

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Sesuai dengan Bucher (1972:31) menyatakan bahwa: *“Physical education, an integral part of the total education process, is a field of endeavor that has as its aim the development of physically, mentally, emotionally, and socially fit citizens that have been selected with a view to realizing these outcome”*.

Berdasarkan pernyataan di atas, penjas merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, karena pembelajaran penjas di sekolah memiliki dampak terhadap perkembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan sosial, stabilitas emosi, dan perkembangan mental. Dalam perkembangan yang diperoleh anak dari dampak pembelajaran penjas di sekolah, dapat dipengaruhi oleh aktivitas anak ketika mengikuti pembelajaran secara aktif.

Lutan (2001:15) menyatakan bahwa Pendidikan Jasmani merupakan proses belajar untuk bergerak, dan belajar melalui gerak. Melalui aktivitas jasmani yang dilaksanakan dalam lingkup proses belajar mengajar, maka dapat tumbuh dan berkembang secara harmonis baik aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Frost (1975:32) menyatakan bahwa: *“Physical education is that integral part of total education which contributes to the development of the individual through the natural medium of physical activity (human movement). It is a carefully planned*

sequence of learning experiences designed to fulfill the growth, development, and behavior needs of each student”.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara total yang berkontribusi terhadap perkembangan individu melalui media aktivitas fisik (Pergerakan Manusia). Pendidikan jasmani merupakan sebuah urutan pengalaman-pengalaman belajar yang direncanakan secara seksama untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan, perkembangan, dan perilaku setiap anak.

Pada dasarnya dalam pembelajaran aktivitas jasmani ada dua hal khusus yang perlu diperhatikan: yang pertama adalah proses pembelajaran itu sendiri yang meliputi pelaksanaan materi dan metode pembelajaran yang tepat dan yang kedua adalah ketercapaian tujuan kegiatan jasmani kepada anak sehingga anak mendapatkan manfaat yang nyata dari proses pembelajaran.

Berkaitan dengan perkembangan jasmani pada anak dalam mengikuti pembelajaran, maka pembelajaran harus mampu memberikan pengaruh yang berkaitan dengan fisik sebagai upaya meningkatkan kesehatan anak, memperkuat perkembangan atau perubahan fisiologis yang dapat menguntungkan untuk perkembangan dimasa dewasa, menentukan kebiasaan latihan pada kanak-kanak dan berkesinambungan pada aktifitas fisik di masa dewasa. Chan (Lumintuarso, 2011:33). Dauer, etc. (1989:1) mengatakan bahwa hakikat dari pendidikan jasmani sebagai bagian yang memberikan sumbangan dalam pendidikan secara umum. Melalui pemberian pengalaman tugas gerak dalam rangka membantu pertumbuhan dan perkembangan anak yang bersifat total atau menyeluruh. *“The*

nature of physical education as part contribute to education in general. Through the experience of motion tasks in order to assist the growth and development of children who are total or overall”.

Program pendidikan jasmani di sekolah diarahkan pada upaya pengembangan pribadi anak yang menyeluruh, sungguh tidak bijaksana jika program pendidikan jasmani dipersempit pada beberapa cabang olahraga tertentu. Karena pembatasan aktivitas gerak anak akan merugikan pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh, sebab anak akan kurang memiliki kekayaan dan keluwesan gerak yang kompleks lebih lanjut. Gerakan melengkapi seseorang dengan kemampuan untuk berinteraksi dan belajar dari lingkungannya. Kemampuan gerak seseorang yang khas merupakan hasil interaksi yang kompleks dari pengaruh keturunan dan lingkungan.

Aktivitas jasmani merupakan sebuah kegiatan yang perlu diprogramkan dengan pengelolaan yang benar melalui pendekatan pertumbuhan dan perkembangan anak. “Anak bukanlah orang dewasa dalam ukuran kecil” Thompson (Lumintuarso, 2011:33). untuk itu setiap anak memiliki ciri dan sifat yang khas yang harus diberikan perlakuan yang khas pula.

