

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Penelitian**

Pendidikan merupakan cara untuk mencerdaskan bangsa yang sesuai dengan pembukaan Undang Undang Dasar 1945 alinea ke-4 serta ingin mencapai tujuan pendidikan nasional. Perkembangan jaman saat ini menuntut adanya sumber daya manusia yang berkualitas sehingga mampu bersaing dengan negara lain yang telah maju. Pendidikan mempunyai peranan yang sangat peniting dalam menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Pendidikan yang berkualitas akan berpengaruh pada kemajuan diberbagai bidang. Di samping mengusahakan pendidikan yang berkualitas, pemerintah perlu melakukan perataan pendidikan dasar bagi setiap Warga Negara Indonesia, agar mampu berperan serta dalam memajukan kehidupan bangsa.

Pendidikan adalah aktivitas dan usaha manusia untuk meningkatkan kepribadiannya dengan jalan membina potensi –potensi pribadinya, yaitu rohani (pikir, karsa, rasa, cipta dan budi nurani). Pendidikan juga berarti lembaga yang bertanggungjawab menetapkan cita – cita (tujuan) pendidikan, isi, sistem dan organisasi pendidikan . Lembaga – lembaga ini meliputi keluarga, sekolah dan masyarakat (Ihsan Fuad, 2005).

Pendidikan merupakan salah satu sektor yang paling penting dalam pembangunan nasional. Hal ini dikarenakan melalui sektor pendidikan dapat dibentuk manusia yang berkualitas, seperti yang disebutkan dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 Bab II Pasal 3 bahwa:

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak seperti peradapan bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Lingkungan sekolah tidak lepas dari aktivitas pembelajaran, tidak terkecuali pembelajaran penjas. Pembelajaran penjas merupakan bagian untuk siswa dalam melaksanakan seluruh rangkaian pembelajaran di sekolah. Namun, berdasarkan pengamatan yang dilakukan selamam penulis melaksanakan kegiatan Program Latihan Profesi di SMAN 1 Parongpong bahwa di sekolah ini terdapat bahan yang dapat diteliti, dalam hal ini yang penulis garis bawahi dalam hal melakukan pemanasan karena pada saat penulis melakukan pemanasan dengan aktivitas meregangkan otot menunjukkan kurang siapnya keadaan tubuh siswa sebelum masuknya dalam proses pembelajaran inti. Penulis melihat melalui catatan denyut nadi rata-rata adalah sebesar 132.6 yang diambil dari perhitungan 65% dari denyut nadi maksimal para siswa karena untuk denyut nadi latihan yang dikatakan siap untuk melakukan kegiatan olahraga adalah 70% - 85% denyut nadi maksimal, kemudian hal dapat diteliti tersebut adalah kesiapan jasmani siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas melalui pemanasan menggunakan permainan. Hal tersebut dapat diteliti karena dalam pembelajaran penjas, pemanasan merupakan bagian penting yang harus dilakukan oleh siswa mengingat pada pembelajaran penjas banyak menggunakan fisik untuk aktivitas gerak.

Mengapa kesiapan jasmani ini dapat diteliti, Pemanasan adalah aktivitas yang berisikan gerakan-gerakan yang mendukung aktivitas inti dari olahraga yang dilakukan berikutnya, aktivitas pemanasan berisikan peregangan statis, peregangan dinamis, dan gerakan-gerakan formal olahraga yang akan dilakukan. Pemanasan adalah salah satu bentuk persiapan emosional, fisiologis, dan psikologis untuk melakukan berbagai macam latihan. Pemanasan juga merupakan tahapan penting untuk meningkatkan suplai oksigen dan menaikkan suhu otot agar lebih hangat. Pemanasan mempersiapkan diri secara mental dan fisik sebelum melakukan aktivitas fisik berat dan jika dilakukan dengan benar dapat meningkatkan performa saat melakukan olahraga inti. Sebelum melakukan kegiatan olahraga sebaiknya selalu didahului dengan pemanasan. Jika tanpa pemanasan maka risiko terkilir akan lebih besar. Jika kurang pemanasan juga bisa menimbulkan risiko kram otot saat melakukan kegiatan olahraga dalam hal ini melalui pembelajaran penjas. Selain itu kesiapan jasmani juga diperlukan oleh

siswa, agar siswa siap untuk menghadapi pembelajaran penjas yang akan dilakukan.

Charles Bucher dalam buku Soenardi Soemosasmito menerangkan bahwa:

“Pendidikan jasmani adalah bagian yang terpadu dari proses pendidikan yang menyeluruh; bidang dan sasaran yang diusahakan adalah perkembangan jasmaniah, mental, emosional, dan sosial bagi warga negara yang sehat, melalui medium kegiatan jasmaniah.”

Selain itu Nixon and Cozens (1963: 51) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani didefinisikan sebagai fase dari seluruh proses pendidikan yang berhubungan dengan aktivitas dan respons otot yang giat dan berkaitan dengan perubahan yang dihasilkan individu dari respons tersebut.”

