

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani dapat diartikan juga sebagai suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotorik, kognitif, dan efektif setiap siswa. Untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani yang berkaitan dengan peningkatan keterampilan gerak, kebugaran jasmani dan kesehatan diperlukan sebuah kurikulum yang baik. Kurikulum ditinjau dari aspek perencanaan dan penerapan, merupakan sebuah program jangka panjang yang berisi berbagai pengalaman belajar, seperti model pembelajaran, tujuan, materi, metode yang digunakan, evaluasi, serta sumber yang digunakan. Pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran yang memanfaatkan aktivitas fisik atau gerak dalam pelaksanaannya yang berorientasi kepada dunia anak dan menyesuaikan materi-materi di dalamnya sesuai dengan kebutuhan anak. Pada sisi lain sering pula, para siswa tidak mengerti dan tidak jelas apa yang sebenarnya tujuan yang ingin dicapai melalui kegiatan pendidikan jasmani yang dilakukan oleh guru. Banyak guru yang melakukan proses pemanasan dalam pembelajaran kurang menarik yang menyebabkan siswa merasa bosan dan kurang maksimal dalam pembelajarannya. Jika seorang guru melakukan dengan pengembangan model pembelajaran yang menarik maka siswa akan cepat menangkap materi yang disampaikan dan tidak merasa bosan. Melalui program ini diharapkan tujuan pendidikan yang telah digariskan dapat tercapai secara maksimal. Namun kenyataan untuk mencapai tujuan tersebut banyak kendala yang dihadapi, antara lain masalah yang timbul dalam pembelajaran pendidikan jasmani disekolah yaitu pemanasan yang bersifat statis dan dinamis sehingga anak merasa bosan untuk melakukannya. Dengan demikian banyak siswa yang melakukan pemanasan kurang maksimal dan kurang senang dalam melakukannya. Perlu beberapa cara untuk meningkatkan minat siswa melakukan

pemanasan dalam pembelajaran pendidikan jasmani diantaranya memberikan pemanasan dalam bentuk permainan. Pengemasan situasi pembelajaran kedalam sebuah permainan dapat menumbuhkan keceriaan dan mengembalikan anak kedalam dunia mereka. Keceriaan mendorong siswa untuk mampu mengikuti pembelajaran dengan senang hati, sukarela, dan antusias, sehingga dengan proses pembelajaran yang penuh dengan keceriaan seorang siswa akan memiliki waktu aktif bergerak yang relative lama, karena ia melakukan aktifitas dengan sukarela dengan latar belakang keceriaan dalam proses pembelajaran yang berlangsung.

Karena manusia merupakan individu yang senang bermain, maka tidak ada salahnya jika pendidikan jasmani dikemas menjadi sarana bermain agar siswa lebih antusias mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani, sehingga siswa berpartisipasi aktif dalam proses pembelajarannya. Walaupun pendidikan jasmani dikemas melalui permainan tetapi tujuan pendidikan jasmani tidak boleh dikesampingkan, dengan kata lain bermain digunakan sebagai sarana/alat untuk tercapainya tujuan dari pendidikan jasmani tersebut. Ketika siswa senang dan menyukai salah satu aktifitas bermain, maka mereka akan sangat antusias dalam melakukan aktifitas tersebut. Situasi demikianlah yang mampu direkayasa oleh pendidikan jasmani sehingga siswa tidak merasa sedang melakukan aktifitas jasmani yang berat namun siswa merasa sedang dalam lingkungan bermain. Sudjana dan Rivai (dalam Setya Norma Sulistyani, 2012, hlm. 3) dalam pembelajaran guru dituntut kreatif mengelola kelas dan memberikan suasana belajar yang menunjang siswa memperoleh pengalaman belajarnya, berbagai komponen pembelajaran merupakan bahan garapan guru yang digunakan dalam interaksi antara guru dan siswa. Melalui pemanasan yang dikemas menjadi permainan diharapkan siswa mampu berpartisipasi aktif dalam pembelajaran.

Pemanasan adalah gerakan yang bertujuan untuk meningkatkan frekuensi jantung secara perlahan, sehingga tersedia cukup waktu untuk mengisi otot yang bekerja dengan darah yang kaya akan oksigen. Selain itu fungsi pemanasan juga mempersiapkan tubuh dalam kondisi siap untuk melakukan aktifitas olahraga. J.After Michael (dalam Aminuddin, 2014) berpendapat bahwa latihan pemanasan yang dilakukan sebelum aktivitas yang sesungguhnya, merupakan suatu cara untuk menyiapkan tubuh dalam menghadapi aktivitas yang sesungguhnya,

merupakan suatu cara untuk menyiapkan tubuh dalam menghadapi aktivitas yang lebih berat dan sebagai pencegah terjadinya cedera. Pemanasan dalam pendidikan jasmani salah satunya dengan menggunakan permainan tradisional.

