

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERFIKIR, DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. KAJIAN PUSTAKA

1. Hakikat Pendidikan Jasmani

a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani diartikan sebagai pendidikan melalui dan dari aktivitas jasmani. Siedentop (dalam Subroto, 2008, hlm. 69) memaparkan bahwa *Education through and of physical activities*. Permainan, rekreasi, ketangkasan, olahraga, kompetisi, dan aktivitas fisik lainnya, merupakan materi-materi yang terkandung dalam penjas karena diakui mengandung nilai-nilai pendidikan hakiki.

Mahendra (2009, hlm. 21) menjelaskan bahwa “Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan”. Lebih jauh, Mahendra (2009, hlm. 21) menjelaskan bahwa “melalui penjas yang diarahkan dengan baik, anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya”.

Juliantine dkk (2012, hlm. 6) mengemukakan bahwa “Pendidikan jasmani merupakan alat pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik dan olahraga sebagai media untuk mencapai tujuan-tujuan pendidikan”.

Dasar yang melatarbelakangi istilah dari Pendidikan Jasmani adalah Surat Keputusan Mendikbud No. 413/U/1987 yang menyatakan nama “Pendidikan Olahraga dan Kesehatan” diubah menjadi “Pendidikan Jasmani”.

Nixom dan Cozens (1959) mengemukakan: Pendidikan jasmani adalah phase dari proses pendidikan keseluruhan yang berhubungan dengan aktivitas berat yang mencakup sistem, otot serta hasil belajar dari partisipasi dalam aktivitas tersebut.

Volter dan Eslinger (Bucher, 1964) mengemukakan: Pendidikan jasmani adalah phase pendidikan melalui aktivitas fisik.

UNESCO yang tertera dalam International Charte of Physical Education (1974) mengemukakan: Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak.

Ateng (1983) mengemukakan: Pendidikan jasmani merupakan bagian integrasi dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional.

Websters New Collegiate Dictionary (1980) menyatakan bahwa Pendidikan jasmani (physical education) adalah pengajaran yang memberikan perhatian pada pengembangan fisik dari mulai latihan kalistenik, latihan untuk kesehatan, senam serta performasi dan olahraga pertandingan.

Ensiklopedia Indonesia menyebutkan bahwa Pendidikan jasmani adalah olahraga yang dilakukan di sekolah-sekolah, terdiri dari latihan-latihan tanpa alat dan dengan alat, dilakukan di dalam ruangan dan di lapangan terbuka.

Menurut Menpora, Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun anggota masyarakat yang memperoleh peningkatan kemampuan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak (Menpora, 1984).

Menurut Bucher (1983), kata pendidikan jasmani terdiri dari dua kata jasmani (*physical*) dan pendidikan (*education*). Kata jasmani memberi pengertian pada kegiatan bermacam-macam kegiatan jasmani, yang meliputi kekuatan jasmani, pengembangan jasmani, kecakapan jasmani, kesehatan jasmani dan penampilan jasmani. Tambahan kata pendidikan yang kemudian menjadi pendidikan jasmani (*physical education*) merupakan satu pengertian yang tidak dapat dipisahkan antara pendidikan dan jasmani saja. Pendidikan

jasmani merupakan proses pendidikan yang memberikan perhatian pada aktivitas pengembangan jasmani manusia. Walaupun pengembangan utamanya adalah jasmani, namun tetap berorientasi pendidikan, pengembangan jasmani bukan merupakan tujuan, akan tetapi sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan.

Seaton (1974) mengatakan bahwa Pendidikan jasmani adalah bentuk pendidikan yang memberikan perhatian pada pengajaran pengetahuan, sikap dan keterampilan gerak manusia.

Demikian pula pendapat Baley dan Field (1976) yang memberikan pengertian pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan melalui pemilihan aktivitas fisik yang akan menghasilkan adaptasi pada organik, syarat otot, intelektual, sosial, kultural, emosional dan estetika.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, jelas kiranya bahwa Penjas pada dasarnya merupakan media untuk meraih tujuan pendidikan sekaligus juga untuk meraih tujuan yang bersifat internal ke dalam aktivitas fisik itu sendiri. Pendidikan jasmani 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 rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang dilakukan melalui aktivitas jasmani dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, aktif, sikap sportif, dan perilaku hidup sehat. Pengalaman yang disajikan akan membantu anak untuk memahami alasan manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan yang aman, efektif, efisien, dan bermuara pada pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani bukanlah pendidikan terhadap badan, atau bukan merupakan pendidikan tentang problem manusia dan kehidupan. Jika kita

perhatikan kembali secara seksama model pembelajaran pendidikan jasmani, maka dapat diketahui bahwa tujuan pendidikan jasmani terdiri dari empat ranah, yakni: (1) jasmani, (2) psikomotorik, (3) afektif, dan (4) kognitif. Keempat ranah tersebut merupakan tujuan, sementara jika dipandang bahwa pendidikan jasmani itu merupakan bagian integral dari pendidikan, dan tujuan pendidikan itu merupakan pelengkap atau penguat tujuan pendidikan.

Untuk mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani dengan baik dan lancar, maka guru pendidikan jasmani harus betul-betul mengetahui interaksi edukatif berikut ini: (Winarno Surachmad, 1980).

- a. Keadaan anak (jenis kelamin, atau kemampuan anak, karakteristik dari perkembangan anak). Penentuan bahan pelajaran yang tepat.
- b. Tempat pelaksanaan (lapangan terbuka, ruang senam, kolam renang, lapangan halaman bermain).
- c. Tujuan yang akan dicapai dalam pembelajaran (rasa sosial, kemampuan motorik).
- d. Kemampuan motorik, afektif atau kognitif.
- e. Tersedianya media atau alat pembelajaran pendidikan jasmani.
- f. Penentu pembelajaran dan metode penyampaian (bentuk metode penyampaian bermain, kriteria, gerak dan lagu, meniru, lomba, tugas, komando, latihan, dan modifikasi).
- g. Adanya penilaian proses dan hasil interaksi.

Tujuan umum pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama adalah memacu kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat. Sebagai gambaran tujuan tersebut adalah:

- a. Memacu perkembangan dan aktivitas sistem peredaran darah, pencernaan, pernapasan, dan persyarafan.
- b. Memacu pertumbuhan jasmani seperti bertambahnya tinggi dan berat badan.
- c. Menanamkan nilai-nilai disiplin, kerjasama, sportivitas, tenggangrasa.
- d. Meningkatkan keterampilan melakukan kegiatan aktivitas jasmani dan memiliki sikap positif terhadap pentingnya melakukan aktivitas jasmani.

e. Meningkatkan kesegaran jasmani dan meningkatkan pengetahuan pendidikan jasmani.

f. Menanamkan kegemaran untuk melakukan aktivitas jasmani

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional. Secara umum, tujuan pendidikan jasmani adalah sebagai berikut:

1. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
2. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama.
3. Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar pendidikan jasmani.
4. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis melalui aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.
5. Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga seperti: permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air), dan pendidikan luar kelas (*outdoor education*).
6. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga.
7. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
8. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat.
9. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif. Pendidikan jasmani berfungsi sebagai berikut:
 1. Dalam aspek organik:
 - a. Menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk pengembangan keterampilan,