Dauer, etc. (Mahendra, 2008:20) dijelaskan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani bisa memberikan sumbangan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan. Fox (1987:6) menyatakan bahwa “*Physical fitness is seen as a physiological aspect, namely the functional capacity to improve the quality of life*”. Jadi, kebugaran jasmani dipandang sebagai aspek fisiologis, yakni kapasitas fungsional untuk meningkatkan kualitas hidup. Pengertian kebugaran menurut

Fox di atas dapat dipahami sebagai kebugaran menyeluruh (*Total Fitness*), sedang kebugaran jasmani (*Physical Fitness*) merupakan bagian dari kebugaran menyeluruh tersebut. Oleh karena itu aktivitas jasmani seharusnya dipilih dan disesuaikan dengan tingkat perkembangan anak.

Melalui kegiatan pendidikan jasmani diharapkan anak didik menjadi tumbuh dan berkembang sehat dan segar jasmaninya, serta perkembangan pribadinya secara harmonis. Dalam hubungannya dengan peningkatan prestasi olahraga, pendidikan jasmani berupaya membentuk keterampilan gerak dasar yang bermanfaat dalam usaha pembibitan olahragawan melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Vannier (Gallahue, 1978) menyatakan bahwa pendidikan di Sekolah Dasar dibagi menjadi dua bagian yaitu: (1) Usia bermain pada kelompok kelas bawah (kelas 1 - 2 - 3) dan (2) usia pengembangan keterampilan motorik pada kelompok kelas atas (kelas 4 - 5 - 6). Pada masa-masa ini aktivitas jasmani dalam bentuk permainan merupakan aktivitas yang paling diminati oleh anak sekolah dasar.

Primary education is divided into two parts: (1) age play in the lower classes (grades 1-2 - 3) and (2) the age of the development of motor skills in the upper classes (grades 4 - 5 - 6). In this period of physical activity in the form of a game is the most popular activity by elementary school students.

Aktivitas jasmani memiliki banyak keuntungan bagi anak-anak, seperti pada penelitian di New Zealand Ministry of Health (2010:1) menyebutkan bahwa aktivitas jasmani memiliki banyak keuntungan bagi kesehatan dan kesejahteraan. Bila kita aktif secara fisik, kita cenderung memiliki :

- Kesehatan menyeluruh yang lebih baik
- Energy yang lebih banyak
- Tingkat stress yang lebih rendah
- *Self-esteem* yang meningkat
- Postur dan keseimbangan yang lebih baik
- Manajemen dan kontrol berat badan yang lebih baik
- Kebugaran yang meningkat
- Otot dan tulang yang lebih kuat
- Tidur yang lebih baik dan merasa lebih santai

Physical activity has a number of benefits for health and well being. If you are physically active you tend to have:

- better overall health
- more energy
- lower stress levels
- increased self-esteem
- better posture and balance
- better weight management and weight control
- improved fitness
- stronger muscles and bones
- better sleep and feel more relaxed

Perbandingan dengan hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa anak yang berpartisipasi dalam aktivitas jasmani memiliki tingkatan *Self-esteem* yang lebih tinggi daripada anak yang tidak berpartisipasi dalam aktivitas jasmani. Dengan demikian, partisipasi dalam melaksanakan setiap tuntutan tugas gerak membantu pengembangan *Self-esteem* pelakunya.

Harga diri (*self esteem*) adalah suatu istilah psikologi yang merefleksikan evaluasi menyeluruh seseorang terhadap nilai dirinya. Harga diri (*self esteem*) meliputi kepercayaan diri dan emosi seperti kemenangan, putus asa, kebanggaan, dan rasa malu. Harga diri (*self esteem*) dapat diaplikasikan secara spesifik terhadap dimensi tertentu atau meliputi hal yang lebih luas.

