

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan sebuah alat untuk mendidik serta mengembangkan aspek baik kognitif, afektif dan psikomotor siswa. Menurut Mahendra (2009, hlm. 3) “pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh atau mahluk total, bukan hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas mental dan fisiknya”. Sedangkan menurut Bucher (dalam Sukintaka, 1992, hlm. 10) “pendidikan jasmani itu merupakan bagian dari proses pendidikan umum, yang bertujuan untuk mengembangkan jasmani, mental, emosi, dan sosial anak menjadi baik, dengan aktivitas jasmani sebagai wahananya”. Dengan kata lain, pendidikan jasmani adalah pembelajaran yang tidak hanya mengembangkan aktivitas fisik saja, melainkan mengembangkan aspek moral dan mentalnya. Oleh karena itu, pendidikan jasmani sangat penting diterapkan dalam proses pembelajaran.

Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk dapat mengeksplorasi dirinya melalui aktivitas fisik, bermain, dan berolahraga dengan dilakukan secara sistematis. Melalui pendidikan jasmani, diharapkan siswa mampu meningkatkan kebugaran jasmani, sportivitas, kerjasama, kreativitas, keterampilan gerak, dan mengembangkan aspek psikomotor, afektif, dan kognitif. (Mahendra, 2009, hlm. 21).

Pada dasarnya, pendidikan jasmani yang diajarkan kepada siswa sekolah dasar memiliki tujuan khusus. Pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Mahendra (2009, hlm. 21) bahwa tujuan pendidikan jasmani adalah “memberi kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial”.

Iman Pirmana, 2017

**IMPLEMENTASI MODEL PENDIDIKAN GERAK DALAM PEMBELAJARAN GERAK DASAR LOKOMOTOR
UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN
JASMANI SISWA**

universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Di dalam kurikulum 2013, pendidikan jasmani mempunyai enam ruang lingkup aktivitas pembelajaran yaitu: pembelajaran aktivitas pola gerak dasar (PGD), aktivitas permainan dan olahraga, aktivitas kebugaran, aktivitas senam dan gerak ritmik, aktivitas air, dan kesehatan.

Pola Gerak Dasar dalam kurikulum 2013, meliputi: a). pola gerak dasar lokomotor atau gerakan berpindah tempat, misalnya; berjalan, berlari, melompat, berguling, mencongklak, b) pola gerak non-lokomotor atau bergerak di tempat, misalnya; membungkuk, meregang, berputar, mengayun, mengelak, berhenti, c). Pola gerak manipulatif atau mengendalikan/ mengontrol objek, misalnya; melempar bola, menangkap bola, memukul bola menggunakan tongkat, menendang bola.

Aktivitas Permainan dan Olahraga termasuk tradisional dalam kurikulum 2013, misalnya; rounders, kasti, softball, atletik sepak bola, bola voli, bola basket, bola tangan, sepak takraw, tenis meja, bulutangkis, silat, karate. Kegiatan ini bertujuan untuk memupuk kecenderungan alami siswa untuk bermain melalui kegiatan bermain informal dan meningkatkan pengembangan keterampilan dasar, kesempatan untuk interaksi sosial. Menerapkannya dalam kegiatan informal dalam kompetisi dengan orang. Juga untuk mengembangkan keterampilan dan memahami dari konsep-konsep kerja sama tim, serangan, pertahanan dan penggunaan ruang dalam bentuk eksperimen/eksplorasi untuk mengembangkan keterampilan dan pemahaman.

Aktivitas Kebugaran, meliputi pengembangan komponen keburan berkaitan dengan kesehatan, terdiri dari; daya tahan (aerobik dan anaerobik), kekuatan, kelenturan, komposisi tubuh, dan pengembangan komponen kebugaran berkaitan dengan keterampilan, terdiri dari; kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi.

Selanjutnya aktivitas senam dan gerak ritmik di dalam kurikulum 2013 meliputi , senam lantai, senam alat, apresiasi terhadap kualitas estetika dan artistik dari gerakan, tarian kreatif dan rakyat. Konsep gerak berkaitan eksplorasi gerak dengan tubuh dalam ruang, dinamika perubahan gerakan dan implikasi dari bergerak di kaitannya dengan apakah orang lain dan /nya lingkungannya sendiri.

Selanjutnya aktivitas air di dalam kurikulum 2013 memuat kompetensi dan kepercayaan diri saat peserta didik berada di dekat, di bawah dan di atas air. Memberikan kesempatan unik untuk pengajaran gaya-gaya renang (punggung, bebas, dada, dan kupu-kupu) dan juga penyediaan peluang untuk kesenangan bermain di air dan aspek lain dari olahraga air termasuk pertolongan dalam olahraga air.