- b. Meningkatkan kekuatan otot, yaitu jumlah tenaga maksimum yang dikeluarkan oleh otot atau kelompok otot,
 - c. Meningkatkan daya tahan otot, yaitu kemampuan otot atau kelompok otot untuk menahan kerja dalam waktu yang lama,
 - d. Meningkatkan daya tahan kardiovaskular, kapasitas individu untuk melakukan secara terus menerus dalam aktivitas yang berat dalam waktu relatif lama,
 - e. Meningkatkan fleksibilitas, yaitu rentang gerak dalam persendian yang diperlukan untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan mengurangi cedera.
2. Dalam aspek neuromuskuler:
- a. Meningkatkan keharmonisan antara fungsi saraf dan otot,
 - b. Mengembangkan keterampilan lokomotor,
 - c. Mengembangkan keterampilan non-lokomotor,
 - d. Mengembangkan keterampilan dasar manipulatif,
 - e. Mengembangkan faktor-faktor gerak,
 - f. Mengembangkan keterampilan olahraga,
 - g. Mengembangkan keterampilan rekreasi.
3. Dalam aspek perseptual:
- a. Mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat.
 - b. Mengembangkan hubungan-hubungan yang berkaitan dengan tempat atau ruang.
 - c. Mengembangkan koordinasi gerak visual, yaitu kemampuan mengoordinasikan pandangan dengan keterampilan gerak yang melibatkan tangan, tubuh, dan atau kaki.
 - d. Mengembangkan keseimbangan tubuh (statis dan dinamis), yaitu kemampuan mempertahankan keseimbangan statis dan dinamis;
 - e. Mengembangkan dominansi (*dominancy*), yaitu konsistensi dalam menggunakan tangan atau kaki kanan/kiri dalam melempar atau menendang.
 - f. Mengembangkan lateralitas (*laterality*), yaitu kemampuan membedakan antara sisi kanan dan sisi kiri tubuh dan diantara bagian dalam kanan atau kiri tubuhnya sendiri.

- g. Mengembangkan image tubuh (*body image*), yaitu kesadaran bagian tubuh atau seluruh tubuh dan hubungannya dengan tempat atau ruang.
4. Dalam aspek kognitif:
- a. Mengembangkan kemampuan mengeksplorasi, menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan membuat keputusan.
 - b. Meningkatkan pengetahuan peraturan permainan, keselamatan, dan etika.
 - c. Mengembangkan kemampuan penggunaan strategi dan teknik yang terlibat dalam aktivitas yang terorganisasi.
 - d. Meningkatkan pengetahuan bagaimana fungsi tubuh dan hubungannya dengan aktivitas jasmani.
 - e. Menghargai kinerja tubuh.
 - f. Meningkatkan pemahaman tentang untuk memecahkan problem-problem perkembangan melalui gerakan.
5. Dalam aspek sosial:
- a. Menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan dimana berada.
 - b. Mengembangkan kemampuan membuat pertimbangan dan keputusan dalam situasi kelompok.
 - c. Belajar berkomunikasi dengan orang lain.
 - d. Mengembangkan kemampuan bertukar dan mengevaluasi ide dalam kelompok.
 - e. Mengembangkan kepribadian, sikap, dan nilai agar dapat berfungsi sebagai anggota masyarakat.
 - f. Mengembangkan rasa memiliki dan rasa diterima di masyarakat;
 - g. Mengembangkan sifat-sifat kepribadian yang positif.
 - h. Belajar menggunakan waktu luang yang konstruktif.
 - i. Mengembangkan sikap yang mencerminkan karakter moral yang baik.

2. Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani

Secara ilmiah dalam pelaksanaan pendidikan jasmani mendapatkan dukungan dari berbagai disiplin ilmu, salah satunya adalah landasan psikologis yang mengharuskan seorang individu untuk saling mengakui dan menghargai keunikan masing-masing, termasuk kelebihan dan kekurangannya. Dalam hal

ini “Pendidikan jasmani lebih menekankan proses pembelajarannya pada penguasaan gerak manusia” Mahendra, A., (2014, hlm. 36).

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani interaksi antara guru dengan peserta didik, serta peserta didik dengan peserta didik lainnya akan tercipta, dari interaksi tersebut terletak suatu keharusan untuk saling mengakui dan menghargai keunikan masing-masing, termasuk kelebihan dan kekurangannya yang mencakup kepribadian, karakter, pola pikir, serta pengetahuan dan kepercayaan. Uraian diatas didukung oleh salah satu ahli yang berpendapat bahwa “Pendidikan jasmani dan olahraga melibatkan interaksi antara guru dengan anak serta anak dengan anak”. (Paturisi, 2012, hlm. 26).

Dari pendapat para ahli diatas, dapat disimpulkan, bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu alat untuk mencapai tujuan pendidikan yang berorientasi pada peningkatan dan pembentukan aspek fisik, mental, emosional spiritual, serta menekankan penguasaan gerak pada proses pembelajaran yang melibatkan interaksi antara guru dan peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Interaksi disini dijelaskan sebagai suatu tindakan yang terjadi ketika dua atau lebih objek dapat mempengaruhi atau memiliki efek dua arah yang penting, dan dijadikan sebagai lawan dari hubungan suatu arah yang mempunyai sebab dan akibat dari sebuah proses pembelajaran.

3. Hakikat Metode

a. Pengertian Metode

Metode mengajar merupakan suatu alat yang digunakan untuk mentransfer ilmu dari guru ke siswa dan sebaliknya. Setiap metode mengajar yang dipilih dan digunakan akan membawa pengaruh langsung maupun tidak langsung terhadap pencapaian hasil yang diharapkan baik berupa dampak langsung maupun tidak langsung. Sudirman (1996: 113-182) menjelaskan bahwa banyak sekali metode yang dapat digunakan untuk mengajar, diantaranya:

1. Metode ceramah, yaitu cara penyajian pelajaran yang dilakukan guru dengan penuturan atau penjelasan lisan secara langsung terhadap siswa.
2. Metode tanya jawab, yaitu cara penyajian pelajaran dalam bentuk pertanyaan yang harus dijawab, terutama dari guru kepada siswa, tetapi dapat pula dari siswa kepada guru.

3. Metode demonstrasi, yaitu cara penyajian pelajaran dengan memperagakan atau mempertunjukkan kepada siswa suatu proses, situasi, atau benda tertentu yang sedang dipelajari yang disertai dengan penjelasan lisan.
4. Metode karyawisata, yaitu cara penyajian pelajaran dengan membawa siswa mempelajari bahan-bahan belajar di luar kelas.
5. Metode penugasan, yaitu cara penyajian bahan pelajaran di mana guru memberikan tugas tertentu agar siswa melakukan kegiatan belajar.
6. Metode pemecahan masalah, yaitu cara penyajian bahan pelajaran dengan menyajikan masalah sebagai titik tolak pembahasan untuk dianalisis dan disintesis dalam usaha mencari pemecahan masalah atau jawabannya oleh siswa
7. Metode diskusi, yaitu cara penyajian pelajaran di mana siswasiswa dihadapkan kepada suatu masalah yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan yang bersifat problematis untuk dibahas dan dipecahkan bersama.
8. Metode simulasi/permainan, yaitu cara penyajian pelajaran dengan menggunakan situasi tiruan atau berpura-pura atau melalui sebuah permainan dalam proses belajar untuk memperoleh suatu pemahaman tentang hakikat suatu konsep, prinsip, atau keterampilan tertentu.
9. Metode eksperimen, yaitu cara penyajian pelajaran di mana siswa melakukan percobaan dengan mengalami dan membuktikan sendiri sesuatu yang dipelajari.
10. Metode penemuan (Discovery-Inquiry), yaitu cara penyajian pembelajaran yang banyak melibatkan siswa dalam prosesproses mental dalam rangka penemuannya.
11. Metode proyek atau unit, yaitu cara penyajian pelajaran yang bertitik tolak dari suatu masalah, kemudian dibahas dari berbagai segi yang berhubungan sehingga pemecahannya secara keseluruhan dan bermakna.