Self-esteem is a term used in psychology to reflect a person's overall evaluation or appraisal of his or her own worth. Self-esteem encompasses beliefs (for example, "I am competent") and emotions such as triumph, despair, pride and shame. Self-esteem can apply specifically to a particular dimension (for example, "I believe I am a good writer, and feel proud of that in particular") or have global extent (for example, "I believe I am a bad person, and feel bad of myself in general"). (Wikipedia, 2011)

Kesulitan-kesulitan dalam pembelajaran yang terjadi dianggap anak sebagai sebuah tantangan, sehingga memicu motivasi anak untuk meraih keberhasilan. Manakala anak meraih keberhasilan pada saat yang bersamaan menumbuhkan *Self-esteem* anak. Cheatumn dan Hammond (2000:46) menegaskan bahwa keberhasilan dalam tugas gerak menumbuhkembangkan *self-esteem*. Keberhasilan dalam tugas gerak juga akan menumbuhkan perasaan dan emosi "senang" dan perubahan kondisi "mood" yang lebih baik. *"Success in the task to develop the self-esteem movement. Success in this task will also foster a feeling of motion and emotion "happy" and changing conditions "mood" better"*.

Oleh karena itu pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani yang bagaimana yang sesuai untuk anak sekolah dasar dalam mengembangkan *self-esteem* mereka. Untuk itu perlu dicoba dan diteliti, pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani yang sesuai dengan perkembangan usia anak sekolah dasar.

Pembelajaran aktivitas jasmani sebaiknya dilakukan dengan suasana yang menyenangkan dan dikemas sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah dasar, yakni melalui metode bermain. Bermain adalah suatu hal yang menyenangkan, karakteristik anak yang suka bermain akan selalu mendukung jalannya proses belajar mengajar.

Seifert, Hoffnung (1987:322) menyatakan bahwa bermain adalah dunia anak-anak yang berlangsung dalam kurun waktu yang cukup panjang. Pada usia enam tahun, kemampuan motoriknya sudah mulai berkembang lebih kompleks, yaitu dapat berjalan dengan berbagai variasi kecepatan, loncat, menggeser, memanjat, memindahkan sesuatu dengan tepat, berdiri satu kaki, menangkap bola, dan menggambar sesuatu, maka latihan yang sesuai dengan ketrampilan tersebut dapat dilakukan.

Play is a child's world that took place in the period that is long enough. At the age of six, her motor skills begin to develop more complex, which can be run with a variety of speeds, diving, sliding, climbing, moving the right thing, standing on one leg, catching the ball, and draw something, then exercise the appropriate with skills it can be done. (Seifert, Hoffnung, 1987:322)

Apabila sarana dan prasarana dalam pembelajaran kurang lengkap, maka seorang guru dituntut untuk selalu berkembang sesuai dengan pertumbuhan anak didik di masa sekarang. Sehingga guru harus mampu mengatasi masalah kurangnya sarana dan prasarana yaitu dengan metode pendekatan bermain. Dengan metode bermain, anak akan lebih tertarik untuk mengikuti pembelajaran, dan gerak dasar yang dimiliki anak dapat ditingkatkan. Belajar akan lebih efektif apabila dilakukan dalam suasana menyenangkan, hal ini senada dengan pendapat Peter Kline (Gordon Dryden dan Jeannette Vos, 2002: 22), belajar akan lebih efektif jika dilakukan dalam suasana yang menyenangkan.

Berdasarkan latar belakang di atas bahwa aktivitas olahraga yang baik untuk anak usia dini, disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak dan harusnya diberikan bermacam-macam pengalaman gerak secara menyeluruh

(*Multilateral Training*) , hal ini sesuai dengan pendapat (Enung, 2006), yang menyatakan bahwa:

Sesuai dengan fase perkembangan maka aktivitas olahraga yang baik untuk anak usia pelajar adalah aktivitas yang mempunyai karakteristik; (1) memberi bermacam-macam pengalaman gerak (*multilateral training*) dalam bentuk permainan dan perlombaan; (2) merangsang perkembangan seluruh panca indra; (3) mengembangkan imajinasi/fantasi; dan (4) bergerak mengikuti irama/lagu dan cerita.

