Oleh karena itu, pengenalan, pemahaman, dan penguasaan gerak-gerak dasar yang menyenangkan dan menarik minat siswa melalui pembelajaran pendidikan jasmani harus diaplikasikan sejak dini sebagai bekal menghadapi tantangan-tantangan hidup di masa yang akan datang karena akan mencakup tujuan pendidikan yang menyeluruh.

Salah satu tantangan langsung terhadap program pendidikan jasmani saat ini adalah isu tingkat aktivitas gerak yang rendah atau kurang gerak (*physical inactivity*). Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2013 bahwa hampir 43% penyakit yang ada, erat kaitannya dengan perilaku aktivitas fisik kurang gerak. Keadaan ini memiliki konsekuensi merugikan bagi tubuh manusia karena menjadi pemicu yang menyebabkan penyakit-penyakit berbahaya seperti penyakit kurang gerak (hipokinetik), jantung, diabetes, tekanan darah tinggi, dan obesitas. Salah satunya ditegaskan oleh studi Monge-Rojas *et al.* (2009), dikemukakannya bahwa: “*An inactive lifestyle is considered one of the leading causes of obesity and other chronic diseases*”. Penyakit obesitas pada anak tidak hanya terjadi di negara maju seperti Amerika Serikat dan Inggris, pada negara berkembang seperti Indonesia ternyata angkanya juga semakin meningkat terutama di kota-kota besar. Luar biasanya, Indonesia termasuk dalam 5 besar negara di dunia dengan penduduk obesitas terbanyak (Riset Kesehatan

lim Imaddudin, 2014

PENGARUH PENDEKATAN PEMBELAJARAN DAN KEMAMPUAN MOTORIK TERHADAP TINGKAT AKTIVITAS JASMANI DAN GAYA HIDUP AKTIF SISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | \.upi.edu perpustakaan.upi.ed

Dasar/Riskedas, 2010). Lebih lanjut, data dari Riskedas (2013) menyatakan bahwa:

Tingkat kegemukan secara nasional pada anak usia 5 - 12 tahun masih tinggi yaitu sebesar 18,8 persen. Untuk kategori gemuk sebanyak 10,8 persen dan obesitas 8,8 persen. Prevalensi kegemukan pada anak terendah berada di daerah Nusa Tenggara Timur sebesar 8,7 persen dan tertinggi di daerah DKI Jakarta sebesar 30,1 persen. (tersedia pada laman : <http://food.detik.com/read/2014/05/30/055654/2594947/900/tingkatobesitas-anak-di-jakarta->)[29/05/2014]

Fenomena globalisasi dari sisi negatif mengakibatkan anak-anak lebih tertarik pada aktivitas yang kurang melibatkan gerak seperti bermain *video games*, menonton televisi, dan berselancar di internet. Dalam aktivitas keseharian lainnya, kita juga dapat melihat bahwa sekarang ini tidak sedikit siswa yang berangkat ke sekolah lebih memilih diantar menggunakan kendaraan bermotor atau menggunakan kendaraan umum daripada berjalan kaki atau bersepeda.

Adapun fakta yang terjadi di lingkungan sekolah penulis bahwa, siswa dalam waktu luang mereka di sekolah seperti ketika menunggu jam masuk kelas atau ketika waktu istirahat melakukan kegiatan yang kurang mengekspresikan gerak atau aktivitas jasmani yang cukup. Mereka memilih menghabiskan waktu dengan jajan, makan dan duduk di dalam kelas, atau kegiatan lainnya yang kurang melibatkan aktivitas-aktivitas jasmani.

Sedangkan fakta masalah di luar sekolah yang terkait dengan kurangnya aktivitas jasmani bahwa, saat ini warung internet dan rental *games* virtual terlihat lebih ramai dibandingkan lapangan olahraga atau halaman rumah yang sepi dari aktivitas bermain anak-anak. Padahal, menurut studi Engstrom (1991) dalam Auwelee *et al.*, (1999: 21) menyatakan bahwa aktivitas di masa kanak-kanak adalah prediktor bagi aktivitas mereka saat dewasa. Dapat diartikan, jika gejala *physical inactivity* sudah nampak sejak kecil, dikhawatirkan akan berlanjut dan menetap menjadi kebiasaan saat mereka dewasa nanti (*sedentary lifestyle*).

