

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani (penjas) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani diajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan atau olahraga, pembiasaan pola hidup sehat, internalisasi nilai-nilai sportifitas, jujur, disiplin, kerjasama, dan lain-lain. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, serta menjadi manusia yang sehat dan dinamis sehingga mampu mengembangkan manusia Indonesia yang seutuhnya sebagaimana diterapkan dalam Undang-Undang RI. Nomor II Tahun 1989 tentang Sistem Pendidikan Nasional bahwa tujuan pendidikan termasuk pendidikan jasmani di Indonesia adalah pengembangan manusia Indonesia seutuhnya ialah manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman dan tujuan, sebagaimana yang ada dalam kurikulum, maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Untuk itu perlu adanya solusi untuk mengatasi

kesulitan dan hambatan dalam proses pembelajaran tersebut. Salah satu solusi yang diduga mampu mewujudkan situasi pembelajaran yang kondusif, aktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan adalah melalui penerapan kurikulum yang baik. Lebih lanjut Tarigan (2009:14) mengemukakan bahwa :

Untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani yang berkaitan dengan peningkatan ketrampilan 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.

Namun berdasarkan fakta dan pengamatan di lapangan bahwa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, sebagian siswa cenderung kurang aktif melakukan gerak, siswa kurang fokus terhadap materi yang dipelajarinya, hal ini disebabkan berbagai faktor, Kurangnya pemahaman dari siswa tentang maksud dan tujuan pendidikan jasmani sehingga pada proses pembelajaran belum semua antusias untuk beraktivitas jasmani. Kurangnya pemahaman siswa tentang arti pentingnya tubuh bugar dan sehat, sehingga mereka mengikuti pendidikan jasmani hanya sekedar ikut dan memperoleh nilai,

Dalam pendidikan jasmani Kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting dalam kelangsungan hidup manusia, tanpa memiliki kebugaran jasmani yang memadai, manusia tidak akan mudah untuk melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-harinya.

Karena manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya. Maka dengan semakin kerasnya manusia menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan jasmani yang bugar. Dengan mempunyai kebugaran jasmani yang baik atau memadai manusia akan lebih mudah melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari.

Aktivitas olahraga yang di lakukan tidak dapat di pungkiri akan memperoleh suatu manfaat yang tidak ternilai harganya yaitu kebugaran jasmani sebagai salah satu aspek yang penting dalam kesehatan. Timbulnya kesadaran

akan pentingnya aktivitas olahraga dalam kehidupan sehari-hari merupakan hal yang sangat menggembirakan. Hal ini erat kaitannya dengan pelaksanaan dari tujuan kegiatan itu sendiri yaitu pendidikan jasmani, untuk meningkatkan kebugaran.

Berdasarkan konsep kebugaran jasmani tersebut, maka kebugaran jasmani yang dibutuhkan untuk setiap orang berbeda, tergantung dari sifat tantangan fisik untuk tugas rutin yang dihadapinya. Contohnya, Olahragawan membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi untuk dapat mencapai prestasi setinggi-tingginya, karyawan membutuhkan kebugaran jasmani yang cukup untuk bekerja dengan baik sehingga dapat meningkatkan daya kerja dan produktifitas yang tinggi, seorang kuli yang setiap hari bekerja memanggul barang-barang berat, maka ia harus memiliki kekuatan otot, anaerobic power, daya tahan dan sebagainya.

Demikian juga para siswa SD (sekolah dasar) membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik untuk dapat belajar dengan baik. Kebugaran jasmani atau kondisi fisik yang baik atau memadai bagi para pelajar akan berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar. Oleh karena itu, peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina untuk menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal, karena apabila siswa mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan kewajiban belajarnya dengan baik pula.

Karena apabila siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang baik dimungkinkan akan tidak mampu mengikuti/menerima beban belajar yang sebetulnya ini adalah tugas dari seorang siswa. Pada akhirnya semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa akan semakin tinggi pula gairah siswa untuk belajar. Sehingga tujuan pendidikan akan tercapai, walaupun faktor yang mempengaruhi berbeda-beda.

