

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik dapat diartikan cukup mempunyai kesanggupan untuk melakukan pekerjaannya dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih memiliki sisa tenaga untuk mengisi waktu luangnya dan tugas-tugas mendadak lainnya. Bisa dikatakan pula bahwa tingkat kebugaran jasmani yang baik memberikan seseorang kesanggupan pada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan yang banyak. Komponen kebugaran jasmani dibagi menjadi 2 bagian yaitu yang berkaitan dengan kesehatan (*health-related fitness*) dan komponen yang berkaitan dengan keterampilan (*skills related fitness*).

Seperti yang dikemukakan oleh Menurut Tarigan (2012, hlm. 30) Mengemukakan bahwa :

Kebugaran jasmani adalah kesanggupa untuk melakukan kegiatan sehari – hari dengan semangat dan penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta dapat terhindar dari penyakit kurang gerak (*hypokinetik*) sehingga dapat menikmati kehidupan dengan bai dan bersahaja.

Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan, terdiri dari daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan daya tahan otot dan kelentukan. Sedangkan komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan, meliputi: daya ledak, kecepatan, kelincahan, koordinasi, kecepatan, reaksi dan keseimbangan.

Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan jasmani yaitu mengembangkan pribadi manusia secara utuh baik manusia sebagai makhluk individu, sosial dan relegius dan secara operasional bertujuan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan siswa secara maksimal yang meliputi, perkembangan pengetahuan, kerjasama, penalaran, emosional, sikap sportif, menghargai perbedaan, saling

menolong, keterampilan, kesehatan, kebugaran jasmani bahkan meningkatkan perkembangan inteligensi.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan secara keseluruhan, sehingga tujuan pendidikan jasmani seyogianya selaras dengan tujuan yang ingin dicapai dalam dunia pendidikan. Hal ini sesuai dengan yang tertuang dalam Undang-undang Nomor 2 Tahun 1989 tentang Sistem Pendidikan Nasional (dalam Tarigan, 2012, hlm. 74) mengungkap bahwa:

Pendidikan nasional sebagai suatu sistem yang dalam pelaksanaannya harus dipahami sebagai suatu kesatuan yang utuh dan terpadu dari semua kesatuan dan kegiatan pendidikan. Terdapat tiga ranah yang menjadi tujuan pendidikan jasmani yaitu tujuan dalam ranah kognitif, afektif dan psikomotorik.

Berdasarkan uraian tersebut membuktikan bahwa pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan aspek fisik semata, melainkan juga mengembangkan aspek-aspek kognitif, emosi, mental, sosial, moral, dan estetika. Dengan mengembangkan beberapa aspek selain aspek fisik semata bukan tidak mungkin pendidikan jasmani dapat mengembangkan kemampuan akademik siswa.

Selama ini guru pendidikan jasmani Sekolah Dasar Negeri 2 Gregeg Kabupaten Cirebon dalam pengajarannya masih banyak menganut sistem pendekatan yang konvensional atau bersifat *teacher center*, dimana siswa hanya mendapatkan informasi langsung dari guru. Meskipun pengajaran seperti ini dapat meningkatkan penguasaan keterampilan yang akan diajarkan, namun kekurangannya adalah siswa tidak berperan aktif dan hanya mengandalkan guru sebagai pemberi informasi yang baru sehingga mempengaruhi kebugaran siswa menjadi rendah. Serta kemampuan berpikir dan daya analisis siswa kurang berkembang. Dengan proses pembelajaran yang seperti itu, siswa merasa kurang tertarik dan cepat bosan terhadap pembelajaran pendidikan jasmani.

Dari sekian banyak pendekatan yang ada dalam pendidikan jasmani pendekatan bermain merupakan salah satu pendekatan yang bertitik tolak dari pemikiran bahwa bermain bagi anak merupakan sarana yang efektif, karena pada dasarnya anak akan lebih senang dan termotivasi jika diberikan permainan-permainan daripada materi yang bisa dibilang monoton, jika siswa tersebut sudah

senang dan termotivasi maka pembelajaran pun akan berjalan sesuai dengan yang kita rencanakan. Sukintaka (1992, hlm. 11) menyatakan bahwa:

Permainan atau bermain mempunyai tugas dan tujuan yang sama dengan tujuan pendidikan jasmani yaitu meningkatkan kualitas hidup manusia, atau membentuk manusia Indonesia seutuhnya, yang mempunyai sasaran keseluruhan aspek pribadi manusia.