Hal tersebut sesuai dengan kenyataan bahwa banyak siswa yang melakukan aktivitas jasmani hanya pada saat mengikuti pelajaran Penjas di sekolah. Pada

kesehariannya aktivitas jasmani tersebut sangat jarang dilakukan. Banyak data serta fakta yang menunjukkan bahwa pada usia remaja antara 14 – 19 tahun sangat kurang melakukan aktivitas jasmani. Salah satunya disebutkan yayasan jantung Indonesia yang menyatakan bahwa, untuk penduduk usia 15 tahun ke atas secara nasional, hanya 9 % saja yang melakukan aktivitas jasmani dan olahraga untuk kesehatannya. (www.yayasan-jantung-indonesia.org/artikel-kesehatan) [16 Mei 2014].

Kemudian studi dari *United States Departement of Health and Human Services* USDHHS (1999); Sallis *et al.*, (1993) dalam *American Alliance of Health, Physical Education, Recreation, and Dance* (AAHPERD) (1999: 21) dikemukakannya bahwa: “*a substantial decline in physical activity levels occurs between the ages of 6 and 18, with the most drastic change occuring between the ages of 11 and 13*”. Penurunan aktivitas jasmani yang substansial terjadi antara usia 6 dan 18 tahun, dengan perubahan paling drastis terjadi pada usia antara 11 dan 13 tahun.

Keadaan-keadaan seperti ini merupakan indikator rendahnya tingkat gaya hidup aktif, padahal gaya hidup aktif merupakan salah satu penangkal bagi dampak-dampak yang ditimbulkan oleh *physical inactivity*. Seperti ditegaskan kembali oleh sebuah studi dari Wahyu (2008) yang menyimpulkan bahwa olahraga atau aktivitas fisik sedang (moderat) sampai *vigorous* 3 kali seminggu masing-masing 40 menit selama 12 minggu berpengaruh terhadap tingkat kesegaran kardiorespirasi dan IMT (Indeks Masa Tubuh) pada anak obesitas.

Begitu pula menurut data WHO bahwa, aktivitas kurang gerak merupakan salah satu sebab utama berbagai penyakit kronis mematikan seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, obesitas, dan ketidakmampuan (*disability*). Oleh karenanya sejak tahun 2002 WHO mencanangkan program “*move for health*”. Mereka merekomendasikan aktivitas fisik moderat 30 menit setiap hari atau minimal 5 kali dalam seminggu, menghentikan konsumsi rokok, dan membiasakan konsumsi/diet makanan sehat.

WHO juga menyarankan kepada pemerintah dan komunitas pemangku kebijakan untuk menyediakan sistem transportasi yang membuat orang aman untuk berjalan dan bersepeda, membuat aturan ruang dan gedung bebas asap rokok, bangunan taman yang mudah diakses, serta mengembangkan program-program aktivitas fisik di sekolah-sekolah, komunitas-komunitas, dan layanan kesehatan.

Lebih lanjut, WHO menegaskan pentingnya pelaksanaan kebiasaan gaya hidup aktif sejak masa kanak-kanak, dinyatakan bahwa: *“the habit of maintaining a healthy lifestyle, including regular exercise and a nutritious diet ideally begins in childhood and we hope that parents and schools everywhere will use this day to spread this message”* (Dr. Gro Harlem Brundtland, Direktur Umum WHO).

Gaya hidup aktif merupakan kebiasaan yang idealnya harus ditanamkan sejak dini dan dikenali sebagai aktivitas yang termasuk pada latihan fisik rutin serta diet sehat, dan kami harap para orangtua dan sekolah di mana saja menyebarkan pesan ini (<http://www.who.int/mediacentre/news/releases/release23/en/>) [12 Agustus 2014]. Masalah-masalah yang penulis kemukakan di atas menjadi sebab pentingnya menjadikan faktor tingkat aktivitas jasmani dan perilaku gaya hidup aktif siswa sebagai variabel terikat dalam penelitian ini.

