

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Manusia dalam kehidupannya tidak akan terlepas dari gerak. Hampir seluruh aktivitas manusia dalam hidupnya dilakukan dengan gerak. Karena gerak adalah salah satu ciri manusia dikatakan hidup. Olahraga merupakan aktivitas gerak yang memiliki peran penting dalam kehidupan manusia. Ateng berpendapat (dalam Sumardiyanto dkk, 2010) bahwa olahraga berasal dari dua suku kata, yaitu *olah* dan *raga*, yang berarti memasak atau memanipulasi raga dengan tujuan membuat raga menjadi matang. Selain itu, Lutan dkk. (dalam Sumardiyanto dkk., 2010) berpendapat bahwa olahraga adalah perluasan dari permainan. Dari sudut pandang Ilmu Faal, olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Harsono (dalam Indah, 2009) menguatkan pengertian olahraga yaitu sebagai serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk mempertahankan hidup dan meningkatkan kualitas hidup. Jadi dapat kita simpulkan bahwa olahraga adalah suatu bentuk aktivitas mengolah untuk raga atau tubuh demi tercapainya kebutuhan jasmani manusia. Hal inipun ditegaskan oleh Brief (2007) *“Students exhibited significantly more on-task classroom behavior and significantly less fidgeting on days with a scheduled activity break than on non-activity days”*.

Dalam dunia pendidikan, aktivitas olahraga dikemas dalam suatu bentuk kegiatan yang dinamakan dengan pendidikan jasmani. Aktivitas olahraga termasuk pada kegiatan pembelajaran di sekolah dari tingkat taman kanak-kanak hingga tingkat sekolah menengah atas. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, siswa diberikan pengalaman-pengalaman gerak lewat aktivitas olahraga dan sangat bermanfaat bagi pertumbuhan anak hal ini dijelaskan oleh Morrow (1993, dalam Mehrtash) *“The use of physical activity during the period of growth improves anaerobic strength and aerobic capacity in adolescent”*.

Siedentop (1991, dalam Abduljabar, 2011, hlm.80), seorang pakar pendidikan jasmani dari Amerika Serikat, mengatakan bahwa dewasa ini pendidikan jasmani dapat diterima secara luas sebagai model “pendidikan melalui aktivitas jasmani”, yang berkembang sebagai akibat dari merebaknya telaahan pendidikan gerak pada akhir abad ke-20 ini dan menekankan pada kebugaran jasmani, penguasaan keterampilan, pengetahuan, dan perkembangan sosial. Secara ringkas dapat dikatakan bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan dari, tentang, dan melalui aktivitas jasmani.

Pendidikan jasmani sering dianggap pendidikan yang mampu mengembangkan multipotensi. Jika kita memahami pengertian pendidikan yang ada didalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No.20 Tahun 2003, dijelaskan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan berencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Salah satu pendidikan yang mampu mengembangkan seluruh potensi tersebut yaitu melalui pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan upaya agar dapat mengaktualisasikan seluruh potensi dari aktivitas manusia berupa sikap, tindakan dan pengetahuan. Definisi Pendidikan Jasmani menurut Depdiknas (2005, dalam Andi, 2007) adalah sebagai berikut:

“Proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis, terencana dan terarah yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional“.

Dauer dan Pangrazi (1989, dalam Hasniar, 2014) mengemukakan bahwa Pendidikan jasmani adalah fase dari program pendidikan keseluruhan yang memberikan kontribusi, terutama melalui pengalaman gerak untuk pertumbuhan dan perkembangan secara utuh untuk setiap anak. Pendidikan jasmani merupakan program pembelajaran yang memberikan perhatian yang proposional dan memadai pada domain-domain pembelajaran, yaitu psikomotor, kognitif, dan afektif. Jadi jelas bahwa aktivitas pendidikan jasmani

merupakan bidang kajian yang sangat luas, tidak hanya mengembangkan aspek fisik saja tetapi ke empat komponen dalam diri manusia menjadi tumbuh kembang seperti kognitif, psikomotor, afektif dan sosial. Hal serupa diungkapkan oleh Dowdell (2013) :

“However, the mechanisms by which physical education, sport, and gymnastics in particular might contribute to cognitive and academic developments are not fully understood. There is, however, some persuasive evidence to suggest that physical activity can improve children’s concentration and arousal, which might indirectly benefit academic performance”.