Model pembelajaran dengan pendekatan bermain erat kaitannya dengan perkembangan imajinasi perilaku yang sedang bermain, karena melalui daya imajinasi, maka permainan yang akan berlangsung akan jauh lebih meriah. Oleh karena itu sebelum melakukan kegiatan, maka guru pendidikan jasmani, sebaiknya memberikan penjelasan terlebih dahulu kepada siswanya mengenai tentang permainan yang akan dilakukannya.

Pendekatan permainan merupakan bentuk permainan yang mengaplikasikan teknik ke dalam suatu permainan. Tidak menutup kemungkinan teknik yang buruk atau rendah mengakibatkan permainan kurang menarik. Untuk itu seorang guru harus mampu mengatasinya. (Sumber [online] <http://mari-berkawand.blogspot.com/2011/08/pengertianpendekatanbermain.html>)

Untuk mencapai tujuan pembelajaran yang ada dalam kurikulum, seluruh materi pembelajaran di atas diajarkan dengan pengoptimalisasian berbagai pendekatan, model, strategi, metoda, gaya dan teknik pembelajaran.

Dari sekian banyak pendekatan yang ada dalam pendidikan jasmani pendekatan bermain merupakan salah satu pendekatan yang bertitik tolak dari pemikiran bahwa bermain bagi anak merupakan sarana yang efektif, karena pada dasarnya anak akan lebih senang dan termotivasi jika diberikan permainan-permainan daripada materi yang bisa dibilang monoton, jika siswa tersebut sudah senang dan termotivasi maka pembelajaran pun akan berjalan sesuai dengan yang kita rencanakan.

Sukintaka (1992, hlm. 5) “Bermain merupakan salah satu dari banyak wahana untuk membawa anak kepada hidup bersama atau bermasyarakat, anak akan memahami dan menghargai dirinya sendiri atau temannya. Pada anak yang

bermain, akan tumbuh rasa kebersamaan yang sangat baik bagi pembentukan rasa sosialnya”.

Seperti yang telah dipaparkan diatas bahwa manfaat bermain di lingkungan masyarakat bagi anak-anak, bermain juga sangat penting bagi siswa dalam kegiatan proses belajar mengajar di sekolah terutama pada pembelajaran pendidikan jasmani.

Berkaitan dengan penelitian ini. Penulis mencoba untuk mengetahui jawabannya melalui suatu penelitian yang berjudul “Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan diatas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

- 1.2.1. Siswa mengalami kejenuhan dengan pendekatan pembelajaran yang konvensional atau bersifat *teacher center*, dimana siswa hanya mendapatkan informasi langsung dari guru.
- 1.2.2. Dibutuhkannya salah satu pendekatan pembelajaran yang tepat untuk siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

1.3. Pembatasan masalah

Pembatasan penelitian sangat diperlukan dalam setiap penelitian agar masalah yang diteliti lebih terarah. Untuk mempermudah masalah yang diteliti, maka batasan masalah penelitian ini sebagai berikut: Penulis memfokuskan penelitian pada pendekatan bermain dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang serta identifikasi masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti sebagai berikut:

- 1.4.1. Apakah pendekatan bermain dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani?

1.5. Tujuan Penelitian

Dari setiap penelitian yang kita lakukan haruslah mempunyai tujuan. Tujuan dari penelitian ini adalah : “untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan pendekatan bermain ” .

1.6. Manfaat Penelitian

Dalam setiap melakukan penelitian kita harus memperhatikan manfaat dari penelitian tersebut, adapun manfaat penelitian ini antara lain sebagai berikut:

1.6.1. Secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat dijadikan sumbangan keilmuan mengenai pendekatan bermain dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani di Sekolah Dasar Negeri 2 Gregeg Kabupaten Cirebon.

1.6.2. Secara Praktis

Sebagai masukan bagi para guru penjas di sekolah, belajar pendekatan bermain menjadi salah satu pendekatan yang berpengaruh dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

1.7. 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, manfaat penelitian dan struktur organisasi. Pada BAB II Kajian pustaka, berisi tentang teori-teori serta konsep-konsep yang berhubungan dengan penelitian yang di lakukan, tentang kebugaran jasmani, derajat tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI), pendekatan bermain. 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.