

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Memiliki tubuh yang bugar merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan tubuh yang bugar orang akan dapat tampil lebih dinamis/semangat dan tercipta produktivitas kerja. Manfaat kebugaran jasmani sangat baik, terbukti dengan berkembangnya pusat-pusat kebugaran dan kegiatan olahraga yang marak diselenggarakan, hal tersebut semuanya berpangkal pada pencarian kebugaran jasmani. Semakin tinggi kemampuan fisik seseorang maka produktivitas orang tersebut semakin tinggi, begitu pula sebaliknya. Semakin rendah kemampuan fisik seseorang maka produktivitas orang tersebut akan semakin rendah.

Pergeseran pola hidup dari banyak beraktivitas secara dinamis, menjadi jarang beraktivitas dilatar belakang sebagai penyebab menurunnya tingkat kebugaran jasmani. Hal tersebut dampak negatif dari semakin lajunya perkembangan teknologi, orang yang awal mulanya sering melakukan aktivitas fisik, sekarang mulai berkurang dan lebih mengutamakan teknologi sebagai penunjang kehidupannya. Dampaknya orang akan terkena penyakit kurang gerak atau lebih sering kita kenal sebagai penyakit *hypokinetic*.

Kebugaran jasmani setiap orang berbeda-beda, banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran seseorang diantaranya usia, genetik, dan aktivitas fisik. Aktivitas fisik dalam olahraga sangat membutuhkan kebugaran yang sangat baik. Menjadi bugar secara fisik telah didefinisikan sebagai *“the ability to carry out daily tasks with vigor and alertness, without undue fatigue and with ample energy to enjoy leisure-time pursuits and to meet unforeseen emergencies”* (Caspersen, 1985, hlm. 128). Pada hakikatnya manusia sangat membutuhkan kebugaran jasmani yang baik dalam kehidupan sehari-hari, karena dengan kebugaran jasmani manusia dapat menyelesaikan tugas-tugasnya tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Namun pada kenyataannya “tingkat kebugaran jasmani siswa disemua jenjang pendidikan belum berada dalam kondisi baik, dan semakin tinggi jenjang

pendidikan, semakin berkurang aktivitas fisik siswa, sehingga berdampak pada penurunan kebugaran jasmaninya” (Sulistiono, 2014, hlm 223).

Pernyataan di atas perlu mendapatkan pemikiran yang serius dan pengambilan langkah-langkah nyata dalam pelaksanaan proses pembelajaran, berkaitan dengan proses pembelajaran tentu tidak mudah jika hanya mengandalkan konsep saja. Peran seorang guru juga menentukan keberhasilan dalam mencapai tujuan pembelajaran, seperti merencanakan pembelajaran sebaik mungkin agar dapat diikuti oleh semua siswa. Hal tersebut dapat dilakukan dengan memilih model pembelajaran yang sesuai dengan tujuan pembelajaran yaitu meningkatkan kebugaran jasmani. Namun dari sekian banyak model pembelajaran yang ada, salah satu model pembelajaran yang dirasa cukup tepat diterapkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa yaitu model pendidikan kebugaran.

Model pendidikan kebugaran adalah sebuah model pembelajaran dalam pendidikan jasmani yang menekankan pada pengajaran gaya hidup aktif dengan cara melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-harinya. Berbeda dengan model pembelajaran pendidikan jasmani pada umumnya yang mengajarkan berbagai cabang olahraga dengan seluruh teknik dasar, peraturan dan strateginya. Dalam pendidikan kebugaran anak tidak diperkenalkan dengan konsep dan komponen olahraga. Akan tetapi, guru lebih memperkenalkan kebiasaan hidup aktif secara teratur melalui berbagai aktivitas fisik. Seperti yang dikemukakan Boone, J. (1983) bahwa:

*A new curriculum for fitness education is proposed that would provide seventh, eighth, and ninth grade students with (a) a basic knowledge of their physiological response to exercise, (b) the means to develop their own safe and effective physical fitness program, and (c) the motivation to incorporate regular exercise into their lifestyle. (hlm 507).*

Pendidikan kebugaran salah satu program pendidikan jasmani yang berfokus untuk membantu siswa memperoleh pengetahuan dan pemahaman tentang kebugaran fisik yang berhubungan dengan kesehatan serta kebiasaan aktivitas fisik dan gaya hidup sehat. Dalam penelitian ini peneliti tidak hanya menggunakan model pendidikan kebugaran saja, peneliti juga mencoba membuat inovasi baru yaitu menggabungkannya dengan model kooperatif.