Melalui bentuk permainan dan perlombaan dengan suasana yang menyenangkan, maka pada penelitian ini penulis mencoba menerapkan beberapa bentuk Pembinaan Multilateral bagi anak usia sekolah dasar, yakni *Kids' Athletics*. Pembinaan dengan *Kids' Athletics* merupakan kegiatan Multilateral yaitu proses dimana dalam satu sesi pertemuan berisi berbagai keterampilan dasar seperti lari, lempar, lompat, keterampilan dasar olahraga dengan bola besar, bola kecil dan olahraga dengan alat. Dengan kegiatan tersebut diharapkan dapat disajikan materi kurikulum dengan lebih menarik dan memiliki keleluasaan waktu untuk menyajikan seluruh aspek dalam gerak dasar dan dasar gerak olahraga. Untuk mencapai aspek-aspek yang menjadi tujuan dan fungsi pembinaan, kegiatan multilateral dirancang dengan berbagai bentuk penyajian yaitu: permainan dan perlombaan, kerja individu dan kelompok, penerapan disiplin dan peraturan yang sederhana, peralatan yang disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak (Modifikasi), dan berbagai tugas gerak untuk dilaksanakan dalam kelompok anak. Pembelajaran pendekatan permainan merupakan pembelajaran permainan yang mengadaptasi dan dimodifikasi agar sesuai dengan perkembangan siswa, hal

ini diungkapkan Webb, et.al (2002:1) “*Modifying and adapting games is an important part of using this approach.*”

Program ini terdiri dari atletik disesuaikan dengan anak-anak antara 6 - 13 tahun yang menyenangkan, menarik dan dapat diakses untuk semua tanpa diskriminasi. Selain itu, *Kids' Athletics* telah dirancang untuk menjadi layak di mana-mana, menggunakan peralatan yang disesuaikan, dibuat dari material lokal, produk limbah dan sumber daya alam yang tersedia di lingkungan langsung.

Salah satu kendala yang sering ditemui di lapangan antara lain adalah kurang tersedianya fasilitas dan perlengkapan untuk kegiatan atletik yang memadai. Apalagi kalau dikaitkan dengan masalah dana untuk pengadaan dan pemeliharaan peralatan atletik standar yang harganya relatif mahal dan sulit dijangkau oleh anggaran sekolahnya.

Masalah lainnya adalah kemampuan guru penjas dalam menyajikan Proses Belajar Mengajar (PBM) atletik yang lebih banyak menekankan pada penguasaan teknik dan berorientasi kepada hasil atau prestasi siswa pada setiap nomor atletik. Dengan demikian unsur bermain dan kesenangan siswa menjadi kurang diperhatikan. Untuk itu barangkali kreatifitas guru penjas perlu terus dikembangkan dan ditingkatkan dengan mencoba memodifikasi peralatan atletik. Oleh karena itu, diharapkan melalui program *Kids' Athletics* dapat membawa sebuah perubahan bagi pembelajaran atletik disekolah dan pembinaan atletik di kegiatan ekstrakurikuler serta club-club atletik yang membina anak usia sekolah dasar.

Kids' Athletics suatu program pembinaan atletik bagi atlet usia pelajar sekolah dasar sesuai dengan kebijakan IAAF (*International Athletics Amateur Federation*). Nomor-nomor perlombaannya adalah *Kanga's Escape* (Sprint/Gawang), *Frog Jump* (Loncat Katak), *Turbo Throwing* (Lempar Turbo) dan *Formula 1* (Lari, Rintangan, Slalom). Dalam *Kids' Athletics*, olahraga atletik dibuat lebih mudah dilakukan karena banyak mengandung permainan dan dipertandingkan dalam nomor beregu sehingga tidak menimbulkan rasa bosan. (<http://www.iaaf.org/mm/Document/imported/37262.pdf>).

Dilihat dari jenisnya, program untuk anak Sekolah Dasar ini, memang lebih sederhana di bandingkan dengan cabang atletik untuk anak usia sekolah menengah. Selain lebih simpel jenis pembelajaran ini memang lebih menyenangkan bagi anak. Penggunaan alat yang relatif murah serta mudah dalam membuatnya.

