

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan menurut Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional tahun 2003 dalam Yudaswara (2011) adalah :

Usaha sadar dan terencana 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 dan masyarakat.

Pendidikan tidak terlepas dari peranan guru yang merupakan ujung tombak keberhasilan pendidikan. Guru sebagai sarana penyampai materi dan sarana untuk mencapai tujuan, oleh karena itu sangat penting bagi guru untuk mengetahui setiap kurikulum yang telah ditetapkan oleh pemerintah. Karena kurikulum adalah acuan atau patokan dan sebagai panduan guru dalam melaksanakan setiap pengajaran.

Dalam kurikulum terdapat standar kompetensi dan kompetensi dasar yang merupakan komponen-komponen yang harus diperhatikan oleh guru. Kompetensi menurut Finch & Crunkilton dalam Susilo (2012 : 98) adalah : ‘penguasaan terhadap suatu tugas, keterampilan, sikap dan apresiasi yang diperlukan untuk menunjang keberhasilan.’

Gordon dalam Susilo (2012 : 99) menjelaskan berapa aspek atau ranah yang terkandung dalam konsep kompetensi sebagai berikut :

- a. Pengetahuan (*knowledge*) ;yaitu kesadaran dalam bidang kognitif, misalnya sorang guru mengetahui cara melakukan identifikasi kebutuhan belajar dan bagaimana melakukan pembelajaran terhadap ppeserta didik sesuai dengan kebutuhannya.
- b. Pemahaman (*understanding*); yaitu kedalaman kognitif dan afektif yang dimiliki individu.

- c. Kemampuan (*skill*); adalah sesuatu yang dimiliki oleh individu untuk melakukan tugas atau pekerjaan yang dibebankan kepadanya.
- d. Nilai (*value*); adalah sesuatu standar perilaku yang telah diyakini dan secara psikologis telah menyatu dalam diri seseorang.
- e. Sikap (*attitude*); yaitu perasaan (senang-tidak senang, suka-tidak suka) atau reaksi terhadap suatu rangsangan yang datang dari luar.
- f. Minat (*interest*); adalah kecenderungan seseorang untuk melakukan suatu perbuatan.

Dalam dunia pendidikan saat ini kurikulum yang digunakan adalah kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP). Pengertian KTSP menurut <http://id.wikipedia.org/wiki> adalah sebuah kurikulum operasional pendidikan yang disusun oleh dan dilaksanakan di masing-masing satuan pendidikan di Indonesia didalamnya terdapat berbagai mata pelajaran. Di dalam KTSP terdapat beberapa mata pelajaran yang harus diberikan kepada siswa. Salah satunya adalah mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan adalah salah satu mata pelajaran yang memfasilitasi gerak yang terarah bagi setiap siswa. Pendidikan jasmani adalah proses Pendidikan melalui aktivitas jasmani. Lutan (2000:15) “Tujuan yang ingin dicapai bersifat menyeluruh, mencakup domain psikomotorik, kognitif, dan afektif”. Menurut Baley dan Field dalam Abduljabar (2010:4) menyatakan pula ‘pendidikan jasmani adalah suatu proses terjadinya adaptasi dan pembelajaran secara organik, *neuromuscular*, intelektual, sosial, kultural, emosional dan estetika yang dihasilkan dari proses pemilihan aktivitas jasmani.’ Pada prinsipnya, pendidikan jasmani menggunakan aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan. Jadi, aktivitas jasmani hanya merupakan alat dalam mencapai tujuan yang utama yaitu tujuan pendidikan. Melihat dari beberapa pengertian tentang pendidikan jasmani diatas, penulis menyimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah salah satu faktor penting dalam mencapai tujuan pendidikan, karena pendidikan jasmani tidak hanya mengembangkan aspek psikomotor saja tetapi juga aspek kognitif dan aspek afektif. Adapun materinya, khususnya untuk mata pelajaran Pendidikan Olahraga dan Kesehatan terdapat

berbagai materi yang harus diajarkan kepada siswa disekolah, salah satunya aktivitas ritmik yang akan menjadi bahasan dalam penelitian ini.

Materi yang diambil pada penelitian ini adalah aktivitas ritmik dan kesehatan atau budaya hidup sehat yang menyangkut kepada kemampuan kardiovaskular. Aktivitas ritmik merupakan adalah rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semat-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik.

Aktivitas ritmik dalam pendidikan jasmani memuat beberapa sub materi yang perlu diajarkan diantaranya adalah senam. Menurut Menurut Hidayat,1995 (dalam Mahendra 2010:8) :

Senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan, dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual.