Menentukan pilihan metode mengajar yang akan digunakan perlu mempertimbangkan kesesuaiannya dengan tujuan yang ingin dicapai. Tidak semua metode mengajar bisa digunakan sekaligus pada saat yang sama untuk penyajian materi. Berdasarkan pendapat di atas, penulis mengambil kesimpulan untuk memilih metode simulasi atau permainan untuk digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini guna memperbaiki masalah dalam pembelajaran pendidikan

jasmani di kelas VII SMP Negeri 45 Bandung. Penulis mengambil metode ini karena berdasarkan uraian pada latar belakang bahwa banyak siswa yang berminat pada aktivitas bermain. Melalui metode ini pula penulis akan menyesuaikan dan menggabungkan pelajaran pendidikan jasmani dengan rutinitas atau hal yang disukai siswa yaitu bermain.

b. Metode permainan

Bermain dan permainan merupakan hal yang sangat dekat dengan dunia anak. Menurut Simanjuntak (2008) bagi anak, belajar adalah bermain, bermain adalah belajar. Bermain merupakan kegiatan yang sangat menyenangkan. Dengan bermain, anak dapat memuaskan tuntutan dan kebutuhan perkembangan anak dalam dimensi motorik kognitif, kreativitas, bahasa, emosi, sosial, dan sikap hidup (Yulianti, 2011: III). Seperti yang dikatakan juga oleh Helmi dan Zaman (2009: 6) bahwa bermain merupakan jendela perkembangan anak. Melalui bermain, aspek perkembangan anak bisa ditumbuhkan secara optimal. Anak lebih suka suasana bebas tanpa ada tekanan, berinteraksi dengan teman, dan bermain.

Pendapat tersebut ditambahkan oleh Zhafari (2012: <http://zhafarishop.blogspot.com>) bahwa permainan dalam pembelajaran merupakan suatu pemanasan atau penyegaran guna membangun suasana belajar yang dinamis, penuh semangat, dan penuh antusias. Rumpf (Ariqah, 2013: <http://zaafaraniariqah.Blogspot.com>) berpendapat bahwa bermain memungkinkan adanya hubungan yang aktif dengan materi pelajaran.

Permainan dalam pembelajaran juga mempelajari tentang perasaan dan hal-hal abstrak seperti kemenangan dan menerima kekalahan. Selain itu, permainan juga menguji dan meningkatkan kemampuan juga prestasi. Permainan selain berlangsung dalam kehidupan anak sehari-hari, juga bisa dimanfaatkan dalam pembelajaran. Berdasarkan beberapa pendapat para ahli yang telah dijelaskan oleh di atas, penulis mengambil kesimpulan bahwa metode permainan adalah suatu cara yang digunakan untuk menyampaikan pelajaran dengan mensimulasikan suatu permainan yang berkaitan dengan pelajaran tersebut, sehingga menghasilkan pembelajaran yang menyenangkan dan dapat membangun motivasi untuk semangat dalam belajar. Permainan yang akan digunakan dalam penelitian ini berupa permainan *ice breaking*.

4. Hakikat Bermain

a. Pengertian Bermain

Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan oleh setiap anak, bahkan dikatakan anak mengisi sebagian besar dari kehidupannya dengan bermain. Dalam kamus besar bahasa Indonesia (2003: 697) disebutkan bahwa yang dimaksud dengan bermain adalah berbuat sesuatu untuk menyenangkan hati (dengan alat tertentu atau tidak). Dengan bermain disebabkan karena adanya sisa kekuatan di dalam dirinya yang sedang berkembang dan tumbuh. Produksi kekuatan dalam diri anak itu melebihi apa yang dibutuhkan lahir dan batin.

Para ahli mengatakan bahwa tidak mudah mendefinisikan pengertian bermain secara tepat, dalam kehidupan sehari-hari anak membutuhkan pelepasan dari kekangan yang timbul dari lingkungannya. Bermain merupakan kesempatan bagi anak untuk mengungkapkan emosinya secara wajar, bermain (*play*) merupakan istilah yang digunakan secara bebas, sehingga arti utamanya mungkin hilang, arti yang paling tepat ialah: setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Menurut Piaget (2010: 138) “permainan sebagai suatu media yang meningkatkan perkembangan kognitif anak-anak”.

Permainan memungkinkan anak mempraktikkan kompetensi-kompetensi dan keterampilan-keterampilan yang diperlukan dengan cara yang santai dan menyenangkan. Menurut Vigotsky (2010:138) “suatu setting yang sangat bagus bagi perkembangan kognitif ia tertarik khususnya pada aspek-aspek simbolis dan hayalan suatu permainan, sebagaimana ketika seorang anak menirukan tongkat sebagai kuda dan mengendarai tongkat seolah-olah itu seekor kuda”. Menurut Sylva, Bruner dan Paul (1976:155) “Bahwa dalam bermain prosesnya lebih penting dari pada hasil akhirnya, karena tidak terikat dengan tujuan yang ketat. Dalam bermain anak dapat mengganti, merubah,

menambah, dan mencipta sesuatu”. Menurut Garvey (2002: 110) dalam salah satu tulisannya mengemukakan adanya lima pengertian yang berkaitan dengan bermain yaitu :

1. Bermain adalah sesuatu yang menyenangkan dan memiliki nilai positif bagi anak.
2. Bermain tidak mempunyai tujuan ekstrinsik, namun motivasinya lebih bersifat intrinsik.
3. Bermain bersifat spontan dan sukarela, tidak ada unsur keterpaksaan dan bebas dipilih oleh anak.
4. Bermain melibatkan peran aktif keikutsertaan anak.
5. Bermain memiliki hubungan sistematis yang khusus dengan sesuatu yang bukan bermain misalnya kemampuan kreativitas, kemampuan memecahkan masalah, belajar bahasa, perkembangan sosial, dan lain sebagainya.

Kesimpulan dari bermain adalah, “Bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar, sukarela dan tanpa paksaan, tak sungguhan, dan tanpa ikatan peraturan. Bermain mendorong pertumbuhan dan perkembangan kelompok sosial karena dilakukan bukan hanya sendirian, tetapi juga dilakukan dalam suasana kelompok. Namun, bersamaan dengan ciri itu bermain menyerap ikhtiar yang sungguh-sungguh dari pemainnya disertai dengan ketegangan dan kesukaan untuk mencapai tujuan yang berada dalam kegiatan itu sendiri dan tidak berkaitan dengan perolehan material”.

b. Fungsi Bermain Dalam Pendidikan Jasmani

Beberapa tujuan yang hendak diperoleh dari kegiatan bermain dalam suatu permainan, baik yang dilakukan di lingkungan masyarakat, sekolah, anak-anak, remaja, dewasa, maupun orangtua, secara perseorangan maupun kelompok sesuai dengan jenis permainannya, diantaranya sebagai berikut:

1. Memberikan pengalaman gerak pada anak sehingga banyak jenis dan bentuk permainan yang dilakukan anak maka anak akan semakin kaya pengalaman geraknya.
2. Merangsang dan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak.
3. Menyalurkan kelebihan tenaga pada anak.
4. Memanfaatkan waktu senggang.
5. Memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani.