Maksud dan tujuan dari *Kids' Athletics* itu sendiri ialah memberi motivasi kepada anak-anak supaya terlibat dalam aktivitas fisik dan untuk mengetahui sendiri keuntungan serta manfaat dari latihan yang teratur, mendorong anak-anak untuk bermain dalam rangka meningkatkan kesehatan jangka panjang, memberikan rangsangan kepada anak-anak untuk menanamkan nilai-nilai pendidikan yang terkandung dalam *Kids' Athletics*.

Masalah yang dihadapi penulis saat ini adalah, masih belum adanya data empirik tentang penelitian *Kids' Athletics* baik di luar negeri maupun di dalam negeri agar supaya dijadikan bahan rujukan dan mereview penelitian yang sudah ada. Jadi bisa saja *Kids' Athletics* ini tidak berdampak apapun bagi anak-anak.

Sedangkan program *Kids' Athletics* saat ini sedang diperkenalkan di seluruh dunia dan diimplementasikan, termasuk di Indonesia sudah terlanjur dilakukan sosialisasi melalui pelatihan yang di peruntukan bagi setiap pelatih klub atletik dan guru pendidikan jasmani yang ada di setiap Provinsi, Kota maupun Kabupaten.

Di Indonesia sendiri telah dilakukan sosialisasi salah satunya di Banyuwangi, yang di prakarsai oleh sebuah organisasi wanita atau PERWOSI (Persatuan Wanita Olahraga Seluruh Indonesia) Banyuwangi yang menjadi anggota KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) serta mitra bagi induk organisasi olahraga pada umumnya, mengadakan Sosialisasi dan Pelatihan *Kid's Athletics* bagi Guru-guru Olahraga Putri Tingkat SD Se-Kabupaten Banyuwangi. Di Provinsi Jawa Barat sendiri sering dilakukan sosialisasi mengenai *Kids' Athletics* Guru-guru Olahraga Tingkat SD Se-Kabupaten Bandung Barat. Pelaksanaan kegiatan sosialisasi dan pelatihan *Kids' Athletics* tersebut diharapkan dapat dikembangkan oleh peserta di sekolah masing-masing sebagai upaya memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, utamanya mencetak atlet berprestasi sejak dini. Pada penelitian ini penulis mencoba mengkaji mengenai program *Kids' Athletics*. Program *Kids' Athletics* dikemas dalam program bermain atletik yang menyenangkan yang disesuaikan dengan kemampuan anak terhadap peningkatan *self-esteem* dan kebugaran jasmani.

Banyak penelitian telah dilakukan untuk mempelajari hubungan antara aktivitas fisik dan *self-esteem* (harga diri) namun saat ini masih sedikit dilakukan penelitian mengenai pembinaan multilateral terhadap *self-esteem* dan kebugaran jasmani di Indonesia.

Berikut adalah beberapa penelitian terkait:

- 1) Davis (2004:26) dalam penelitiannya yang berjudul “*Athletic Participation and Self-Esteem in Eighth Grade Students*” melakukan penelitian untuk mengetahui perbedaan antara *self-esteem* anak kelas delapan yang merupakan atlet olahraga kompetitif dan anak kelas delapan yang tidak mengikuti berpartisipasi dalam olahraga kompetitif. Davis menemukan bahwa anak-anak yang berpartisipasi dalam olahraga memiliki *self-esteem* yang lebih tinggi daripada anak-anak yang tidak berpartisipasi. Hasil penelitian ini juga mengindikasikan bahwa anak yang merasa sukses dalam olahraga yang diikutinya memiliki *self-esteem* yang lebih tinggi daripada anak yang tidak sukses dalam olahraga yang diikutinya.
- 2) Penelitian Gruber (1985), dari hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa aktivitas jasmani menunjukkan adanya hasil psikologis yang positif, dan meningkatkan *self-esteem* bagi anak-anak muda.
- 3) Cung (2003:41) melakukan penelitian yang berjudul : “*Physical self concept between PE major and non-PE major student in Hong Kong*”. Penelitian ini dilakukan terhadap 92 orang mahasiswa jurusan pendidikan jasmani dan 92 orang mahasiswa bukan pendidikan jasmani dengan

perbandingan jumlah wanita dan pria yang seimbang. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa mahasiswa laki-laki dan mahasiswa jurusan pendidikan jasmani yang biasanya mengalokasikan waktu yang lebih banyak dalam aktivitas fisik memiliki kebugaran dan *skill oriented self concept* yang lebih baik daripada mahasiswa wanita dan mahasiswa bukan jurusan pendidikan jasmani.