Oleh karenanya, program Penjas dituntut untuk dapat berkontribusi dalam meningkatkan aktivitas jasmani siswa dalam kesehariannya dan menanamkan sikap gaya hidup aktif siswa di luar sekolah dan/atau di waktu luang (*leisure time*). Siswa diharapkan dapat mengaplikasikan pengetahuan, pemahaman, serta kesenangan terhadap gerak dalam kehidupan sehari-hari, seperti setelah pulang sekolah, masa liburan, bahkan ketika mereka melanjutkan ke jenjang sekolah yang lebih tinggi.

Dengan penekanan gerak dasar pada kurikulum Penjas, siswa diharapkan dapat menikmati seluruh aktivitas gerak yang ada dalam penjas, memahami manfaatnya, dan menjadikannya suatu kebiasaan positif sepanjang hayat (*lifelong*

physical activity) yang berarti menjadikan aktivitas jasmani menjadi suatu kebutuhan sehingga mendukung terciptanya sehat sepanjang hayat (*lifelong health*).

Program Penjas di sekolah sangat terbuka peranannya untuk menjadi salah satu lingkungan yang mendukung gaya hidup aktif karena pada dasarnya tujuan jangka panjang dari program Penjas di sekolah adalah menanamkan perilaku hidup aktif sepanjang hayat. Ennis (2010: 17) mengemukakan,

As I have talked with physical educators in the United States and around the world about the goals for physical education, most agree that physical education should prepare students to participate in physical activity for a lifetime.

Berdasarkan pembicaraannya dengan para guru penjas di Amerika dan seluruh dunia tentang tujuan dari pendidikan jasmani, kebanyakan setuju bahwa pendidikan jasmani harus mempersiapkan siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik sepanjang hidup.

Penerapan metode-metode atau pendekatan-pendekatan yang sesuai kebutuhan dan karakteristik siswa diharapkan dapat memberikan siswa pengenalan, pemahaman, penguasaan, dan penerapan keterampilan gerak dasar yang baik. Hal ini akan menjadi dasar yang solid sekaligus menjadi batu loncatan agar siswa nantinya memiliki pembendaharaan gerak (*movement vocabulary*) yang cukup sehingga akan lebih mudah menguasai gerak atau keterampilan-keterampilan yang baru dan lebih kompleks serta memiliki kepercayaan diri sebagai modal untuk melanjutkan kebiasaan beraktivitas fisik di waktu luangnya.

Lebih lanjut Rusli Lutan (2003: 35) mengemukakan bahwa,

Tujuan pendidikan jasmani bersifat menyeluruh dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan kepercayaan diri (*self-esteem*) dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani.

Dijelaskan bahwa Penjas bertujuan dalam pembentukan manusia secara keseluruhan, pendidikan jasmani dapat mengembangkan kepercayaan diri dan

kemampuan menguasai keterampilan gerak dasar yang dapat digunakan dalam berbagai aktivitas fisik lainnya di masa mendatang.

Keterampilan gerak dasar berhubungan dengan kemampuan motorik dasar, yaitu kemampuan yang dimiliki seseorang sejak kecil dari masa anak-anak yang berkembang seiring dengan perkembangan dan pertumbuhan.

Perkembangan dan kemampuan motorik (*motor ability*) akan selalu terjadi mengikuti kedewasaan dan kemampuan beradaptasi manusia yang dimulai dengan kemampuan gerak dasar dan gerak kasar (*gross motor*) yang kemudian berkembang menjadi semakin halus dan terampil bahkan meningkat serta berkelanjutan meskipun setelah mereka lulus sekolah. Hal ini sesuai dengan definisi dari konsep pendidikan gerak yang dijabarkan oleh Virginia Public School (2008) dalam Physical Education Standards of Learning, yaitu:

Movement education is defined as the development of sufficient skill and ability to assure successful performance in a variety of physical activities. In the elementary years, students develop maturity and adaptability in the use of fundamental motor skills and patterns that are then further refined and combined during the middle school years. As motor patterns become more refined and proficient throughout the middle years, they can be transitioned into specialized skills and patterns and used in more complex learning settings. High school students will demonstrate a level of competence in several physical activities that they are likely to continue beyond graduation.