Banyak jenis aktivitas olahraga yang sering dilakukan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, diantaranya seperti: senam aerobik, sepak bola, bola basket, bola volly, bulutangkis, baseball, dan lain-lain. Diantara kegiatan pembelajaran tersebut, yang sering diminati dan digemari oleh semua kalangan usia salah satunya adalah aktivitas pembelajaran senam aerobik. Senam aerobik merupakan salah satu jenis olahraga kebugaran yang dapat diberikan kepada anak-anak, remaja, dewasa dan orang tua baik itu pria maupun wanita. Senam aerobik ini selain dapat dilakukan secara massal, kegiatan ini pun dapat dilakukan dengan murah, meriah, menyenangkan dan memberikan manfaat yang langsung dan nyata.

Olahraga senam aerobik sering diartikan sebagai olahraga yang gerakannya dipilih dan dilakukan sesuai dengan keinginan pelakunya dan menggukan iringan musik. Dalam www.wikipedia.com dijelaskan sebagai berikut :

“Aerobics is a form of physical exercise that combines rhythmic aerobic exercise with stretching and strength training routines with the goal of improving all element of fitness (flexibility, muscular strength, and cardio-vascular fitness). It is usually performed to music in a group setting led by an instructor, although it can be practiced solo and without musical accompaniment.”

Penjelasan di atas menegaskan bahwa senam aerobik itu dilakukan dengan iringan musik untuk meningkatkan semua unsur kebugaran. Pada umumnya senam aerobik ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, khususnya kerja jantung dan paru-paru. Menurut Tangkudung (2004, dalam Hamada, 2013) senam aerobik bertujuan untuk meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru serta pembentukan tubuh. Gerakan-gerakan yang dipilih tentu saja

harus mengandung nilai yang diperlukan untuk kedua tujuan tersebut. Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa senam aerobik sangat bermanfaat bagi kebugaran jasmani manusia maka dari itu senam aerobik sangat penting dilaksanakan dalam proses pembelajaran di sekolah.

Dewasa ini, dalam proses pembelajaran senam aerobik di sekolah terkadang siswa hanya ikut meramaikan saja dengan gerakan-gerakan senam yang asal-asalan. Padahal, jika gerakan-gerakan senam dilakukan dengan baik dan benar akan sangat bermanfaat bagi tubuh. Untuk tercapainya tujuan proses pembelajaran senam aerobik, diperlukan media pembelajaran yang mampu membuat siswa paham tentang manfaat dan tujuan dari pembelajaran senam aerobik tersebut. Hamalik (1986, dalam Guligah, 2012) berpendapat bahwa :

“Pemakaian media pembelajaran dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi, dan rangsangan kegiatan belajar dan bahkan membawa pengaruh-pengaruh psikologis terhadap siswa”

Jadi jelas bahwa penggunaan media pembelajaran itu sangat bermanfaat dalam proses pembelajaran terutama dalam psikologi siswa yang mampu membangkitkan motivasi untuk belajar dan menekan guru untuk melakukan inovasi dalam proses mengajar. Hal tersebut ditegaskan oleh Taiwo (2009) *“The use of media as instructional system emphasizes innovation and change in method over the use of media as instructional aids”*.

Pada kegiatan pembelajaran aktivitas jasmani khususnya senam aerobik, penggunaan media audio visual sangatlah membantu karena banyak kemungkinan manfaat dari media audio visual tersebut, Hasniar (2014) menjelaskan :

“(1)siswa memahami gerakan-gerakan senam aerobik yang baik dan benar; (2) dengan menggunakan media audio visual, diharapkan muncul minat siswa untuk melaksanakan kegiatan senam aerobik; dan (3) daya tangkap siswa akan lebih baik dalam penerimaan materi yang disampaikan oleh guru “

Pada dasarnya terdapat berbagai macam media pembelajaran yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran. Tentunya, media disini disesuaikan dengan tujuan dalam penyampaian materi tersebut. Salah satu media yang

dapat digunakan adalah media audio visual. Media audio visual yaitu media yang terdiri dari audio dan visual. Artinya media ini berkaitan dengan indera manusia yaitu pendengaran dan pengelihatan. Asyhar (2011) menjelaskan bahwa :

“Media audio visual adalah jenis media yang digunakan dalam proses pembelajaran dengan melibatkan pendengaran dan penglihatan sekaligus dalam satu proses atau kegiatan. Salah satu contoh media audio visual yaitu video, televisi, media film, media berbasis komputer, dan lain-lain”.

Mengenai peranan video yang sangat bermanfaat dan meningkatkan minat karena melibatkan pendengaran dan penglihatan pun tegaskan oleh Halik dkk (2013) *“Video has a vital role in teaching and learning and teachers benefited from it to motivate students and increase their interest through the senses of sight and hearing”* .