Dari beberapa penelitian di atas maka penulis bermaksud mencoba meneliti program pembinaan *Multilateral* melalui *Kids' Athletics* terhadap *self-esteem* dan kebugaran jasmani.

B. Rumusan Masalah

Pentingnya pengembangan *self-esteem* pada diri anak perlu menjadi perhatian para pendidik, terutama dalam upaya mengangkat kepercayaan diri anak sehingga bisa berdampak pada peningkatan kualitas sumber daya manusia. Pengembangan *self-esteem* pada diri anak melalui pembelajaran aktivitas jasmani bisa dilakukan dengan merancang dan mengorganisasikan keberhasilan tugas yang dilakukan oleh anak. Keberhasilan pelaksanaan tugas gerak ini sangat bergantung pada pemilihan tugas ajar dengan memperhatikan tingkat kesulitan gerak, kompetensi anak, dan cara-cara didaktik serta metodik pengajaran guru pendidikan jasmani. Kejelasan tugas gerak, tahapan tugas gerak, dan cakrawala gerak yang perlu dibelajarkan kepada anak perlu diperhatikan oleh guru pendidikan jasmani (Crum, 2006).

Oleh karena itu, masalah mendasar yang perlu mendapat perhatian dan harus dicari pemecahannya adalah pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani yang bagaimana yang sesuai untuk anak sekolah dasar dalam mengembangkan *self-esteem* mereka. Untuk itu pembelajaran pada pendidikan dasar harus memperhatikan karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak pada tingkat tersebut. Pembelajaran pada pendidikan dasar jangan terlalu menuntut untuk menguasai suatu kompetensi tertentu yang mengakibatkan anak tidak merasa nyaman belajar di sekolah. Pada Anak tingkat pendidikan dasar, pengalaman belajar yang menyenangkan dibutuhkan untuk perkembangan dan pertumbuhannya. Hal ini berarti bahwa pembelajaran harus mengadopsi suatu pengalaman belajar yang menyenangkan bagi anak. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Griffin et al, (1995);. Lawton, (1989) dalam Kirk, D., and MacPhail, A. (2002) 'Pendekatan permainan lebih menyenangkan dibandingkan dengan pendekatan teknik, sehingga mereka mungkin lebih sangat termotivasi untuk berpartisipasi.' Penelitian Alison & Thorpe, (1997), Rink, (1996), Turner & Martinek, (1992) dalam Hopper (2002:2) 'Pendekatan permainan mempunyai pengaruh yang sama yaitu peningkatan kesenangan ketika belajar.'

Pembelajaran yang diarahkan pada suatu kondisi yang menyenangkan merupakan dambaan setiap anak, sehingga guru harus kreatif dan inovatif dalam meramu kegiatan pembelajarannya. Salah satu pengalaman belajar dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang bisa digunakan untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan.

Pendekatan pembelajaran yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan pembelajaran bermain, dengan bermain akan merasakan senang, namun rasa senang itu akan makin terpenuhi bila yang bermain atau semua yang bermain akan bermain sungguh-sungguh, tetapi bermain itu sendiri bukan merupakan suatu kesungguhan. Pendapat ahli lainnya bahwa siswa lebih termotivasi dan tertarik pada pelajaran permainan yang menekankan memainkan permainan, salah satunya dijelaskan Sukintaka (1992:11) yaitu “Kalau anak bermain atau diberi permainan dalam rangka pelajaran penjas, maka anak akan melakukan permainan itu dengan senang, pada umumnya anak merasa lebih senang melakukan permainan, dari pada melakukan cabang olahraga yang lain.”

Program pembinaan dengan *Kids' Athletics* merupakan program multilateral dan merupakan program dengan karakteristik bermain yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah dasar. Dengan program tersebut diharapkan dapat lebih menarik dan memiliki keleluasaan waktu untuk menyajikan seluruh aspek dalam gerak dasar dan dasar gerak olahraga.

