BAB I
LATAR BELAKANG

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya, penjas bukan hanya dekorasi atau ornamen yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk. Tetapi penjas adalah bagian penting dari pendidikan. Melalui penjas yang diarahkan dengan baik, anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya. Menurut Mahendra (2012, hlm.21).

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 dikutif oleh Abduljabar (2011, hlm.4) menekankan bahwa pendidikan fisikal yang dimaskud 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.

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

Di indonesia sendiri Pendidikan Jasmani di sekolah masih mengalami kendala salah satunya adalah alokasi waktu jam pelajaran penjas yang hanya 90-135 menit

untuk tingkat sekolah menengah atas dengan frekuensi satu kali dalam seminggu. Hal ini pun dirasa masih belum maksimal untuk dapat mencapai seluruh tujuan penjas. Adapun salah satu dampak dari kendala alokasi waktu 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 (2010), "Kebugaran jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan". Dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas atau aktivitas tanpa kelelahan yang berarti.

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 (Penjaskes) di sekolah, baik itu di tingkat dasar dan menengah.

Aktivitas ritmik menurut Mahendra (2011:3) 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 peristilahan penjas di Indonesia, karena sebelumnya diwakuli oleh senam irama. Aktivitas ritmikpun merupakan istilah baru dalam khasanah peristilahan pendidikan jasmani di Indonesia, karena sebelumnya kehadiran aktivitas ritmik diawali oleh senam irama. Nama aktivitas ritmik secara tegas diangkat oleh Kurikulum 2004 (Kurikulum Berbabis Kompetensi/KBK), sebagai salah satu aktivitas yang masuk ke dalam ruang lingkup pembelajaran penjas. Senam merupakan aktivitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan anak termasuk dalam senam irama, dalam gerakan-gerakannya senam irama melibatkan seluruh anggota badan bergerak sehingga sesuai dengan program pendidikan jasmani, yang tidak hanya mengutamakan tuntutan fisik, tetapi juga kognitif, sosial, dan emosional.

Olahraga senam dalam kurikulum penjas tergolong olahraga yang wajib dilaksanakan. Dalam lingkup kecabangan olahraga, senam dapat dikelompokkan: senam ritmik dan senam aerobik. Dalam lingkup penjas, keterampilan yang ada

dalam olahraga tersebut diturunkan tingkat kompleksitas maupun wujud keterampilannya. Fasilitas dan perlengkapan untuk pembelajaran senam yang dimiliki sekolah-sekolah sangat minim. Tidak banyak sekolah-sekolah yang memiliki fasilitas ruangan untuk aktivitas pembelajaran senam. Mungkin hanya sekolah-sekolah yang dibangunnya pada jaman belanda saja yang mempunyai fasilitas "bangsal senam" yang lengkap dengan peralatannya. Misalnya saja ada fasilitas adanya perlengkapan berupa: bangku swedia, balok keseimbangan, kuda lompat, papan tolak, tambang yang menggantung, matras, dsb. Selebihnya yang dibangun belakangan ini fasilitas tersebut kurang diperhatikan, paling adapun sebatas matras dan bok lompat. Seperti halnya atletik, gerakan-gerakan yang ada dalam senam pun cukup banyak dan lebih komplek dan menuntut keterampilan dan gaya kinestetick yang tinggi. Gerak dasarnya sendiri terdiri dari berjalan, berlari, melompat, menggantung, mengayun, berguling. Namun bila sudah menjadi rangkaian gerak makan akan merupakan gerakan-gerakan yang sangat sulit dan penuh dengan kekuatan, dan kecermatan gerak. Dalam aktivitas pembelajaran penjas bukan seperti yang dituntut, namun lebih banyak menekankan pada pembelajaran konsep gerak, irama dan gerak, gerak dasar umum dan gerak dasar dominannya (Yoyo Bahagia dan Sufyar Mujianto 2009, hlm 1).

Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan. Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani. Gerakannya merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani, seperti: kekuatan dan daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Di samping itu, senam juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar, sebagai landasan penting bagi penguasaan keterampilan teknik suatu cabang olahraga. Senam yang dikenal dalam bahasa Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga, merupakan terjemahan langsung dari bahasa Inggris *Gymnastics*, atau bahasa belanda *Gymnastiek*. *Gymnastics* dalam bahasa aslinya merupakan serapan dari bahasa Yunani, *Gymnos* yang berarti telanjang.

Menurut Peter H. Werner (dalam Muhajir 2007, hlm.77), senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi,

serta kontrol tubuh. Jadi fokusnya adalah tubuh, bukan alatnya. Bukan pula pola-pola geraknya, karena gerak apapun yang digunakan tujuan utamanya adalah untuk peningkatan kualitas fisik serta penguasaan pengontrolannya. (Muhajir 2007, hlm77).

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. Line dance adalah dansa yang tidak harus dilakukan secara berpasangan akan tetapi dilakukan secara individual. Biarpun dibawakan secara massal atau beramai-ramai, tetapi setiap orang berdansa kita bergerak/menari secara sendiri-sendiri, dengan koreografi yang sama. Tetapi memang lebih menarik menyaksikan dansa berpasangan, karena kombinasi dan keserasian gerak kedua penari akan semakin menonjolkan keindahan gerak tarian. Tapi tentu saja dansa berpasangan memiliki tantangan lebih besar, karena kalau salah satu (atau kedua-dua) penari salah langkah, akan terjadi tabrakan atau saling injak. Pengertian *line dance* menurut Gilbert (1974):

> *A line dance is a choreographed dance with 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.*

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. Peranan penting dari aktivitas ritmik itu sendiri adalah dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa yang mana dapat pula

melatih daya tahan aerobik atau kardiovaskular karena dilakukan dengan dinamis dan waktu lebih dari 10 menit.