Namun pada kenyataannya, tingkat kebugaran jasmani di sekolah masih rendah, hal ini dikarenakan kurangnya aktivitas gerak siswa sehingga mudah mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas olahraga dan mengalami kelebihan

berat badan, atau kegemukan yang membuat lemah fisiknya dan kurang tenagannya untuk mampu melakukan tugas fisik yang cukup berat. Seperti yang menjadi permasalahan di SD Negeri Gegerkalong KPAD sekarang ini adalah kurangnya aktivitas gerak yang mengakibatkan daya tahan jantung-paru yang kurang maksimal, apalagi saat melakukan olahraga, kebanyakan siswa mudah mengalami kelelahan. Sehingga proses pembelajaran penjas tidak dapat terlaksana secara maksimal. Ditambah lagi dengan kemajuan teknologi yang makin berkembang, khususnya siswa kelas V semakin malas untuk melakukan kegiatan olahraga dan aktifitas bermain. Hal tersebut menjadi masalah tersendiri dalam mata pelajaran pendidikan jasmani karena mata pelajaran pendidikan jasmani dituntut untuk meningkatkan serta mempertahankan tingkat kebugaran jasmani siswa.

Selain aktivitas di lingkungan sekolah yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa, tanpa kita sadari bahwa aktivitas siswa saat berangkat dan pulang juga dapat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa seperti bersepeda dan jalan kaki.

Bersepeda sama efektifnya dengan jalan dan lari untuk menjaga kesehatan otot bagian bawah tubuh. Bersepeda juga memenuhi tambahan aerobik yang diperlukan bagi sistem jantung tetapi dengan tekanan yang kurang terhadap anggota tubuh. Bersepeda merupakan salah satu aktivitas yang terbaik untuk meningkatkan kebugaran jantung. Bersepeda menyebabkan bekerja nya otot-otot kaki, pinggul, dan pantat. Bersepeda juga meningkatkan kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan yang luas, juga dapat mengurangi resiko terkena penyakit jantung.

Sedangkan Jalan kaki akan mempengaruhi 5 komponen kebugaran yaitu: komposisi tubuh, keaktifan pembuluh darah, fleksibilitas, ketahanan otot, dan kekuatan otot. Dengan jalan kaki, siswa dapat meningkatkan ketahanan jantung dan paru-paru, juga meningkatkan kemampuan tidak hanya untuk berlatih lebih lama dan lebih kuat tetapi juga tugas harian tanpa merasa lelah.

Tetapi pada kenyataannya anak selalu dipadati dengan kegiatan yang sebagian besar berhubungan dengan kognitif maupun afektif, sedangkan kegiatan

yang berhubungan dengan psikomotor diabaikan oleh orang tua. Mereka bahkan cenderung ada pandangan yang meremehkan pelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Orang tua menganggap pelajaran pendidikan jasmani hanya menyebabkan anak akan menjadi cepat lelah sehingga mengakibatkan pelajaran lainnya tidak dapat ditangkap dengan baik. Di kota-kota besar hobi baru seperti memainkan “game” play station, komputer atau penggunaan internet menjadi suatu kebiasaan yang bisa menimbulkan masalah. Akibatnya banyak anak yang kurang bergerak karena hanya duduk diam di depan televisi atau komputer. Sehingga belakangan ini banyak anak yang tidak mempunyai tubuh yang bugar yang disebabkan penyakit kurang gerak atau degeneratif. Hal tersebut dapat kita lihat dengan semakin banyaknya anak di sekolahan yang sering sakit.

Gejala kemerosotan tingkat kebugaran jasmani dikalangan anak-anak usia sekolah dasar sudah menjadi gejala umum. Menurut Rusli Lutan (2002) di negara maju seperti Belanda, biaya perawatan kesehatan meningkat hingga 2,5 persen, di Kanada 6 persen, dan di Amerika Serikat (AS) mencapai 8 persen, sebagai akibat warga masyarakat kurang melakukan aktivitas jasmani. Orang tua harus sadar bahwa jika anak tidak mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik maka dimungkinkan akan mempengaruhi prestasi belajar di sekolah.