Dapat disimpulkan bahwa, siswa yang berhasil menguasai keterampilan gerak dasar dengan baik (*fundamental motor ability*) akan mampu menyempurnakan keterampilannya tersebut menjadi lebih baik dan efisien pada jenjang sekolah berikutnya bahkan menggunakannya di masa depan setelah lulus sekolah atau di waktu luang sehingga dapat mendukung terlaksananya gaya hidup aktif.

Lebih lanjut, Graham (2007: 28) menekankan bahwa pembelajaran penjas di sekolah dasar juga harus sesuai dengan karakteristik serta kemampuan siswa, oleh karenanya pembelajaran harus bersifat menyenangkan, menarik, dan tidak mengandung aturan-aturan serta struktur olahraga yang rumit. Pentingnya pemahaman terhadap karakteristik siswa kemudian dijelaskan oleh Saputra (2001:

4) yaitu : “Siswa sekolah dasar memiliki kekhasan dalam bersikap yang diungkapkannya melalui bermain. Karakteristik inilah yang harus diangkat untuk menjembatani antara keinginan guru dan siswa.” Salah satu pendekatan pembelajaran yang tepat dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar adalah pendekatan bermain, hal tersebut sesuai yang dikemukakan Saputra (2002: 63) yaitu :

Untuk membina dan meningkatkan aktivitas pengembangan kemampuan daya gerak siswa sekolah dasar, maka guru pendidikan jasmani perlu merancang bentuk-bentuk yang menarik bagi siswa usia sekolah dasar. Pendekatan bermain menjadi kata kuncinya, karena siswa sekolah dasar memiliki karakteristik belajar sambil bermain.

Berdasarkan keterangan-keterangan di atas, dalam studi eksperimen ini peneliti akan mencoba memberikan dua macam perlakuan (*treatment*) dalam pembelajaran pendidikan jasmani, yaitu pertama berupa pendekatan pembelajaran pendidikan gerak dalam batasan siswa dengan kemampuan motorik berbeda yang akan diuji pengaruhnya terhadap tingkat aktivitas jasmani dan gaya hidup aktif siswa. Pendidikan gerak adalah tentang mengembangkan potensi penuh setiap anak dan menyediakan keberhasilan, kesenangan, dan aktivitas dalam gerak. Pernyataan ini merupakan definisi pendidikan gerak menurut Abels dan Bridges (2010: 227) sebagaimana mereka kemukakan bahwa : “*movement education is about developing the full potential of each child and providing success, enjoyment, and activity in movement*”.

Sedangkan pendekatan bermain (*game approach*) merupakan bentuk *treatment* kedua yang akan peneliti berikan dalam rangka mengetahui kontribusi atau pengaruhnya pada siswa dengan kemampuan motorik berbeda terhadap tingkat aktivitas jasmani dan gaya hidup aktif siswa sekolah dasar.

Kedua bentuk pendekatan yang akan digunakan peneliti dalam studi eksperimen ini memiliki karakteristik yang akan disenangi siswa serta diharapkan dapat dirasakan manfaatnya sehingga akan mempengaruhi persepsi mereka untuk aktif secara fisik di sepanjang hayatnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Ennis

(2010) dalam *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance* yaitu: *“Students’ perceptions of their skillfulness and fitness knowledge directly influence their decisions to be physically active”*. Lebih jauh, Ennis (2010: 1) mengatakan bahwa: *“Students will appreciate physical activity if they understand its usefulness, acquire the necessary skills and knowledge and enjoy their lessons”*. Dapat diartikan bahwa, siswa akan menghargai aktivitas jasmani bila mereka memahami manfaatnya, memperoleh keterampilan-keterampilan dan pengetahuan yang dibutuhkan, dan menikmati pembelajaran pendidikan jasmani yang mereka ikuti.