6. Meningkatkan pengetahuan dan wawasan pada anak, terutama untuk memenuhi rasa ingin tahu anak.
7. Mengembangkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor.
8. Menanamkan kerjasama, rasa sosial, dan saling tolong-menolong.
9. Mencapai prestasi dalam suatu pertandingan.

c. Kelebihan Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani

belajar menjadi hal yang semakin serius. Waktu belajar sebagian besar hanya melibatkan buku-buku pelajaran dan tugas-tugas dengan suasana yang formal, hingga siswa seringkali merasa jenuh di dalam kelas. Kejadian siswa yang tertidur, mengobrol, saling berkiriman pesan, atau bahkan tidak masuk kelas, merupakan sesuatu yang tak jarang terjadi. Namun, jika bermain diterapkan didalam pembelajaran penjas dapat memungkinkan pembelajaran akan sesuai dengan apa yang diharapkan oleh guru.

Salah satu metode yang digunakan adalah *activity-based approach*. Menurut Vale dan Feunteun (1995), *activity-based approach* berpotensi mengurangi tekanan sosial dan emosional yang menghambat pembelajaran efektif. Pendekatan ini dapat dipraktekkan melalui berbagai jenis kegiatan, antara lain bermain.

Ketika siswa belajar secara intrinsik, mereka memperoleh pemahaman yang jauh lebih mendalam mengenai materi yang tengah dipelajari (Crookes & Schmidt, 1991; Deci, 1995). Motivasi intrinsik tersebut dapat ditumbuhkan melalui permainan. Pertama, karena permainan membuat siswa merasa tertantang dan terstimulasi (Deci & Ryan, 1985); dan kedua, karena permainan memungkinkan siswa belajar melihat konsekuensi dari tiap tindakan mereka (Coleman, 1967).

Selain itu, ketika suatu kegiatan menarik bagi siswa, pengalaman dan keterampilan yang diperoleh siswa akan tersimpan lebih dalam di ingatan. Seperti dikatakan oleh Gudjons (dalam Budhiarti, 2013) bahwa manusia menyimpan 20% dari apa yang ia dengar, 30% dari apa yang ia lihat, 80% dari yang ia simpulkan sendiri dan 90% dari apa yang ia lakukan. Coleman (1967) menjabarkan beberapa manfaat belajar sambil bermain. Pertama, jika dipelajari dengan sungguh-sungguh, permainan akan memperbesar kemungkinan suksesnya proses belajar. Kedua, permainan merupakan versi sederhana dari kehidupan nyata yang

kompleks dan dengan demikian melatih siswa untuk terjun ke dalamnya. Ketiga, permainan mencakup partisipasi aktif sehingga lebih efisien dibandingkan pengajaran secara pasif.

Cara yang digunakan untuk menyampaikan pelajaran dengan menstimulasikan suatu permainan yang berkaitan dengan pelajaran tersebut, sehingga menghasilkan pembelajaran yang menyenangkan dan dapat membangun motivasi untuk semangat dalam belajar. Permainan yang akan digunakan dalam penelitian ini berupa permainan *ice breaking*.

5. Permainan *Ice Breaking*

Tidak ada definisi jelas mengenai permainan *ice breaking*, Namun menurut Kirby (1992) permainan yang digunakan dalam *training* sendiri berarti *a structured training activity with a content or process learning objective other than the completion of the activity itself*. Jika memang permainan *ice breaking* yang digunakan dalam *training* bertujuan untuk menciptakan suasana komunikasi yang positif antara peserta maka definisinya berarti sebuah aktifitas dalam penelitian yang terstruktur dengan tujuan proses pengalaman antar peserta dan pembina komunikasi yang positif dalam kelompok. Menurut Kirk dan Kirk (1995) istilah permainan mengarah pada sebuah aktifitas yang membutuhkan pelaksanaan sebuah tugas, memainkan sebuah peran, mengikuti aturan-aturan didalamnya dan berusaha untuk mencapai sebuah tujuan. Bagi sebagian orang, memainkan permainan, apapun itu, sangat menyenangkan dan memberinya semangat. Tantangan yang mereka hadapi selama permainan berlangsung membuat jantung mereka berdetak kencang, darah berdesir cepat, dan adrenalin terpompa.

Bermain sebuah permainan adalah sebuah aktifitas yang membutuhkan setidaknya dua elemen penting dalam permainan, yaitu bertujuan untuk bersenang-senang dan melibatkan pengalaman fantasi. Namun permainan apapun itu memiliki aturan-aturan didalamnya, peraturan itu akan memperjelas peran yang akan mereka mainkan, batasan-batasan dan harapan-harapan perilaku, serta bagaimana alur permainan tersebut. Elemen penting lain dari sebuah permainan adalah adanya interaksi interpersonal diantaranya permainan (Schaefer&Reud, 1986)

Permainan *ice breaking* timbul karena nuansa yang diberikan selama melaksanakan permainan ini adalah memecah kebekuan dan kekakuan antar peserta.

Sehingga permainan apapun bisa disebut sebagai permainan *ice breaking* selagi ia memberikan kemeriahan dan menghangatkan suasana dalam memainkannya (Wilderdom 2007)

6. Fungsi Permainan *Ice Breaking*

Berdasarkan pendapat Kirby (1992) yang menyatakan bahwa permainan berarti sebuah aktivitas dalam pelatihan yang terstruktur dengan tujuan pembelajaran isi permainan dan proses permainan, maka fungsi permainan *ice breaking* adalah bertujuan untuk menciptakan suasana komunikasi yang positif antar peserta dan menghilangkan “tembok penghalang” komunikasi.

Menurut Kirby (1992) prinsip yang mendasari dilaksanakannya pelatihan-pelatihan yang melibatkan permainan-permainan adalah bahwa peserta dapat belajar lebih baik dengan melakukan (*doing*) daripada hanya dengan membaca, mendengarkan atau mengamati. Selain materi pelatihan yang disampaikan, seperti materi motivasi, kemampuan berkomunikasi, kecakapan berpresentasi, dalam banyak pelatihan sumber daya manusia yang seringkali dilaksanakan oleh lembaga-lembaga pelatihan di Indonesia seperti lembaga ESQ, Manajemen Qolbu, Trustco, atau lembaga-lembaga training lainnya adalah melakukan sebuah permainan “*ice breaking*” atau “pemecah kebekuan”.

Permainan *Ice breaking* mampu memuaskan kebutuhan peserta pelatihan agar dapat terjalin hubungan sosial yang baik dengan peserta lain atau dengan fasilitator pelatihan, menciptakan suasana kelompok yang positif menghilangkan sekat-sekat komunikasi diantara peserta, memberi semangat dan memotivasi peserta, membantu peserta untuk saling mengenal satu sama lain, serta mampu membuat para peserta relaks dan tidak lagi tegang selama pelatihan berlangsung (Wilderdom, 2007)

Selama ini permainan *ice breaking* dilaksanakan karena dianggap sebagai sebuah kegiatan yang menyenangkan dan sebuah sarana untuk relaksasi. Karena permainan *ice breaking* dirancang sederhana dan tidak butuh persiapan yang rumit, maka pelaksanaannya ditengah kegiatan acara yang melelahkan dan membosankan dianggap sebagai suatu sarana bersenang-senang dan bermain-main antar sesama peserta.

Namun, meskipun sederhana dan menjadi sarana untuk relaksasi peserta, permainan *ice breaking* dan permainan-permainan lainnya yang dilaksanakan untuk

kepentingan pelatihan bukanlah sebuah permainan belaka. Yang dimaksud dengan pemecah kebekuan disini adalah fungsi permainan sebagai sarana agar para peserta dalam pelatihan atau orang-orang yang terlibat didalamnya tidak lagi menjaga jarak dan dibatasi oleh “tembok” yang menghalangi proses komunikasi dan sosialisasi (Wilderdom, 2007).