Menurut asal kata, senam (gymnastics) berasal dari bahasa Yunani, yang artinya: 'untuk menerangkan bermacam-macam gerak yang dilakukan oleh atlet-atlet yang telanjang.' Peter H. Werner dalam Mahendra (1994:9) yang dikutip oleh Yudaswara (2011:23) menambahkan mengenai pengertian senam yaitu : 'senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai atau alat, yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi serta kontrol tubuh.' Senam umum adalah segala jenis senam yang ada diluar keenam jenis senam tersebut, seperti senam poco-poco, senam jantung sehat, senam kebugaran jasmani (SKJ), senam *line dance*, *dansa cha-cha* dan masih banyak lagi. Senam irama adalah jenis senam yang tergolong mudah dan menyenangkan untuk dilakukan. Senam irama mengandung pengertian : senam yang dilakukan dengan diiringi musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama.

Pada perkembangannya banyak sekali jenis dari senam irama salah satunya adalah *line dance*.

*Line dance* adalah sebuah tarian koreografi dengan urutan berulang dari langkah-langkah di mana sekelompok orang menari dalam satu baris atau lebih tanpa memperhatikan jenis kelamin individu, semua menghadap ke arah yang sama, dan melakukan langkah-langkah pada saat yang sama. Kemudian pengertian yang diambil dari <http://herliessa.blogspot.com/> ‘menerangkan kembali bahwa *line dance* adalah sejenis olahraga dansa cha-cha yang berupa langkah yang membentuk suatu koreografi dan digerakan pada sejumlah hitungan musik tertentu. Rangkaian gerak itu bisa digerakkan menghadap ke 1, 2, 3 atau 4 bilik (*wall*).’ Mengapa disebut olahraga dansa, karena pola langkah dan gayanya diambil dari berbagai jenis dansa cha-cha, rumba, salsa, cha-cha, merengue, waltz jive, hip hop, jazz dan sebagainya.

Selain dari *line dance*, dalam penelitian ini juga akan ditelaah mengenai dansa, khususnya . Dansa atau *dance* menurut Mahendra (2009: 9) :

Dansa adalah aktifitas gerak ritmis yang biasanya dilakukan dengan iringan musik, kadang dipandang sebagai sebuah alat ungkap atau ekspresi dari suatu lingkup budaya tertentu, yang pada perkembangannya digunakan untuk hiburan dan memperoleh kesenangan, disamping sebagai alat untuk menjalin komunikasi dan pergaulan disamping sebagai kegiatan yang menyenangkan.

Selain dari definisi diatas dansa cha-cha juga dapat membuat jasmani menjadi bugar karena dalam gerakan dansa cha-cha juga terdapat latihan-latihan untuk otot, sendi dan sebagainya. Berdasarkan fakta dilapangan, aktivitas ritmik termasuk *line dance* dan dansa cha-cha masih belum banyak diterapkan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani disekolah, padahal aktivitas ritmik memiliki peranan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa, karena aktivitas ritmik terutama senam aerobik, latihan *line dance*, dansa cha-cha khususnya dan jenis aktivitas ritmik lainnya melatih daya tahan aerobik atau kardiovaskular karena dilakukan dengan dinamis dan dengan waktu lebih dari 10 menit. Hal ini sesuai dengan pendapat Giriwijoyo (2007:28)

Kegiatan olahraga kesehatan aerobik yang mengambil waktu minimal 10 menit yang disebut waktu minimal yang efektif untuk meningkatkan kapasitas aerobik seseorang, sedangkan waktu maksimalnya ialah 30 menit yang disebut waktu maksimal yang efisien.

Kebugaran jasmani adalah aspek penting dari domain psikomotorik, menekankan pada kemampuan biologis organ tubuh serta peningkatan fungsi faal tubuh, misalnya peredaran darah, sistem metabolisme, dan lain-lain. Tentunya kebugaran jasmani siswa adalah tujuan yang mutlak harus dicapai. Pendidikan jasmani tidak mengarahkan siswa untuk terampil dalam melakukan suatu cabang olahraga melainkan untuk mengembangkan kebugaran jasmani (domain psikomotor) siswa, disamping juga untuk mengembangkan domain kognitif dan domain afektifnya. Pada umumnya para ahli mengemukakan bahwa unsur kebugaran jasmani yang dititikberatkan kepada faal kerja, yaitu:

1. Daya tahan terhadap penyakit
2. Kekuatan dan daya tahan otot
3. Daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan
4. Kelentukan
5. Kecepatan
6. Kelincahan melakukan perubahan arah
7. Koordinasi
8. Keseimbangan
9. ketepatan