Berdasarkan masalah penelitian yang dikemukakan diatas, dapat dirumuskan beberapa pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Apakah program *Kids' Athletics* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *Self-Esteem* Siswa di Sekolah Atletik Pajajaran ?
2. Apakah program *Kids' Athletics* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Kebugaran Jasmani Siswa di Sekolah Atletik Pajajaran ?

C. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah yang diajukan, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Meneliti apakah program *Kids' Athletics* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *Self-Esteem* Siswa di Sekolah Atletik Pajajaran.
2. Meneliti apakah program *Kids' Athletics* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Kebugaran Jasmani Siswa di Sekolah Atletik Pajajaran.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua orang maupun semua kalangan terutama yang berkecimpung di dunia pendidikan khususnya bagi penulis umumnya bagi pembaca. Manfaat penelitian dibedakan menjadi dua yaitu manfaat secara teoritis dan manfaat praktis.

Manfaat secara teoritis diharapkan dapat menambah pemahaman dan keilmuan dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga. Adapun manfaat praktis dari penelitian ini adalah

1. Masukan bagi lembaga-lembaga pendidikan untuk lebih meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani.
2. Sebagai bahan pertimbangan bagi guru pendidikan jasmani untuk memasukan *Kids' Athletics* menjadi materi dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

E. Pembatasan Penelitian

Untuk menghindari penyebaran permasalahan penulis melakukan pembatasan yang bertujuan agar tidak menyimpang atau terjadi salah penafsiran, sehingga permasalahan akan lebih terarah. Adapun pembatasan yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- a. Penelitian ini untuk mencari dan menemukan pengaruh *Kids' Athletics* terhadap *self-esteem* dan kebugaran jasmani.
- b. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah anak yang tergabung ke dalam Sekolah Atletik Pajajaran Bandung sebanyak 60 orang, akan tetapi dari 60 orang tersebut, anak yang mengikuti latihan dengan intensif adalah sebanyak 30 orang, Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 orang anak yang diambil melalui (*total sampling*), dari seluruh populasi anak yang intensif mengikuti latihan.
- c. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu angket *self-esteem* HSS, tes kebugaran jasmani indonesia (lari cepat 40 m, Pull-up 30 detik, Sit-up 30 detik, Vertical jump, lari 600 m). (Depdiknas, 2003)

F. Definisi Operasional

Untuk menghindari penafsiran yang keliru dan memberikan penjelasan istilah-istilah dalam penelitian ini, penulis menganggap perlu untuk memberikan penjelasan tentang istilah yang dipergunakan dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. *Kids' Athletics*

Program pembinaan atletik bagi anak usia 8 – 13 tahun yang sesuai dengan kebijakan IAAF (*International Athletics Amateur Federation*). Nomor-nomor perlombaan adalah *Kanga's Escape* (Sprint/Gawang), *Frog Jump* (Loncat Katak), *Turbo Throwing* (Lempar Turbo) dan *Formula I* (Lari, Rintangan, Slalom).

(<http://www.iaaf.org/mm/Document/imported/37262.pdf>).

2. *Self-Esteem*

Slavin. E Robert (1994:91) mengatakan *self esteem* adalah nilai-nilai yang ada pada diri, kemampuan dan perilaku. *Self esteem* dapat dikatakan sebagai penghargaan seseorang terhadap dirinya sendiri karena apa yang ada pada diri seseorang itu adalah kekuatan yang mesti dihargai dan dikembangkan.

http://konselingindonesia.com/index.php?option=com_content&task=view&id=69&Itemid=97

3. *Kebugaran Jasmani*

(Giriwijoyo, 2007:23). Kebugaran jasmani sesungguhnya adalah derajat sehat dinamis tertentu yang dapat menanggulangi tuntutan jasmani dalam melaksanakan tugas hidup sehari-hari dengan selalu masih mempunyai cadangan kemampuan (tidak lelah berlebihan) untuk melakukan kegiatan fisik extra serta telah pulih kembali esok harinya menjelang tugas sehari-hari.