Berdasarkan pemaparan tersebut, maka penulis merasa perlu untuk melakukan studi mengenai pengaruh dari pendekatan bermain dan pendekatan pendidikan gerak dihubungkan dengan kemampuan motorik siswa dalam memberikan pengaruh terhadap tingkat aktivitas jasmani dan gaya hidup aktif siswa sekolah dasar. Secara khusus judul penelitian ini yaitu “Pengaruh Pendekatan Pembelajaran dan Kemampuan Motorik terhadap Tingkat Aktivitas Jasmani dan Gaya Hidup Aktif Siswa.”

B. Identifikasi Masalah

Adanya perbedaan dalam hal kemampuan motorik (*motor ability*) pada siswa-siswi sekolah dasar menjadi permasalahan yang dapat menghambat efektifitas dan hasil belajar. Perbedaan kemampuan motorik setiap individu juga menuntut guru pendidikan jasmani agar dapat menentukan metode-metode maupun pendekatan-pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan siswanya. Selain itu, kemampuan motorik yang rendah disinyalir menjadi sebab keluarnya seseorang dari aktivitas fisik karena dapat menurunkan motivasi siswa. Oleh karenanya, penulis menjadikan kemampuan motorik sebagai variabel atribut yang akan membatasi penelitian ini berdasarkan variabel karakteristik siswa yang

dapat mempengaruhi variabel terikat berupa tingkat aktivitas jasmani dan perilaku gaya hidup aktif.

Pendidikan jasmani masih banyak disamakan dengan pendidikan olahraga yang konvensional dan menitikberatkan penguasaan keterampilan cabang olahraga atau pendidikan kebugaran yang menuntut tingkat kebugaran tertentu. Padahal untuk tingkat pendidikan dasar, pengenalan, pemahaman, dan penguasaan gerak dasar menjadi sangat penting bagi bekal mereka menguasai keterampilan yang baru dan lebih kompleks di jenjang sekolah berikutnya dan di luar sekolah. Pendekatan pendidikan gerak adalah tentang mengembangkan potensi penuh setiap anak dan menyediakan keberhasilan, kesenangan, dan aktivitas dalam gerak sehingga dipilih sebagai salah satu pendekatan yang dapat meningkatkan tingkat aktivitas jasmani siswa serta diharapkan mempengaruhi gaya hidup sehat-aktif siswa.

Siswa-siswi sekolah dasar sangat antusias dalam mengikuti pembelajaran penjas, tetapi mereka cenderung menghindari pembelajaran penjas dengan aturan-aturan dan struktur olahraga yang rumit. Karakteristik lainnya yang identik dengan siswa-siswi sekolah dasar adalah kesenangan mereka untuk bermain sehingga pendekatan bermain dirasakan cocok dalam pembelajaran penjas di sekolah dasar. Pendekatan bermain dapat mendorong partisipasi siswa dalam aktivitas jasmani terutama dalam permainan atau olahraga, membantu siswa mengembangkan keterampilan bersamaan dengan pengenalan dan pemahaman tentang konsep bermain yang dapat mereka praktekan di waktu luang sehingga dapat mendukung terciptanya kebiasaan melakukan aktivitas jasmani dan perilaku gaya hidup aktif siswa di luar sekolah.

Fenomena dan gejala-gejala *physical inactivity* yang terjadi dan menetap sejak masa anak-anak atau usia sekolah telah menjadi kekhawatiran global karena dampak-dampak buruk yang ditimbulkannya sangat serius serta menjadi ancaman terhadap kelangsungan dan kualitas hidup manusia saat ini dan di masa depan.