Bahwa anak akan dipaksa berfikir ketika melakukan aktivitas melalui latihan-latihan di dalam pendidikan jasmani karena banyak kegiatan yang bersifat mendadak dan harus diselesaikan dengan cepat. Jumlah jam pelajaran pendidikan jasmani di sekolah dirasa kurang mencukupi untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak. Sehingga tanpa mempunyai kebugaran jasmani yang baik anak akan menjadi cepat lelah, lesu serta tidak mempunyai kemampuan gerak dan berfikir yang lama. Hal itu disebabkan karena kinerja organ tubuh seperti jantung, paru-paru dan lainnya tidak dapat bekerja dengan optimal.

Oleh karena itu sebagai orang tua yang membimbing anak di rumah maupun guru yang membimbing anak di sekolah harus pandai-pandai mengajarkan gaya hidup aktif. Anak-anak harus dibiasakan aktif ketika di sekolah baik ketika sebelum masuk sekolah, istirahat, maupun ketika mengikuti pelajaran di sekolah khususnya pelajaran pendidikan jasmani.

Karena dukungan kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh para siswa sekolah untuk dapat mengikuti proses pembelajaran setiap hari yang rata-rata membutuhkan waktu lima jam. Selain diperlukan oleh siswa sekolah, kebugaran jasmani juga mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Dan bagi anak-anak kebugaran jasmani berfungsi untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, dan kebugaran jasmani bagi orang tua untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Dengan demikian tidak diragukan lagi bahwa pendidikan jasmani memang sangat dibutuhkan oleh para siswa sekolah untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmani.

Untuk mengembangkan kebugaran jasmani yang baik juga di perlukan ketepatan penggunaan Aktivitas pembelajaran yang sesuai. Melalui pembelajaran yang tepat guru dapat mengendalikan peserta didiknya agar dapat mengikuti proses belajar mengajar dengan tetap semangat dan konsentrasi pada materi yang diajarkan. Sehingga diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa dengan baik.

Sebenarnya ada banyak cara dalam mengatasi kesulitan dan hambatan dalam sebuah proses pembelajaran. Namun dalam hal ini penulis memilih aktivitas pembelajaran dengan aktivitas bermain dan aktivitas ritmik sebagai solusinya.

Aktivitas bermain adalah salah satu bentuk dari sebuah pembelajaran jasmani yang dapat diberikan di segala jenjang pendidikan. Hanya saja, porsi dan bentuk aktivitas bermain yang akan diberikan, harus disesuaikan dengan aspek yang ada dalam kurikulum. Selain itu harus dipertimbangkan juga faktor usia, perkembangan fisik, dan jenjang pendidikan yang sedang dijalani oleh mereka.

Pembelajaran dengan aktivitas 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 majinasi tentang permainan yang akan dilakukannya.

Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000) menyatakan, manakala guru menyadari bahwa rendahnya kualitas permainan disebabkan oleh rendahnya kemampuan skill, maka guru mempunyai beberapa pilihan sebagai berikut:

- 1) Guru dapat terus melanjutkan aktivitas permainan untuk beberapa lama sehingga siswa menangkap gagasan umum permainan yang dilakukannya.
- 2) Guru dapat kembali pada tahapan belajar yang lebih rendah dan membiarkan siswa berlatih mengkombinasikan keterampilan tanpa tekanan untuk menguasai strategi.
- 3) Guru dapat merubah keterampilan pada level yang lebih simpel dan lebih dikuasai sehingga siswa dapat konsentrasi belajar strategi bermain.

Petunjuk seperti di atas harus dipahami dan dimengerti oleh seorang guru. Jika dalam pelaksanaan permainan kurang menarik karena teknik yang masih rendah, maka seorang guru harus dengan segera mampu mengatasinya. Selama pembelajaran berlangsung seorang guru harus mencermati kegiatan pembelajaran sebaik mungkin. Kesalahan-kesalahan yang dibiarkan selama pembelajaran berlangsung akan mengakibatkan tujuan pembelajaran tidak tercapai.