Berdasarkan observasi di SMK Balai Perguruan Putri (BPP) Bandung, pengajaran senam dalam pembelajaran senam di indonesia masih belum terlaksana dengan baik. Bukti belum terlaksana dengan baik adalah peralatan senam tidak tersedia atau kurang lengkap dan guru enggan mengajarkannya karena berbagai sebab seperti belum menguasai betul pembelajaran senam khususnya aktivitas ritmik *line dance*. Menurut (Agus Mahendra 2012, hlm53). Belajar gerak harus menggugah berpikir siswa. Pendidikan jasmani harus mengajarkan siswa berpikir sebagaimana pula mengajarkan gerak. Guru pendidikan jasmani harus berusaha agar pembelajaran bermakna dan mencapai tujuan, bukan merupakan suatu respon gerak belaka, yang tidak atau sedikit melibatkan kemampuan berpikir siswa. Guru harus membelajarkan gerak untuk pemahaman dan pengetahuan siswa. Hal yang menjadi hambatan selama ini dalam pembelajaran senam khususnya pembelajaran aktivitas ritmik adalah disebabkan kurang pemberian materi-materi pembelajaran yang menarik, menantang dan menyenangkan. Para guru sering kali menyampaikan materi pembelajaran apa adanya (konvensional).

Penyampaian materi-materi pembelajaran yang apa adanya menyebabkan pembelajaran aktivitas ritmik cenderung membosankan dan kurang menarik minat para siswa yang pada gilirannya partisipasi belajar siswa kurang memuaskan. Setidaknya ada tiga indikator yang menunjukkan hal ini, yaitu: Pertama, siswa aktif dalam diskusi, Kedua, siswa aktif menjawab pertanyaan dari guru, dan Ketiga, siswa aktif bertanya kepada teman lainnya atau guru ketika ada hal yang tidak di mengerti.

Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa melalui aktivitas ritmik *line dance*. *Line dance* itu sendiri merupakan senam yang gerakan dasarnya adalah gerakan dansa dengan pergerakan dan ketukan tertentu yang dilakukan secara berulang-ulang, sehingga selain fisik dan efektik juga akan mempengaruhi pada kognitif siswa karena gerakannya dilakukan secara berulang-ulang. Jenis gerakan yang sederhana membuat senam *line dance* ini, dapat dipelajari oleh berbagai kalangan, baik

diruang lingkup sekolah (SD, SMP, dan SMA) maupun masyarakat luas baik lelaki maupun perempuan. Adapun aktivitas senam irama dan *line dance* dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat dipergunakan sebagai media untuk mengembangkan gerak tubuh siswa agar memiliki kemampuan tubuh multilateral. Senam irama dan *line dance* diberikan kepada siswa untuk menghasilkan kemampuan mengontrol gerakan-gerakan yang indah dan harmonis.

Berdasarkan uraian diatas, penulis bermaksud untuk meneliti tentang **"Pengaruh Aktivitas Ritmik Line Dance Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di SMK Balai Perguruan Putri (BPP) Bandung".**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana pengaruh aktivitas ritmik line dance terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Balai Perguruan Putri (BPP) Bandung?

C. Batasan Masalah

Agar ruang lingkup penelitian ini menjadi terarah pada tujuan yang akan dicapai, maka penulis penelitian ini hanya terbatas pada:

a. Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan salah satunya adalah pembelajaran aktivitas senam irama.
b. Penelitian ini difokuskan pada siswa-siswi kelas XI Adm. Perkantoran SMK Balai Perguruan Putri (BPP) Bandung.
c. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebugaran jasmani siswa, menggunakan tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI).

D. Tujuan Penelitian

Dalam setiap penelitian yang dilakukan, pasti terdapat tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti dan berdasarkan permasalahan penelitian yang diajukan, maka tujuan penelitian ini adalah Ingin mengetahui bagaimana pengaruh aktivitas ritmik line dance terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari hasil penelitian yaitu :

1. Secara Teoritis
   a. Senam *line dance* dapat digunakan sebagai masukan materi ajar dalam pembelajaran senam irama.
   b. Dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi guru pendidikan jasmani dalam mengembangkan senam terutama pada pembelajaran senam irama di sekolah.
2. Secara Praktis
   a. 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.

F. Struktur Organisasi

Untuk mempermudah dalam pembahasan dan penyusunan selanjutnya, maka berikut rencana penulis untuk membuat kerangka penulisan yang akan diuraikan berdasarkan sistemakita penulisan sebagai berikut, pada BAB I Pendahuluan, terdapat latar belakang penelitian, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian dan manfaat penelitian. Pada BAB II Kajian pustaka, berisi tentang teori-teori serta konsep-konsep yang berhubungan dengan penelitian yang di lakukan, tentang pendidikan jasmani, belajar dan pembelajaran, kebugaran jasmai, dan aktivitas ritmik *line dance*. BAB III Metode penelitian, berisi tentang lokasi dan subjek penelitian, sampel penelitian, desain penelitian, metode penelitian yang digunakan, instrumen penelitian yang dipakai, teknik pengumpulan data dan analisis data.