Dan yang terakhir aktivitas pembelajaran kesehatan dalam kurikulum 2013 meliputi; kebersihan diri sendiri dan lingkungan, makanan dan minuman sehat, penanggulangan cedera ringan, kebersihan alat reproduksi, penyakit menular, menghindari diri dari bahaya narkoba, psikotropika, seks bebas, P3K, dan bahaya HIV/AIDS.

Berdasarkan apa yang terjadi di lapangan, aktivitas pola gerak dasar (PGD) merupakan hal yang baru di dalam kurikulum. dikarenakan aktivitas ini masih baru dan sebagian guru belum mengetahuinya. sebabnya guru belum memahami apa dan bagaimana penerapan model aktivitas pembelajaran PGD. maka penulis tertarik untuk mengungkapnya lebih lanjut.

Dari beberapa pendalaman terhadap sumber terkait, aktivitas pembelajaran PGD pada hakikatnya “merupakan gerak dasar atau gerakan-gerakan yang dilibatkan dalam menampilkan suatu tugas tertentu. Tekanannya adalah pada gerakan-gerakan yang menyusun tugas gerak tertentu” (Malina dalam Mahendra, 2007, hlm. 23). Pola gerak dasar adalah pola gerakan yang menjadi fondasi atau dasar untuk ketangkasan gerak yang lebih kompleks. Menurut Malina (1991), Dauer dan Pangrazi (1986), serta Kogan (1982) (dalam Mahendra, 2015, hlm. 20) : “gerakan-gerakan dasar fundamental dibagi atas gerakan lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif”.

Gerakan lokomotor merupakan gerakan berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lain. Menurut Mahendra (2015, hlm. 20) gerakan lokomotor adalah “gerakan yang menyebabkan terjadinya perpindahan tempat atau keterampilan yang digunakan memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lainnya”. Keterampilan ini mencakup gerakan berlari, berjalan, hop, melompat, dan sebagainya. Sedangkan gerakan non-lokomotor merupakan lawan dari gerakan lokomotor, artinya gerakan ini tidak berpindah tempat. Masih menurut Mahendra

(2015, hlm. 20) gerakan non-lokomotor adalah “gerakan yang tidak menyebabkan pelakunya berpindah tempat, seperti menekuk, membengkokkan badan, membungkuk, manarik, mendorong, meregang, memutar, ...”. Gerakan manipulatif merupakan gerakan yang lebih kompleks karena melibatkan anggota tubuh untuk memanipulasi benda diluar tubuh. Masih menurut Mahendra (2015, hlm. 20) gerakan manipulatif “biasanya dilukiskan sebagai gerakan yang mempermainkan obyek tertentu sebagai medianya, atau keterampilan yang melibatkan kemampuan seseorang dalam menggunakan bagian-bagian tubuhnya untuk memanipulasi benda di luar dirinya”. Keterampilan ini seperti menendang, menangkap, melempar dan memukul.

Secara khusus peneliti ingin mengungkap lebih lanjut tentang gerak dasar lokomotor. Gerak dasar lokomotor diartikan sebagai gerakan atau keterampilan yang menyebabkan tubuh berpindah tempat (*locomotor movemen*), sehingga dibuktikan dengan adanya perpindahan tubuh (*traveling*) dari satu titik ke titik lain. Menurut Mahendra (2015, hlm. 40) “gerak dasar lokomotor diartikan sebagai gerakan atau keterampilan yang menyebabkan tubuh berpindah tempat, sehingga dibuktikan dengan adanya perpindahan tubuh (*traveling*) dari satu titik ke titik lain. Gerakan-gerakan tersebut merentang dari gerak yang sifatnya sangat alamiah mendasar seperti merangkak, berjalan, berlari, dan melompat....”.

Seperti yang dikutip di atas gerak lokomotor ini gerakan yang di tandai dengan berpindah tempat, seperti: berjalan, berlari, melompat, mengguling, melayang, dan lain sebagainya, yang kemudian menjadi dasar bagi perkembangan koordinasi gerakan yang melibatkan otot-otot besar (*gross-muscles*), pertumbuhan otot, daya tahan dan stamina, di samping merupakan bagian yang membuat siswa merasa senang melakukannya.