Sesuai dengan namanya, fungsi sebuah permainan *ice breaking* atau “pemecah kebekuan” dianggap mampu memuaskan kebutuhan peserta pelatihan agar dapat terjalin hubungan sosial yang baik dengan peserta lain atau dengan fasilitator pelatihan (Glass&Benshoff, 2002). Sedangkan menurut website wilderdom.com (2007) diantara fungsi permainan *ice breaking* adalah:

- a. Menciptakan suasana kelompok positif.
- b. Membantu individu menjadi relaks.
- c. Meruntuhkan penghalang sosial.
- d. Memompa energi dan memotivasi.
- e. Membantu orang untuk berfikir lebih luas.
- f. Membantu peserta untuk saling mengenal satu sama lain.

Dalam pelaksanaan *ice breaking* harus menyenangkan, relaks serta terbuka. Selama permainan berlangsung, setiap peserta diharuskan membebaskan ekspresi dirinya agar suasana dalam pembelajaran tidak kaku dan dapat menjadi pemecah kebekuan.

7. Teknik *Ice Breaking*

a. Teknik penerapan *ice breaking* dalam pembelajaran

Sunarto (2012) menyatakan Teknik penggunaan *ice breaking* ada dua cara:

- 1) Teknik spontan dalam situasi pembelajaran *ice breaking* digunakan secara spontan dalam proses pembelajaran biasanya digunakan karena situasi pembelajaran biasanya digunakan tanpa rencana tetapi lebih banyak digunakan karena situasi pembelajaran yang ada pada saat itu butuh penyemangat agar pembelajaran dapat fokus kembali. *Ice breaking* yang demikian bisa digunakan kapan saja melihat situasi dan kondisi yang terjadi pada saat pembelajaran berlangsung.
- 2) Teknik direncanakan dalam situasi pembelajaran *ice breaking* yang baik dan efektif membantu proses pembelajaran adalah *ice breaking* yang

direncanakan dan dimasukkan dalam rencana pembelajaran. *Ice breaking* yang direncanakan dan dimasukkan dalam rencana pembelajaran dapat mengoptimalkan pencapaian tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan.

8. Jenis-Jenis Permainan *Ice Breaking* Dalam Pembelajaran

Sunarto (2012: 33-70) menyatakan bahwa jenis-jenis permainan dalam *ice breaking* antara lain:

a. Jenis yel-yel

Jenis yel-yel sangat efektif dalam menyiapkan aspek psikologi siswa untuk siap mengikuti pelajaran, terutama pada awal pembelajaran. Yel-yel juga efektif untuk membangkitkan semangat siswa untuk mengikuti proses pembelajaran. Berdasarkan jenis yel-yel ada 2 model yang digunakan, yaitu:

1) Model mono yel Mono yel yaitu model yel-yel yang diucapkan sendiri oleh siswa baik secara individu maupun kelompok secara satu arah mulai awal hingga selesai yel diucapkan. Yel-yel ini biasa digunakan siswa dalam kerja kelompok untuk menyemangati kelompoknya untuk maju mempresentasikan hasil kerja kelompok. Salah satu contoh yel-yel model mono yel adalah sebagai berikut:

Mana di mana kelompok paling hebat,
Kelompok paling hebat adalah kelompok satu
Mana di mana kelompok paling dasyat,
Kelompok paling dasyat adalah kelompok satu

2) Model interaktif yel Interaktif yel yaitu model yel-yel yang diucapkan saling menyaut antara guru dengan siswa atau antara siswa dengan siswa lainnya. Yel-yel ini digunakan untuk memusatkan perhatian siswa. Yel-yel ini cocok digunakan pada siswa kelas rendah karena siswa kelas rendah dalam proses pembelajaran mudah merasakan kejenuhan, ngantuk, dan bosan. Misalnya, ketika guru mengucapkan selamat pagi siswa menjawab dengan mengucapkan kata siap-siap.

b. Jenis tepuk tangan

Selama proses pembelajaran juga dapat diciptakan berbagai macam tepuk tangan yang bisa meningkatkan perhatian siswa selama proses pembelajaran. Ada beberapa variasi tepuk tangan, yaitu:

1) Kata balas tepuk

Setiap kata yang terucap oleh guru dijawab siswa dengan tepuk. Adapun jumlah tepuk tergantung kesepakatan bersama antara guru dengan siswa. Misalnya, guru mengucapkan kata IPS siswa menjawab dengan tepuk satu kali.

2) Tepuk balas tepuk

Tepuk di balas tepuk merupakan variasi icebreaking jenis tepuk yang mudah, hanya dibutuhkan kesepakatan-kesepakatan dengan siswa tentang model tepuk dan jumlah tepuk ataupun variasi lain yang memungkinkan siswa lebih senang. Misalnya, guru melakukan tepuk dua kali dan siswa membalas dengan tepuk satu kali.

3) Tepuk balas gerak tubuh

Jenis tepuk dibalas gerak tubuh atau gerak tubuh dibalas dengan tepuk menuntut konsentrasi dari siswa, namun mengasyikan untuk dilakukan pada saat proses pembelajaran. Misalnya, tepuk satu kali dijawab dengan memegang kepala.

c. Jenis lagu

Menyanyikan lagu-lagu dalam pembelajaran sangat diperlukan untuk memberikan suasana hati yang menyenangkan. Belajar akan lebih semangat apabila disisipkan lagu-lagu ceria yang agar pembelajaran menjadi menyenangkan. Siswa kelas rendah akan lebih senang jika proses pembelajaran juga disisipkan dengan menyanyikan lagu. Beberapa variasi lagu yang bisa digunakan untuk icebreaking dalam pembelajaran:

1) Lagu murni untuk kegembiraan Hampir semua lagu-lagu ceria bisa digunakan dalam *ice breaking*. Misalnya, menyanyikan lagu balonku dengan merubah semua huruf vokalnya menjadi 'O'

2) Lagu-lagu gubahan yang berisi materi pelajaran. Lagu *ice breaking* akan lebih bermakna jika guru bisa mengubah lagu dengan syair berisi materi pelajaran. Biasanya lagu semacam ini digunakan pada sesi akhir pelajaran sebagai

kesimpulan. Seperti lagu satu ditambah satu yang bisa digunakan pada pembelajaran matematika.

d. Jenis gerak badan

Jenis *ice breaking* ini bertujuan untuk menggerakkan tubuh setelah beberapa jam berdiam diri dalam aktivitas belajar. Dengan badan bergerak aliran darah akan menjadi lancar kembali, maka proses berpikir akan menjadi segar dan kreatif. Misalnya, guru mengajak siswa melakukan sesuatu seperti rentangkan tangan atau putar pinggang.

e. Jenis audio visual

Jenis audio visual dapat digunakan sebagai *ice breaking*. Jenis ini paling banyak pilihan yang dapat digunakan pada proses pembelajaran, baik di awal, inti maupun akhir proses pembelajaran. Film gerak suara atau video yang lucu, inspiratif atau memotivasi siswa untuk belajar lebih keras. Misalnya, saat kegiatan inti guru memutar video terkait dengan materi.

9. Kelebihan dan Kelemahan *Ice Breaking*

Sunarto (2012) menyatakan dalam model pembelajaran pasti ada yang namanya kekurangan dan kelebihannya masing-masing, termasuk *ice breaking* ini.

Kelebihan dari *ice breaking*:

- a. Membuat waktu panjang terasa cepat.
- b. Membawa dampak menyenangkan dalam pembelajaran.
- c. Dapat digunakan secara seponatan atau terkonsep.
- d. Membuat suasana kompak dan menyatu.

Sedangkan kelemahan *ice breaking*: Penerapan disesuaikan dengan kondisi ditempat masing-masing.