Hal tersebut yang mendasari penulis dalam menjadikan masalah tingkat aktivitas jasmani dan gaya hidup aktif sebagai variabel terikat dalam penelitian ini karena diyakini dapat menangkal dampak-dampak yang ditimbulkan *physical inactivity*. Perilaku aktif dalam melakukan aktivitas jasmani merupakan sebuah proses yang cenderung diteruskan ke masa dewasa dan dilakukan secara rutin di waktu luang serta dapat ditanamkan melalui pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

C. Rumusan Masalah

Sesuai dengan apa yang telah dipaparkan dalam identifikasi masalah penelitian, maka rumusan masalah penelitiannya adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara pendekatan bermain dan pendekatan pendidikan gerak terhadap tingkat aktivitas jasmani dan gaya hidup aktif siswa ?
2. Apakah terdapat interaksi antara pendekatan pembelajaran dan kemampuan motorik terhadap tingkat aktivitas jasmani dan gaya hidup aktif siswa ?
3. Apakah terdapat perbedaan tingkat aktivitas jasmani dan gaya hidup aktif antara pendekatan bermain dan pendekatan pendidikan gerak pada kelompok siswa dengan kemampuan motorik tinggi?
4. Apakah terdapat perbedaan tingkat aktivitas jasmani dan gaya hidup aktif antara pendekatan bermain dan pendekatan pendidikan gerak pada kelompok siswa dengan kemampuan motorik rendah?

D. Tujuan Penelitian

Mengacu pada latar belakang dan rumusan masalah yang penulis kemukakan, maka tujuan penelitian yang hendak dicapai adalah :

1. Untuk memperoleh informasi empirik mengenai pengaruh pendekatan bermain dan pendekatan pendidikan gerak terhadap tingkat aktivitas jasmani dan gaya hidup aktif siswa.

2. Untuk memperoleh informasi empirik mengenai interaksi antara pendekatan pembelajaran dan kemampuan motorik terhadap tingkat aktivitas jasmani dan gaya hidup aktif siswa.
3. Untuk memperoleh informasi empirik mengenai perbedaan tingkat aktivitas jasmani dan gaya hidup aktif antara pendekatan bermain dan pendekatan pendidikan gerak pada kelompok siswa dengan kemampuan motorik tinggi.
4. Untuk memperoleh informasi empirik mengenai perbedaan tingkat aktivitas jasmani dan gaya hidup aktif antara pendekatan bermain dan pendekatan pendidikan gerak pada kelompok siswa dengan kemampuan motorik rendah.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk pengembangan ilmu pengetahuan khususnya untuk pendidikan jasmani, adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat secara teoritis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi kepentingan akademik, khususnya dalam pengembangan dunia pendidikan jasmani dan olahraga. Selain itu, semoga penelitian ini menjadi sumber literatur yang bermanfaat bagi para peneliti selanjutnya.

2. Manfaat secara praktis

- a. Penelitian ini dijadikan sebagai rekomendasi dalam rangka melakukan peningkatan proses belajar mengajar pendidikan jasmani sehingga tercapai tujuan pendidikan jasmani yang menyeluruh terutama mengenai tingkat aktivitas jasmani dan gaya hidup aktif siswa.
- b. Penelitian ini juga diharapkan bermanfaat sebagai bahan pertimbangan dalam rangka menemukan inovasi dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani, sehingga pendidikan jasmani lebih menarik bagi siswa dan berdampak positif bagi perkembangan sikap siswa terutama konsistensi aktivitas jasmani dan gaya hidup aktif siswa.

lim Imaddudin, 2014

PENGARUH PENDEKATAN PEMBELAJARAN DAN KEMAMPUAN MOTORIK TERHADAP TINGKAT AKTIVITAS JASMANI DAN GAYA HIDUP AKTIF SISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | \.upi.edu perpustakaan.upi.ed

F. Struktur Organisasi Tesis

Sistematika penulisan dalam tesis ini mengacu pada pedoman penulisan karya ilmiah yang dikeluarkan oleh UPI pada tahun 2012. Bab I berupa pendahuluan berisi latar belakang penelitian, identifikasi dan perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi tesis. Bab II berisi tentang kajian pustaka, kerangka pemikiran, dan hipotesis penelitian. Bab III berisi tentang metode penelitian. Bab IV hasil penelitian dan pembahasan. Bab V berupa kesimpulan dan saran.