Mengingat aktivitas PGD tersebut masih baru dan belum populer di kalangan guru penjas, pembelajaran aktivitas PGD juga belum di lakukan secara optimal. Karena mayoritas guru belum memahami atau menggunakan model yang tepat untuk mengajarkan aktivitas pembelajaran PGD. Padahal menurut para ahli terdapat model atau pendekatan pembelajaran yang dipandang tepat untuk mengembangkan aktivitas PGD, yaitu *Movement Education model* atau yang disebut model pendidikan gerak.

Pendidikan gerak (*Movement Education*) merupakan salah satu model pembelajaran dalam pendidikan jasmani. Menurut Mahendra (2015, hlm. 4) pendidikan gerak adalah “sebuah model pembelajaran dalam Penjas yang menekankan pada pengajaran konsep dan komponen gerak”. Sesuai dengan penjelasan Mahendra (2015, hlm. 6) : “Model pendidikan gerak tentu bukan saja mendukung terhadap tumbuhnya rasa berhasil (*feeling of success*) pada setiap anak, tetapi juga membantu mengembangkan pengetahuan kognitif tentang gerak”. Masih menurut Mahendra (2015) :

Pendidikan gerak adalah program yang diarahkan untuk mengembangkan fundasi yang luas sehingga siswa mampu mengembangkan keterampilan dalam berbagai jenis gerakan. Untuk membangun dasar yang luas ini, pendekatan pendidikan gerak menggunakan kerangka yang khusus untuk menggolongkan gerakan dan mendorong siswa membangun perbendaharaan gerak yang mampu mereka terapkan pada seluruh isi gerak di tahap-tahap selanjutnya, termasuk olahraga. (hlm. 6)

Pada dasarnya, pelaksanaan model ini adalah penggabungan antara gerak dasar fundamental (*Basic Fundamental Movement*) dengan konsep gerak (*Movement Concept*). Gerak dasar fundamental ini terdiri dari gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif, sedangkan konsep gerak menurut Laban (dalam Nugraha, 2012, hlm. 14) dibagi menjadi empat konsep, yaitu : “*Body Concepts, Effort Concepts, Spatial Concepts, and Relationship Concepts*”. Ketika kedua konsep ini disatukan, maka dapat dijadikan satu alat untuk menganalisis kerangka pengayaan gerak yang dapat dilakukan dan tentunya akan lebih memperkaya gerak dasar lokomotor yang dikuasai oleh siswa.

Pembelajaran model pendidikan gerak menuntut siswa untuk banyak bergerak ke berbagai arah, dengan berbagai kecepatan, dengan berbagai gerak dasar, dari banyaknya bergerak menjadikan siswa aktif dan meningkat denyut jantung dan parunya, sehingga kebugaran jasmani siswa terjaga dan meningkat.

Dengan diterapkannya model pendidikan gerak dalam aktivitas pembelajaran PGD diharapkan kebugaran jasmani siswa terjaga atau meningkat, dan siswa pun dapat mengerti akan pentingnya kebugaran jasmani atau hidup sehat. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh manusia untuk melakukan aktivitas tanpa harus mengalami kelelahan yang berlebihan, istilah lain dari kebugaran jasmani adalah *phisyca fitness*.

Iman Pirmana, 2017

**IMPLEMENTASI MODEL PENDIDIKAN GERAK DALAM PEMBELAJARAN GERAK DASAR LOKOMOTOR
UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN
JASMANI SISWA**

universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Kebugaran jasmani akan membantu siswa untuk beraktivitas dengan lebih efisien dan efektif tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Pernyataan senada juga diungkapkan oleh Mahendra (2009, hlm. 11), “kebugaran jasmani merupakan aspek penting dari domain psikomotorik, yang bertumpu pada perkembangan kemampuan biologis organ tubuh”. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani siswa, yaitu: makanan bergizi, pola hidup sehat, aktivitas jasmani yang dilakukan secara teratur, serta pola istirahat yang cukup.

Dalam proses model pendidikan gerak guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai² (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Dengan menggunakan metode pendidikan gerak siswa dituntut untuk memahami dan melakukan pembelajaran yang kita berikan, dengan demikian anak mempunyai pengalaman gerak yang luas, walaupun secara lahiriah dalam kegiatan sehari-hari anak melakukan gerak baik itu disadari maupun tidak.

Dengan ikut sertanya siswa dalam pembelajaran dengan model pendidikan gerak siswa dapat mengekspresikan pengalaman geraknya dalam pembelajaran gerak baik berupa permainan apapun yang diberikan oleh guru dengan senang dan gembira, karena dalam masa anak-anak itu masanya dimana siswa untuk bergerak dan bermain.