Media audio visual juga memberikan penekanan kepada pengalaman konkrit. Karena dengan salah satu contoh audio visual yang berupa video, seseorang bukan hanya melihat dan mendengar tayangan yang diberikan namun mereka juga bisa langsung mempraktikan berdasarkan hasil yang mereka amati dari tayangan tersebut. Hal ini dijelaskan oleh Ashaver (2013)

“Visual resources including models, real objects, three dimensional displays, the chalkboard, bulletin board, adhesives, graphs,diagrammers, charts, maps, cartons, posters and picture and projected forms like and dramatization.”

Maka dari itu penggunaan media audio visual akan membantu mengatasi permasalahan di dalam proses pembelajaran senam aerobik.

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai **“Pengaruh penggunaan media audio visual terhadap hasil pembelajaran senam aerobik di SMP Nasional Bandung”**. Dengan menggunakan media audio visual yang dapat menumbuhkan suasana belajar yang lebih variatif dan menarik minat dan semangat siswa, diharapkan siswa lebih cepat tanggap dalam pembelajaran senam aerobik. Selain itu, dengan menggunakan media audio visual diharapkan dapat membantu

mengatasi permasalahan yang terjadi didalam proses pembelajaran senam aerobik.

B. Identifikasi Masalah

Siswa mengalami kesulitan dalam menguasai keterampilan senam aerobik, hal ini ditunjukkan dari minimnya pengetahuan siswa tentang senam aerobik. Minimnya pengetahuan siswa tentang senam aerobik tersebut salah satunya disebabkan oleh minimnya media pembelajaran yang digunakan. Salah satu media pembelajaran yang dapat digunakan dalam pembelajaran senam aerobik adalah media audio visual. Pada kenyataannya, jarang sekali ditemukan guru yang menggunakan media audio visual sebagai alat bantu dalam pembelajaran senam aerobik di sekolah.

C. Rumusan Masalah Penelitian

Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari media audio visual terhadap hasil pembelajaran senam aerobik di SMP Nasional Bandung?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh penggunaan media audio visual terhadap hasil pembelajaran senam aerobik di SMP Nasional Bandung.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat secara teoritis

Secara teori hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan ilmu pengetahuan baik bagi siswa dan guru terutama untuk mengetahui nilai-nilai yang terkandung dalam senam aerobik.

2. Manfaat secara praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik bagi penulis khususnya, para guru, dan siswa pada umumnya dalam pembelajaran, untuk meningkatkan hasil pembelajaran senam aerobik. Selain itu, diharapkan siswa dapat lebih memahami gerakan-gerakan senam aerobik yang baik dan benar, menambah minat siswa untuk melaksanakan

senam aerobik, dan meningkatkan daya tangkap siswa dalam penerimaan materi yang disampaikan oleh guru.

F. Struktur Organisasi Skripsi

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual terhadap Hasil Pembelajaran Senam Aerobik di SMP Nasional Bandung”. Laporan hasil penelitian ditulis dalam bentuk skripsi yang diorganisasikan sebagai berikut:

1. BAB I Pendahuluan, berisi tentang:
 - a. Latar belakang penelitian;
 - b. Identifikasi Masalah;
 - c. Rumusan masalah penelitian;
 - d. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian;
 - e. Manfaat penelitian; dan
 - f. Struktur organisasi skripsi.
2. BAB II Tinjauan Pustaka, berisi tentang hasil tinjauan pustaka mengenai setiap variabel yang terlibat dalam penelitian ini, diantaranya:
 - a. Hakikat Belajar
 - b. Hakikat Pembelajaran
 - c. Pembelajaran Keterampilan Gerak
 - d. Senam Aerobik
 - e. Faktor yang Memengaruhi Keberhasilan Belajar
 - f. Media Pembelajaran dalam Proses Mengajar
 - g. Media Audio Visual
3. BAB III Metode Penelitian, berisi tentang:
 - a. Desain Penelitian yang menjelaskan mengenai metode penelitian dan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian;
 - b. Partisipan penelitian;
 - c. Populasi dan sampel penelitian;
 - d. Instrumen penelitian yang digunakan;
 - e. Prosedur penelitian yang menjelaskan tahapan dari penelitian; dan

- f. Analisis data yang menjelaskan tentang cara untuk menganalisis data yang didapatkan dari setiap instrumen yang digunakan dalam penelitian ini.
4. BAB IV Hasil Temuan dan Pembahasan, berisi tentang pemaparan temuan yang didapatkan dari penelitian yang disajikan dalam bentuk tabel, serta pemaparan mengenai pembahasan dari temuan penelitian.
5. BAB V Penutup, berisi tentang simpulan yang diperoleh dari penelitian dan implikasi dan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.