Menurut M. Said (dalam Sunarto, 2012 hal.2) menyatakan *Ice breaking* adalah permainan atau kegiatan yang berfungsi untuk mengubah suasana kebekuan dalam kelompok. Karakteristik permainan *ice breaking* adalah menciptakan suasana belajar yang menyenangkan (*fun*) serta serius tapi santai (*sersan*). Salah satu caranya dengan meramu *ice breaking* yang disisipkan dalam proses pembelajaran, yang dapat dilakukan dengan menyajikan lelucon, variasi tepuk tangan, yel-yel, bernyanyi, permainan (*games*) dan sebagainya pada saat membuka pelajaran, jeda pada saat

pertengahan penyampaian materi pembelajaran dan pada kegiatan menutup pembelajaran.

10. Hakikat Minat Belajar

a. Definisi Minat

Kata minat dalam bahasa Inggris disebut *interest* yang berarti menarik atau tertarik. Menurut Higlard dalam Slameto (2003, Hal. 22) menyatakan minat adalah kecenderungan untuk tetap memperhatikan dan menikmati beberapa kegiatan. Slameto sendiri mendefinisikan sebagai rasa suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau sesuatu tanpa ada yang menyuruh (Slameto, 2003: 57-180).

Shaleh dan Wahab (2004, hal. 263) mendefinisikan minat sebagai suatu kecenderungan untuk memberikan perhatian dan bertindak terhadap orang, aktivitas atau situasi yang menjadi obyek minat tersebut dengan disertai perasaan senang. Minat belajar menurut Lester D. Crow, Alice D. Crow adalah kemampuan untuk memberikan stimulus yang mendorong untuk memperhatikan seseorang, suatu barang atau kegiatan (L. Crow & A. Crow, 1985, hal. 351). Sedangkan menurut W. S Wingkel (1984, hal. 30) menyatakan bahwa minat merupakan kecondongan merasa terbaik pada bidang tertentu dan merasa senang berkecimpung dalam bidang-bidang itu. Whitherington (1991, hal. 135) mendefinisikan minat adalah kesadaran seseorang bahwa suatu obyek seseorang, suatu soal atau situasi mengandung sangkut paut dengan dirinya. Dan minat harus dipandang sebagai suatu sambutan yang sadar, jika tidak demikian minat tidak mempunyai arti sama sekali.

Minat sangat berpengaruh pada pekerjaan seseorang. Jika seseorang menaruh minat pada sebuah pelajaran maka ia akan melaksanakan tugas dengan baik, sekalipun menyita waktu sehingga tanpa disadari ia bekerja melebihi batas waktu maupun kesehatannya. Dengan kata lain, minat erat hubungannya dengan rasa suka atau tidak suka seseorang terhadap sesuatu tindakan.

b. Cara Meningkatkan Minat

Adapun S. Nasution (1982: 85) menyatakan bahwa minat dapat ditingkatkan dengan cara:

1. Bangkitkan suatu kebutuhan, kebutuhan untuk menghargai keindahan, untuk mendapatkan penghargaan dan sebagainya.
2. Hubungan dan masa lampau.
3. Beri kesempatan untuk mendapatkan yang terbaik.
4. Gunakan berbagai bentuk belajar seperti diskusi, kerja kelompok, membaca, demonstrasi dan sebagainya.

Terkait minat siswa terhadap mata pelajaran tertentu dapat mengarah pada adanya kebutuhan, usaha sadar dalam meningkatkan hasil pembelajaran, dan pengaruhnya terhadap keinginan untuk mencapai hasil yang maksimal sehingga akan membawa keberhasilan prestasi siswa (L.Crow & A. Crow, 1989:304). Dengan kata lain, semakin tinggi minat seseorang akan semakin tinggi kesadaran untuk belajar mendapatkan nilai tertinggi atau prestasi yang diharapkan.

c. Macam-Macam Minat

Minat dapat dibagi berdasarkan timbul, arah dan cara mengungkapkannya.

1. Berdasarkan timbulnya minat dapat dibedakan menjadi minat primitif dan minat kultural. Minat primitif adalah minat yang timbul karena kebutuhan biologis atau jaringan-jaringan tubuh, misalnya kebutuhan akan makanan, perasaan enak atau nyaman dan seks. Sedangkan minat kultural atau minat sosial adalah minat yang timbulnya karena proses belajar, minat ini tidak secara langsung berhubungan dengan diri kita. Misalnya keinginan untuk memiliki hobi, kekayaan dan lain-lain.
2. Berdasarkan arahnya, minat dapat dibedakan menjadi minat instrinsik dan minat ekstrinsik. Minat intrinsik adalah minat yang langsung berhubungan dengan aktivitas itu sendiri, ia merupakan minat yang asli dan mendasar. Sebagai contoh, seorang belajar karena memang senang membaca bukan karena ingin dipuji. Minat ekstrinsik adalah minat yang berhubungan dengan tujuan akhir dari kegiatan tersebut. Misalnya, seseorang yang belajar dengan tujuan agar menjadi juara kelas atau lulus ujian.
3. Berdasarkan cara mengungkapkannya, minat dapat dibedakan menjadi empat yaitu: *expressed interest*, *manifest interest*, *tested interest* dan *inventoried interest*.

- 1) *Expressed Interest* (minat yang diekspresikan) adalah minat yang diungkapkan dengan cara meminta kepada subyek untuk menyatakan atau menuliskan kegiatan-kegiatan baik yang berupa tugas maupun bukan tugas yang disenangi dan yang paling tidak disenangi. Dari jawabannya dapat diketahui minatnya.
- 2) *Manifest Interest* (minat yang diwujudkan) adalah minat yang diungkapkan dengan cara mengobservasi atau melakukan pengamatan secara langsung terhadap aktivitas-aktivitas yang dilakukan subyek atau dengan mengetahui hobinya.
- 3) *Tested Interest* adalah minat yang diungkapkan dengan cara menyimpulkan dari jawaban hasil tes obyektif yang diberikan, nilai-nilai yang tinggi pada suatu obyek biasanya menunjukkan minat yang tinggi pula terhadap hal tersebut.
- 4) *Inventoried Interest* adalah minat yang diungkapkan dengan menggunakan alat-alat yang sudah distandarkan, dimana biasanya berisi pertanyaan-pertanyaan yang ditujukan kepada subyek apakah ia senang atau tidak senang terhadap sejumlah obyek yang ditanyakan (Shaleh dan Wahab, 2004: 263-265).

Dari konsep di atas, dapat diketahui perkembangan minat siswa dari rasa senang pada pelajaran yang diikutinya, dalam aplikasinya siswa akan senang mengerjakan tugas yang terkait dengan pelajaran tersebut.

d. Pentingnya Minat

Menurut Slameto (2010, hal. 57), Minat sangat besar pengaruhnya terhadap belajar, karena bila bahan pelajaran yang dipelajari tidak sesuai dengan minat siswa maka siswa tidak akan belajar dengan sebaik-baiknya, karena tidak ada daya tarik tersendiri baginya. Sehingga siswa enggan untuk belajar, salah satunya dikarenakan siswa tidak memperoleh kepuasan dari pelajaran itu kemudian menjadi bosan terhadap pelajaran tersebut. Bahan pelajaran yang menarik minat siswa, lebih mudah dipelajari dan disimpan karena minat mampu menambah kegiatan belajar yang aktif. Anak yang berminat terhadap sebuah kegiatan, baik permainan maupun pekerjaan, akan

berusaha lebih keras untuk belajar dibandingkan dengan anak yang kurang berminat.