Kegiatan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pemanasan pada pembelajaran penjas dengan menggunakan permainan. Pemanasan dengan permainan ini menggunakan permainan boy-boyan. Permainan boy-boyan adalah permainan yang dilakukan dengan cara pemain dibagi menjadi 2 grup, yaitu grup main dan grup lawan. Tugas grup main adalah merubuhkan susunan kepingan genting dengan menggunakan bola dari jarak tertentu. Selanjutnya grup main harus menyusun kembali menara genting yang berserakan tersebut sambil menghindari tembakan bola dari grup lawan. Jika ada pemain yang terkena tembakan bola dari grup lawan maka ia gugur. Perjuangan tidak berhenti sampai disitu saja. Masih ada teman-temannya yang belum gugur untuk menyelesaikan misi permainannya.

Sementara itu grup lawan harus saling bekerjasama menembakkan bola agar semua orang di grup main gugur dan gagal menyusun kembali menara genting. Bola tidak boleh dibawa lari, tetapi harus dioper ke teman lainnya. Hindari menembak ke arah bagian kepala dan bagian tubuh yang vital.

. Dipilihnya pemanasan sebagai bahan penelitian adalah berdasarkan pengamatan penulis selama melaksanakan kegiatan PLP di sekolah tempat penelitian berlangsung terdapat permasalahan yang dapat diteliti mengenai kesiapan jasmani siswa dalam menerima materi pembelajaran yang akan diberikan

pada saat itu. Juga agar siswa dapat lebih memahami pentingnya melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik yang cukup berat.

Untuk itu, pemanasan menggunakan permainan diperlukan dalam pembelajaran penjas dengan harapan agar siswa siap untuk dapat menerima dan mengikuti pembelajaran dengan baik. Dari pemanasan yang biasa dilakukan oleh siswa dengan hanya menggunakan pemanasan statis dan dinamis atau secara konvensional, maka pemanasan diganti dengan pemanasan menggunakan permainan dengan tujuan agar setelah melakukan pemanasan menggunakan permainan, tingkat kesiapan jasmani siswa dapat lebih baik untuk menerima pembelajaran.

### **B. Rumusan Masalah Penelitian**

Pada penelitian ini tidak semua aspek akan masuk ke dalam cakupan, pada penelitian ini rumusan masalah yang dikemukakan adalah mengenai tingkat kesiapan jasmani siswa untuk mengikuti pembelajaran penjas yang diawali dengan pemanasan yang menggunakan permainan sebagai media pemanasannya yang diukur dengan menggunakan aspek denyut nadi, fleksibilitas dan koordinasi gerak siswa.

Dari latar belakang masalah penelitian ini, penulis membuat rumusan pertanyaan penelitian masalah adalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat dampak dari pemanasan menggunakan permainan terhadap kesiapan jasmani siswa dalam menghadapi pembelajaran penjas?

### **C. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan latar belakang dan rumusan masalah penelitian, maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui dampak dari pemanasan menggunakan permainan terhadap kesiapan jasmani siswa untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.

### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai berikut :

### **1. Secara Teoritis**

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan untuk penyusunan skripsi yang dibuat oleh penulis.
- b. Penelitian ini diharapkan sebagai bahan untuk data dalam pembuatan skripsi yang dibuat oleh penulis.
- c. Sebagai data yang bisa digunakan oleh pihak terkait untuk mengetahui sejauh mana tingkat kesiapan siswa menerima pembelajaran.

### **2. Secara Praktis**

- Penelitian ini diharapkan dapat mengetahui kesiapan jasmani siswa dalam menerima pembelajaran pendidikan jasmani.
- Penelitian ini diharapkan dapat membuat siswa dapat mengetahui manfaat dari pemanasan yang dilakukan oleh mereka sebelum masuk ke materi pembelajaran yang akan diberikan oleh guru dengan materi yang bersangkutan.

### **E. Struktur Organisasi Skripsi**

Struktur organisasi sistematika penulisan skripsi ini adalah sebagai berikut:

#### **BAB I PENDAHULUAN**

- A. Latar Belakang Penelitian
- B. Rumusan Masalah Penelitian
- C. Tujuan Penelitian
- D. Manfaat Penelitian
- E. Struktur Organisasi Skripsi

#### **BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR, HIPOTESIS**

- A. Kajian Pustaka
- B. Kerangka Berpikir
- C. Hipotesis

#### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

- A. Desain Penelitian

- B. Metode Penelitian
- C. Partisipan
- D. Populasi dan Sampel Penelitian
- E. Tempat dan Waktu Penelitian
- F. Instrumen Penelitian
- G. Prosedur Penelitian
- H. Analisis Data

#### BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

- A. Hasil Penelitian
- B. Pembahasan

#### BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

- A. Simpulan
- B. Implikasi
- C. Rekomendasi