Sedangkan aktivitas ritmik atau gerakan ritmik dapat memberikan sumbangan kepada setiap segi dari kurikulum sekolah dasar meskipun gerakan ritmik hanya merupakan bagian dari pendidikan jasmani, namun juga mendasar dalam semua pengajaran. Penggunaan gerakan sebagai bagian integral dari kurikulum hampir tidak terbatas. Aktivitas-aktivitas dalam kelas seperti bahasa dan seni, banyak memberikan dorongan pada aktivitas-aktivitas gerakan. Pelajaran gerak sangat penting bagi anak-anak, baik sebagai bagian independen maupun sebagai bagian integral dari kurikulum yang ada disekolah dasar. Gerak akan memberikan kesempatan yang besar bagi pertumbuhan anak dengan demikian memajukan serta mengintegrasikan pengajaran dengan menumbuhkan berbagai kemampuan.

Memasukkan aktivitas ritmik dalam program sekolah dasar adalah tepat. Aktivitas tari atau gerakan berirama bagi anak-anak sekarang menempati porsi yang penting dalam pendidikan dasar secara keseluruhan. Melalui gerakan berirama kesempatan menanggapi atau merespon terhadap warna, bunyi, ruang, gerak, irama dan akan menunjang perkembangan belajar anak.

Berdasarkan uraian di atas, penulis melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Aktivitas Bermain Dan Aktivitas Ritmik Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka masalah yang dikaji dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

“Apakah terdapat perbedaan kebugaran jasmani antara pembelajaran yang menggunakan aktivitas bermain dengan aktivitas ritmik?”

C. Tujuan penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara penerapan aktivitas bermain dengan aktivitas ritmik.

D. Manfaat penelitian

a. Secara Teoritis

Secara teoritis, manfaat penelitian ini untuk menambah pengetahuan dan pemahaman tentang penggunaan aktivitas bermain dan aktivitas ritmik untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V di SDN Gegerkalong KPAD.

b. Secara Praktis

Sebagai bahan pertimbangan bagi guru pendidikan jasmani terhadap penerapan pembelajaran yang diberikan yang sesuai untuk peningkatan kebugaran jasmani siswa khususnya umumnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

E. Batasan Penelitian

Untuk menghindari timbulnya penafsiran yang salah dan agar penelitian ini tidak menyimpang dari permasalahan dan tujuan penelitian. Adapun pembatasan ruang lingkup penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ruang lingkup penelitian ini hanya pada pengaruh aktivitas bermain dan aktivitas ritmik terhadap kebugaran jasmani siswa SDN Gegerkalong KPAD.
2. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen.
3. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Gegerkalong KPAD di kecamatan Sukasari. Untuk itu penulis akan mengambil sampel yaitu kelas 5 sebanyak 30 orang yang terdiri dari 16 siswa putra dan 14 siswa putri. Sedangkan pengambilan sampel dilakukan secara pertimbangan tertentu (*purposive sample*).

F. Batasan Istilah

Dalam penelitian ini terdapat beberapa istilah yang dipandang perlu untuk diberikan penjelasan agar terdapat persamaan konsep dan penafsirannya. Penulis uraikan pengertian berbagai istilah yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Menurut Sumosardjuno (1989) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak.
2. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan via aktivitas jasmani, permainan dan atau olahraga. Jadi, yang digunakan sebagai medium atau perantara disini adalah serangkaian aktivitas jasmani, permainan atau cabang olahraga (RusliLutan, 2000).
3. Aktivitas bermain adalah salah satu bentuk dari sebuah pembelajaran jasmani yang dapat diberikan di segala jenjang pendidikan. Hanya saja, porsi dan bentuk aktivitas bermain yang akan diberikan, harus disesuaikan dengan aspek yang ada dalam kurikulum.

4. Aktivitas ritmik atau senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dalam irama musik atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama dengan menggunakan alat yang dipegang seperti bola, tali, pita, simpai dan gada