Disamping itu, minat juga dapat mempengaruhi intensitas dan bentuk inspirasi anak. Ketika anak mulai berfikir mengenai pekerjaan mereka dimasa yang akan datang misalnya, mereka akan menentukan apa yang ingin mereka saat dewasa nanti. Semakin yakin mereka mengenai pekerjaan yang diidamkan maka semakin besar minat mereka terhadap kegiatan tersebut.

Selain itu minat juga bisa menambah kegembiraan yang ditekuni setiap orang. Bila anak-anak berminat pada suatu kegiatan, pengalaman mereka akan sangat jauh menyenangkan, namun jika anak tidak memperoleh kesenangan maka mereka hanya akan berusaha semampunya saja. Minat merupakan masalah yang penting dalam pendidikan, apa lagi dikaitkan dengan aktivitas seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Minat yang ada pada diri seseorang akan memberikan gambaran dalam aktivitas untuk mencapai tujuan. Di dalam belajar banyak siswa yang kurang berminat dan yang berminat terhadap pelajaran termasuk didalamnya adalah aktivitas praktek maupun teori untuk mencapai suatu tujuannya. Dengan diketahuinya minat seseorang akan dapat menentukan aktivitas apa saja yang dipilihnya dan akan melakukannya dengan senang hati.

Dengan demikian minat menjadi pangkal permulaan dalam setiap aktivitas dan semua kegiatan.

e. Unsur-Unsur Minat

Menurut Husni Thamrin dan Sri Mawarti(1997: Hal5) unsur-unsur yang terdapat dalam minat adalah perhatian, ketertarikan atau keinginan, kemauan dan perbuatan yang didefinisikan sebagai berikut:

1. Perhatian

Perhatian adalah peningkatan keaktifan peningkatan kesadaran seluruh fungsi jiwa yang dikerahkan dalam pemusatannya kepada sesuatu baik yang ada di dalam maupun yang diluar diri kita. Menurut Sugihartono dkk (2008, hal 79) perhatian dapat muncul karena didorong oleh rasa ingin tahu. Menurut Albert Bandura dalam Sugihartono dkk (2008, hal. 101), perhatian mencakup peristiwa peniruan (adanya kejelasan, keterlibatan perasaan, tingkat kerumitan, kelaziman, nilai

fungsi) dan karakteristik pengamat (kemampuan indera, persepsi, penguatan sebelumnya). Sedangkan menurut Slameto (2002, hal. 105) perhatian adalah kegiatan yang dilakukan seseorang dalam hubungannya dengan pemilihan rangsangan yang datang dari lingkungannya. Jadi, dapat diketahui apabila semakin banyak kesadaran yang terlibat dalam aktivitas makin tinggi pemusatan perhatiannya dan mampu mengontrol kestabilan emosionalnya sehingga akan lebih mudah dan tepat dalam melakukan aktivitasnya.

2. Tertarik

Tertarik mengandung pengertian merasa senang, terpicat, menaruh minat. Tertarik merupakan awalan dari individu yang menaruh minat terhadap suatu obyek. Perasaan senang terhadap sesuatu obyek baik orang atau benda akan menimbulkan minat pada diri seseorang, orang merasa tertarik kemudian pada gilirannya timbul keinginan yang dikehendaki agar obyek tersebut menjadi miliknya. Dengan demikian maka individu yang bersangkutan berusaha untuk mempertahankan obyek tersebut.

3. Kemauan

Menurut Ainy dalam <http://Kompas.female.com> (2012) kemauan adalah sebuah kesungguhan hati untuk melakukan sesuatu melalui tindakan nyata dengan penuh tanggung jawab dan konsisten. Kemauan yang dimaksud adalah dorongan yang terarah pada tujuan yang dikehendaki oleh akal pikiran. Dorongan ini akan melahirkan timbulnya suatu perhatian terhadap suatu obyek. Sehingga dengan demikian akan memunculkan minat individu yang bersangkutan.

4. Perbuatan

Perbuatan adalah sesuatu yang diperbuat atau dilakukan. Dimaksudkan setelah seseorang tertarik kepada suatu obyek atau aktivitas akan mempunyai hasrat untuk melakukannya secara langsung. Dapat dijelaskan kembali mengenai perbuatan adalah suatu tanggapan atau reaksi seseorang terhadap rangsangan atau lingkungan.

11. Jumlah Waktu Aktif Belajar

Efektivitas pengajaran berkaitan langsung dengan karakteristik interaksi antara guru dengan siswa. Hal itu berkaitan dengan kualitas intruksi, sikap, kemampuan, ketekunan, dan kesempatan melaksanakan tugas ajar. Kualitas intruksi atau pengajaran adalah sejauh mana pengajaran itu dapat disesuaikan dengan kemampuan siswa. Kemampuan siswa adalah potensial masing-masing siswa pada setiap tugas belajar yang terungkap dari setiap perilaku belajar siswa. Semua ini mengarah pada efektivitas jumlah waktu aktif belajar (JWAB). Menjelaskan suherman (2009, hal. 114), jumlah waktu aktif belajar (JWAB) adalah total waktu aktif dari setiap kegiatan pembelajaran yang menjadi fokusnya adalah kegiatan pembelajaran.

Indikator-indikator yang dijelaskan Suherman (2009, hal. 115), yang menjadi bahan observasi dalam menentukan efektivitas jumlah waktu aktif belajar (JWAB) adalah:

Waktu Aktif (A) yaitu mayoritas siswa (lebih dari 50%) melakukan aktivitas tugas gerak sebagaimana instruksi guru sesuai dengan tujuan pada saat itu. Waktu instruksi (I) yaitu tindakan guru penjas pada saat memberikan instruksi. Baik instruksi informasi maupun instruksi demonstrasi, mendemonstrasikan gerakan, bertanya kepada siswa atau waktu yang dihabiskan oleh siswa (lebih dari 50%) mendengarkan dan melihat instruksi dan demonstrasi dari guru. Waktu pengelolaan manajemen (M) adalah serangkaian tindakan yang berkaitan dengan pengelolaan kelas seperti menyiapkan alat olahraga, presensi, dan penentuan formasi. Atau waktu yang dihabiskan oleh siswa (lebih dari 50%) untuk urusan-urusan pengelolaan misalnya ganti pakaian, mengambil peralatan, peringatan, teguran. Waktu lain-lain (L) atau waktu tunggu (W) adalah aktivitas yang dilakukan siswa (lebih dari 50%) yang tidak termasuk tiga kategori diatas, misalnya menunggu giliran, mengobrol dan lain sebagainya.

Efektivitas pembelajaran Penjas tidak seluruhnya berarti menilai kompetensi secara total yang dimiliki oleh guru penjas, melainkan lebih kepada proses memotret (pendeskripsian) peristiwa atau kejadian pembelajaran sebagai wujud interaksi antara guru dan siswa. Untuk mencapai hal itu diperlukan alat ukur (instrument) sebagai cara mengobservasi yang dapat mencerminkan setiap

indikator yang ada dalam efektivitas jumlah waktu aktif belajar (JWAB). Metode yang digunakan adalah metode observasi yang sistematis.

Menurut Adang Suherman (1998, hal. 23) Salah satu bentuk instrument yang digunakan dalam melaksanakan metode observasi yang sistematis adalah *duration recording*.

Duration recording ini digunakan untuk memotret keterampilan guru penjas dalam mengajar, terutama yang berhubungan dengan penggunaan waktu pelajaran penjas melalui observasi langsung terhadap perilaku guru dan siswa dalam proses pembelajaran penjas beserta waktu yang dihabiskannya.