Peran penting latihan aktivitas ritmik yang diantaranya adalah *line dance* dan dansa cha-cha adalah meningkatkan kemampuan kardiovaskular atau kapasitas aerobik dan pemahaman gerak siswa. Menurut pendapat Giriwijoyo (2005:25) “Latihan jasmani dapat menjadi salah satu cara seseorang untuk meningkatkan kemampuan kardiovaskular sehingga ia dapat menjalani aktivitasnya sehari-hari dengan baik.” *line dance* dan dansa cha-cha merupakan suatu cara yang efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani, didalamnya terdapat latihan untuk jantung, pernafasan, latihan otot, fleksibilitas, kelincahan dan lain sebagainya. Selain memberikan kontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa,

pendidikan jasmani juga memberikan pengaruh yang positif terhadap berkembangnya kemampuan akademik siswa dalam hal ini adalah pemahaman gerak dalam pembelajaran penjas. Seperti yang dikemukakan oleh Lutan (2001a:32) dalam Taurusina ‘aktivitas jasmani dapat digunakan untuk memacu penguasaan konsep akademik.’ Dengan pendekatan pembelajaran terpadu, maka penyajian pengalaman gerak dalam pendidikan jasmani memacu peningkatan prestasi belajar siswa.

Senada dengan pernyataan diatas, Ibrahim (2003:7) menyatakan bahwa :

Melalui pengajaran penjas dan olahraga yang bermutu, pada dasarnya tidak hanya dapat mengembangkan aspek fisik, keterampilan dan kebugaran jasmani semata, tetapi lebih jauh dari itu juga dapat mengembangkan aspek-aspek lain yang amat penting dari peserta didik atau santri sebagai seorang manusia seutuhnya, seperti aspek pengetahuan, penalaran, intelektual, emosional, perilaku sosial dan moral serta aspek lainnya yang membuat kepribadian seseorang menjadi tangguh sepanjang hayat.

Berdasarkan fakta tersebut, pada penelitian ini penyusun bermaksud untuk meneliti tentang perbedaan pengaruh *line dance* dengan ansa cha-cha terhadap pemahaman gerak dan kemampuan kardiovaskular siswa.

## **B. Identifikasi dan Perumusan Masalah**

Berdasarkan fakta dilapangan, aktivitas ritmik masih belum banyak diterapkan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani disekolah, padahal aktifitas ritmik memiliki peranan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa, karena aktivitas ritmik terutama senam aerobik, latihan *Line dance*, Dansa cha-cha dan jenis aktivitas ritmik lainnya melatih daya tahan aerobik atau kardiovaskular karena dilakukan dengan dinamis dan dengan waktu lebih dari 30 menit. Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka secara umum fokus permasalahan penelitian ini adalah seberapa besar pengaruh Dansa cha-cha dan senam *Line dance* terhadap kebugaran jasmani. Untuk lebih memfokuskan masalah yang akan diteliti, Penulis membuat rumusan masalah dari kajian diatas yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari *line dance* terhadap pemahaman gerak siswa?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari *line dance* terhadap kemampuan kardiovaskular siswa?
3. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari dansa cha-cha terhadap pemahaman gerak siswa?
4. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari dansa cha-cha terhadap kemampuan kardiovaskular?
5. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara *line dance* dengan dansa cha-cha terhadap pemahaman gerak?
6. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara *line dance* dengan dansa cha-cha terhadap kemampuan kardiovaskular ?

### C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka penulis menetapkan tujuan penelitian adalah:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari *Line dance* terhadap pemahaman gerak siswa.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari *line dance* terhadap kemampuan kardiovaskular siswa.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari dansa cha-cha terhadap pemahaman gerak siswa.
4. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari dansa cha-cha terhadap kemampuan kardiovaskular.
5. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara *line dance* dengan dansa cha-cha terhadap pemahaman gerak.
6. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara *line dance* dengan dansa cha-cha terhadap kemampuan kardiovaskular.

#### D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi masyarakat pada umumnya.

1. Dapat memperoleh data mengenai perbedaan pengaruh *line dance* dengan dansa cha-cha terhadap pemahaman gerak dan kemampuan kardiovaskular.
2. Dapat diketahui hasil mengenai jenis latihan yang dapat meningkatkan pemahaman gerak dan kemampuan kardiovaskular yang lebih tinggi terutama dalam pendidikan jasmani.

#### E. Batasan Penelitian

Dalam melakukan suatu penelitian, diperlukan adanya batasan penelitian agar permasalahan yang dibahas tidak menyimpang dari pembahasan. Dalam penelitian ini, batasan penelitiannya yaitu :

1. Ruang lingkup penelitian ini hanya pada perbedaan pengaruh *line dance* dan dansa cha-cha terhadap pemahaman gerak dan kemampuan kardiovaskular siswa.
2. Metode penelian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen.
3. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Tempuran. Untuk itu penulis akan mengambil 24 orang sebagai sampel, 12 orang untuk untuk kelompok kontrol yaitu dansa cha-cha cha-cha dan kelompok eksperimen yaitu *line dance*. Sedangkan pemilihan kelas kontrol dan kelas eksperimen dilakukan secara acak (*simple random sampling*).