Permainan tradisional adalah permainan yang dimainkan oleh anak-anak dengan alat-alat yang sederhana, tanpa mesin, asalkan anak tersebut sehat, maka ia bisa ikut bermain (Uhamisastra, 2010, hlm. vii). Permainan tradisional adalah kegiatan pembelajaran yang berpusat pada siswa, yang bisa menciptakan suasana pemanasan yang riang dan gembira tanpa melupakan aspek-aspek penting yang terkandung di dalam pemanasan. Melalui pendidikan jasmani permainan tradisional dapat disajikan sebagai bahan atau materi pelajaran karena setiap permainan harus terlebih dahulu dikaji nilai-nilai yang terkandung dalam permainan tersebut seperti nilai pendidikan. Dalam permainan tradisional memiliki unsur-unsur seperti sportivitas, kejujuran, kecermatan, kelincahan, ketepatan, kemampuan bekerja sama dalam kelompok, dan mudah aturan permainannya sehingga tepat bila permainan tradisional dimasukkan atau dilibatkan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Melalui permainan tradisional diharapkan dapat memudahkan siswa dalam mengikuti pemanasan untuk meningkatkan denyut nadi dan keaktifan gerak siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Denyut nadi adalah berapa kali arteri (pembuluh darah bersih) mengembang dan berkontraksi dalam satu menit sebagai respon terhadap detak jantung. Frekuensi denyut nadi akan sama persis dengan denyut jantung, tekanannya juga akan menggambarkan tingkat kontraksi jantung, karena kontraksi jantung ini menyebabkan peningkatan tekanan darah dan denyut nadi di arteri. Dengan melakukan pemanasan olahraga maka darah yang kaya akan nutrisi dan oksigen akan mengalir ke otot sehingga siap untuk dipacu kerja lebih berat. Sedangkan kegunaan atau manfaat olahraga itu sendiri adalah untuk menguatkan otot, tulang, jantung, paru-paru dan memperlancar peredaran darah.

Keaktifan merupakan salah satu bagian dari tujuan pembelajaran pendidikan jasmani yang harus dicapai. Keaktifan yang dimaksud adalah anak aktif dalam bergerak. Pemberian kesempatan belajar gerak melalui pendidikan jasmani sangatlah penting, karena akan berguna untuk keterampilan gerak yang

normal, maka dari itu keaktifan digunakan sebagai salah satu aspek penilaian dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Siswa aktif adalah siswa yang mampu menampilkan berbagai usaha atau keaktifan belajar sampai mencapai keberhasilannya.

Maka dari penjelasan di atas, penguji kebenaran melalui penelitian perlu dilakukan, untuk menjawab pertanyaan dalam hal denyut nadi dan keaktifan gerak siswa dalam pendidikan jasmani. Berdasarkan penjelasan, uraian dan pernyataan di atas, maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul : Pengaruh pemanasan permainan tradisional terhadap denyut nadi dan keaktifan gerak siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

## **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah diatas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana pengaruh pemanasan permainan tradisional terhadap denyut nadi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani ?
2. Bagaimana pengaruh pemanasan permainan tradisional terhadap peningkatan keaktifan gerak siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Setelah merumuskan masalah tentunya penulis mempunyai tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian itu yaitu :

1. Untuk mengetahui pengaruh pemanasan permainan tradisional terhadap denyut nadi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
2. Untuk mengetahui pengaruh pemanasan permainan tradisional terhadap peningkatan keaktifan gerak siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

## **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian adalah sebagai berikut :

### **a. Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis yang dapat diambil dari penelitian ini, adalah agar dapat menjadi bahan kajian atau acuan tambahan dalam aplikasi ilmu penjas.

## **b. Manfaat Praktis**

Bagi peneliti diharapkan agar dapat dijadikan sebagai pengetahuan dan referensi tambahan dalam penelitian selanjutnya.

### 1. Guru

Dapat menjadi bahan untuk mengajar pembelajaran penjas, dan sebagai acuan atau variasi dalam melaksanakan pembelajaran penjas

### 2. Siswa

Bagi siswa pemanasan permainan tradisional ini diharapkan dapat pengaruh terhadap denyut nadi siswa, sehingga siswa mengetahui kondisi tubuhnya sebelum mengikuti pembelajaran penjas, dan juga diharapkan dapat meningkatkan keaktifan gerak siswa sehingga siswa dapat lebih aktif beraktifitas dalam pembelajaran penjas.

## **E. Struktur Organisasi Skripsi**

Struktur organisasi penelitian merupakan suatu gambaran lebih jelas tentang isi dari keseluruhan skripsi yang disajikan dalam bentuk struktur organisasi, struktur organisasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

### 1. BAB I Pendahuluan

Bab ini merupakan bagian awal dari skripsi yang menguraikan latar belakang penelitian berkaitan dengan kesenjangan harapan dan fakta di lapangan, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.

### 2. BAB II Kajian Pustaka, Kerangka Pemikiran, dan Hipotesis Penelitian

Bab ini berisi tentang kajian teori-teori yang terdiri dari pengertian pemanasan permainan tradisional, denyut nadi, dan keaktifan gerak siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani, penelitian yang relevan, kerangka pemikiran, dan hipotesis penelitian.

### 3. BAB III Metode Penelitian

Bab III berisi tentang metode penelitian yang akan digunakan, desain penelitian, deskripsi mengenai partisipan, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian, variabel dan definisi operasional

variabel, instrumen penelitian, proses pengembangan instrumen penelitian, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

#### 4. BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan

Bab ini mengemukakan tentang hasil penelitian yang telah dicapai meliputi pengolahan data serta analisis temuan dan pembahasannya.

#### 5. BAB V Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi

Bab ini menyajikan simpulan terhadap hasil analisis temuan dari penelitian dan saran penulis sebagai bentuk pemaknaan terhadap hasil analisis temuan penelitian.