Jadi, pada dasarnya *duration recording* adalah salah satu instrument yang digunakan dalam sebuah penelitian yang memiliki fungsi untuk mencari gejala-gejala yang ada, aktif dimaksudkan bahwa dalam proses pembelajaran seseorang guru pendidikan jasmani harus bisa menciptakan suasana belajar yang menarik pada saat pembelajaran penjas dilakukan, hal ini bertujuan untuk merangsang siswa aktif belajar dan aktif beraktivitas.

Belajar aktif memang merupakan suatu proses untuk membangun aspek kognitif, afektif dan psikomotor siswa, bukan proses pasif yang hanya menerima kucuran ceramah guru tentang pengetahuan beraktivitas. Jika pembelajaran tidak memberikan kesempatan kepada siswa untuk berperan aktif, maka pembelajaran tersebut bertentangan dengan hakikat belajar. Peran aktif dari siswa sangat penting dalam rangka pembentukan pribadi yang mandiri dan kreatif, yang mampu menghasilkan sesuatu untuk kepentingan dirinya dan orang lain.

Pertisipasi aktif siswa dalam belajar merupakan persoalan penting dan mendasar yang harus dipahami, disadari, dan dikembangkan oleh setiap guru di dalam proses pembelajaran. Hal ini berarti bahwa setiap guru pendidikan jasmani harus bisa meningkatkan partisipasi aktif belajar siswa, sehingga siswa dapat merasakan secara langsung proses aktivitas belajar pendidikan jasmani yang diberikan pada saat proses pembelajaran. Keaktifan belajar ditandai oleh adanya keterlibatan secara optimal, baik intelektual, emosional, dan fisik. Pandangan mendasar yang perlu menjadi kerangka berfikir setiap guru pendidikan jasmani adalah bahwa pada prinsipnya siswa adalah makhluk yang aktif. Individu merupakan manusia belajar yang aktif dan selalu ingin tahu segala sesuatu hal yang baru.

Daya keaktifan yang dimiliki siswa akan berkembang ke arah yang positif lingkungan belajar memberikan ruang yang baik untuk meningkatkan keaktifan tersebut. Keadaan ini menyebabkan setiap guru perlu menggali potensi-potensi keberagaman siswa melalui keaktifan yang mereka aktualisasikan dan selanjutnya mengarahkan aktivitas mereka ke arah tujuan yang lebih positif atau tujuan pembelajaran. Hal ini pula yang mendasari pemikiran bahwa kegiatan pembelajaran harus dapat memberikan dan mendorong seluas-luasnya partisipasi aktif belajar siswa. Ketidak tepatan pemilihan pendekatan pembelajaran sangat memungkinkan partisipasi aktif belajar siswa menjadi menurun, bahkan bisa menghilangkan keaktifan. Contoh penerapan prinsip partisipasi aktif, kemampuan guru pendidikan jasmani dalam kegiatan pembelajaran yaitu, guru pendidikan jasmani harus merancang atau mendesain pesan pembelajaran dan mengelola KBM yang mendorong siswa untuk berperan aktif dalam pembelajaran.

Ciri-ciri partisipasi Aktif Belajar Siswa menurut (Saputra, 2007:21), adalah:

- a) Kehadiran : Melaksanakan kegiatan pembelajaran dan ikut serta dalam pembelajaran
- b) Aktifitas : Kesungguhan, aktif, mengikuti contoh, melaksanakan bentuk kegiatan, semangat, keriangian, dan bermotivasi.
- c) Disiplin : mematuhi peraturanm hadir tepat waktu, berpakaian olahraga.

B. ANGGAPAN DASAR

Anggapan dasar merupakan suatu titik tolak dalam memberikan arahan dan batasan-batasan berdasarkan pemikiran secara keseluruhan pada proses penelitian, serta membantu terhadap kesimpulan yang akan diambil. Suatu kesimpulan dari hasil penelitian berlaku jika anggapan dasar yang dikemukakan dapat diterima. Dengan kata lain anggapan dasar menjadi dugaan sementara yang kebenarannya sudah diyakini oleh peneliti.

Adapun yang menjadi anggapan dasar adalah sebagai berikut. Jumlah waktu aktif belajar dan minat belajar siswa yang diperoleh dari proses pembelajaran yang menyenangkan akan memiliki tingkat perbedaan, hal ini disebabkan oleh proses

pembelajaran yang menyenangkan. Untuk mendapatkan keefektifan jumlah waktu aktif belajar dan minat belajar siswa perlu adanya penguasaan terhadap kemampuan guru dalam menyajikan susasana pembelajaran yang menyenangkan dan bisa membangkitkan gairah siswa dalam belajar.

Metode yang dapat digunakan dalam pembelajaran penjas yang menyenangkan ini diantaranya berupa metode permainan *ice breaking*. Permainan *ice breaking* adalah permainan atau kegiatan yang berfungsi untuk mengubah suasana kebekuan dalam kelompok. Karakteristik permainan *ice breaking* adalah menciptakan suasana belajar yang menyenangkan (*fun*) serta serius tapi santai (*sersan*). Salah satu caranya dengan meramu *Ice breaking* yang disisipkan dalam proses pembelajaran, yang dapat dilakukan dengan menyajikan lelucon, variasi tepuk tangan, yel-yel, bernyanyi, permainan (*games*) dan sebagainya pada saat membuka pelajaran, jeda pada saat pertengahan penyampaian materi pembelajaran dan pada kegiatan menutup pembelajaran.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, dengan menerapkan metode permainan *ice breaking* akan memberikan pengaruh yang positif sehingga tujuan pembelajaran tersebut dapat tercapai. menurut website wilderdom.com (2007) mengemukakan bahwa diantara fungsi permainan *ice breaking* adalah:

- a. Menciptakan suasana kelompok positif.
- b. Membantu individu menjadi relaks.
- c. Meruntuhkan penghalang sosial.
- d. Memompa energi dan memotivasi.
- e. Membantu orang untuk berfikir lebih luas.
- f. Membantu peserta untuk saling mengenal satu sama lain.

Begitu juga menurut (Glass&Benshoff, 2002) mengemukakan bahwa sesuai dengan namanya, fungsi sebuah permainan *ice breaking* (pemecah kebekuan) dianggap mampu memuaskan kebutuhan peserta pelatihan agar dapat terjalin hubungan sosial yang baik dengan peserta lain atau dengan fasilitator pelatihan

Dengan demikian, maka melalui metode permainan *ice breaking* peserta didik akan lebih mudah untuk menerima materi yang disampaikan oleh guru. Penggunaan metode permainan *ice breaking* akan membantu dalam meningkatkan minat belajar siswa dan jumlah waktu aktif belajar. Oleh karena itu, metode permainan *ice breaking* cenderung lebih sesuai dengan tuntutan dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang apabila pembelajaran tersebut dirasa tidak kondusif.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti beranggapan bahwa metode permainan *ice breaking* berpengaruh terhadap peningkatan jumlah waktu aktif belajar dan minat belajar siswa.

C. HIPOTESIS PENELITIAN

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap suatu permasalahan yang diteliti. Tentang hipotesis, dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto (1996, hlm 67) bahwa hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

Dari pendapat diatas, penulis simpulkan bahwa yang dimaksud hipotesis adalah sebuah kesimpulan, tetapi kesimpulan tersebut belum final, masalah harus dibuktikan kebenarannya melalui penelitian. Berdasarkan anggapan dasar yang telah dikemukakan, maka yang menjadi hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Adanya peningkatan secara signifikan pada pembelajaran pendidikan jasmani melalui permainan *ice breaking* terhadap jumlah waktu aktif belajar siswa dan minat belajar siswa di SMPN 2 Cilengkrang