Dengan berbagai kelebihan di atas, penerapan model pendidikan gerak diharapkan dapat memberi dampak atau perubahan terhadap siswa baik berupa sikap, pengetahuan, keterampilan, serta kesehatan atau kebugaran jasmani itu sendiri, yang akan didapatkan siswa.

Kelebihan-kelebihan model pendidikan gerak, mendorong penulis untuk mengadakan penelitian tindakan kelas (PTK) dengan judul “Implementasi model pendidikan gerak dalam keterampilan gerak dasar lokomotor untuk kebugaran jasmani”. Penulis berharap bahwa penerapan model pendidikan gerak dapat menjadi alternatif bagi guru dalam meningkatkan hasil pembelajaran aktivitas PGD, khususnya keterampilan pola gerak dasar lokomotor, untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa di sekolah dasar. Melalui penerapan model pembelajaran pendidikan gerak diharapkan bermanfaat dalam mengembangkan

Iman Pirmana, 2017

**IMPLEMENTASI MODEL PENDIDIKAN GERAK DALAM PEMBELAJARAN GERAK DASAR LOKOMOTOR
UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN
JASMANI SISWA**

universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

potensi yang ada dalam diri siswa, baik dalam segi mental, emosional, sosial dan spiritual.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang yang telah di uraikan diatas, maka timbul permasalahan yang akan dikaji lebih lanjut. Adapun permasalahan dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimanakah pembelajaran aktivitas PGD yang terdapat dalam kurikulum 2013 dapat diselenggarakan secara optimal sehingga memberikan dampak positif kepada perkembangan siswa, baik dari aspek fisik, mental, emosional, dan sosial ?
2. Bagaimanakah efektivitas pembelajaran aktivitas PGD dapat di tingkatkan melalui model pembelajaran pendidikan gerak untuk meningkatkan kebugaran jasmani ?
3. Apakah model pendidikan gerak dapat meningkatkan suasana pembelajaran yang kondusif dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan keterampilan gerak lokomotor siswa kelas III SD?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian tindakan kelas (PTK) ini, yaitu:

1. Mengetahui pembelajaran aktivitas PGD yang terdapat dalam kurikulum 2013 dapat diselenggarakan secara optimal sehingga memberikan dampak positif kepada perkembangan siswa, baik dari aspek fisik, mental, emosional, dan sosial.
2. Mengetahi efektivitas model pembelajaran pendidikan gerak untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dalam aktivitas PGD.
3. Mengetahui model pendidikan gerak dapat meningkatkan suasana pembelajaran yang kondusif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas III SD.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Bagi Guru: Manfaat penelitian ini bagi guru adalah sebagai bahan referensi model pembelajaran yang dapat digunakan dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani.
2. Bagi siswa: Manfaat penelitian ini bagi siswa adalah untuk menumbuhkan motivasi siswa dan meningkatkan gerak dasar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
3. Bagi Sekolah: Manfaat penelitian ini bagi sekolah adalah sebagai sumber informasi untuk lebih meningkatkan dan memperhatikan program pengajaran penjas di sekolah.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Gambaran lebih jelas tentang isi dari keseluruhan skripsi disajikan dalam struktur organisasi skripsi berikut dengan pembahasannya. Struktur organisasi tersebut disusun sebagai berikut :

1. Bab I Pendahuluan
Bab ini merupakan bagian awal dari skripsi yang menguraikan latar belakang peneliti berkaitan dengan kesenjangan harapan dan fakta di lapangan, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.
2. Bab II Kajian Pustaka, Kerangka Pemikiran, dan Hipotesis Penelitian
Bab ini berisi tentang tentang kajian teori-teori yang terdiri dari kajian pustaka, kerangka berfikir dan hipotesis.
3. Bab III Metode Penelitian
Bab ini berisi tentang deskripsi mengenai lokasi, populasi, dan sample penelitian, desain penelitian, metode penelitian, prosedur penelitian, variable penelitian, instrument penelitian, proses pengembangan instrument penelitian, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.
4. Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan

Bab ini mengemukakan tentang hasil penelitian yang telah dicapai meliputi pengolahan data, serta analisis temuan, dan pembahasannya.

5. Bab V Kesimpulan dan Saran

Bab ini menyajikan kesimpulan terhadap hasil analisis temuan dari penelitian dan saran penulis sebagai bentuk pemaknaan terhadap hasil analisis temuan penelitian.