Model kooperatif adalah suatu model pembelajaran dimana siswa bekerjasama dalam kelompok dan saling membantu satu sama lain. Pada dasarnya pembelajaran kooperatif “...refers to students working and studying together in a group to perform tasks and accomplish expected goals” (Zeng Yi\* dan Zhang LuXi, 2012, hlm. 166). Dengan pembelajaran kooperatif siswa dapat bekerjasama dan saling membantu hingga mencapai tujuan yang telah disepakati bersama.

Terkait model kooperatif, ada berbagai jenis tipe kooperatif diantaranya model kooperatif tipe STAD, TGT, dan JIGSAW. Dalam penelitian ini, peneliti membatasi masalah dengan memilih salah satu tipe model pembelajaran kooperatif agar ruang lingkup penelitian tidak meluas. Adapun tipe kooperatif yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah kooperatif tipe TGT, “Model pembelajaran kooperatif tipe Teams Games Tournament (TGT) salah satu tipe atau model pembelajaran kooperatif yang mudah diterapkan, melibatkan aktivitas seluruh siswa tanpa harus ada perbedaan status, melibatkan peran siswa sebagai tutor sebaya dan mengandung unsur permainan dan penguatan” (Yudianto, W. dkk, 2014, hlm. 323).

Penelitian terkait pendidikan kebugaran oleh Min-hua chung tahun 2004 tentang “*investigation of fitness education implementation effects*”. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menyelidiki pelaksanaan model pendidikan kebugaran dalam pengaturan pendidikan fisik yang nyata. Penelitian ini difokuskan pada budidaya kebiasaan olahraga masa depan dan faktor-faktor kesulitan dalam program kebugaran. Temuan dari penelitian ini adalah: (1) daya tahan *cardio*-pernafasan, kekuatan perut, daya tahan, dan *fleksibilitas* yang meningkat secara signifikan setelah kursus; (2) sebagian besar siswa (76,6%) berpikir “Fisik” tentu saja sangat membantu untuk menumbuhkan kebiasaan olahraga di masa depan.

Adapun penelitian terkait kooperatif oleh Bunga Aulia Pratiwi tahun 2014 tentang pengembangan model pembelajaran kooperatif TGT materi kebugaran jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Genteng Kabupaten Banyuwangi. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan produk berupa model pembelajaran kooperatif TGT yang bervariasi sebagai upaya memecahkan masalah tentang kurangnya minat siswa dalam mengikuti proses pembelajaran kebugaran jasmani.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Model Pendidikan Kebugaran Berformat Kooperatif Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, maka peneliti mengidentifikasi beberapa masalah yang dijadikan bahan penelitiannya yaitu:

1. Kurangnya pemahaman guru terhadap model-model pembelajaran pendidikan jasmani.
2. Kurang optimalnya potensi yang dimiliki siswa karena kurang tepatnya model pembelajaran yang digunakan guru dalam pembelajaran.
3. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijelaskan di atas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Apakah penerapan model pendidikan kebugaran berformat kooperatif dapat meningkatkan kebugaran jasmani?
2. Apakah penerapan model pendidikan kebugaran non kooperatif dapat meningkatkan kebugaran jasmani?
3. Apakah penerapan model pendidikan kebugaran berformat kooperatif lebih baik dibandingkan penerapan model pendidikan kebugaran non kooperatif untuk meningkatkan kebugaran jasmani?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Dalam penelitian ini perlu adanya tujuan yang berfungsi sebagai acuan terhadap masalah yang diteliti, maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini sebagai berikut :

#### **1.3.1 Tujuan umum**

Tujuan umum penelitian ini untuk menambah wawasan bagi peneliti maupun wawasan bagi pembaca tentang model-model pembelajaran pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga dapat diterapkan oleh guru pendidikan jasmani dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

#### **1.3.2 Tujuan khusus**

Tujuan khusus dalam penelitian ini untuk mengetahui:

1. adanya peningkatan kebugaran jasmani melalui penerapan model pendidikan kebugaran berformat kooperatif.
2. adanya peningkatan kebugaran jasmani melalui penerapan model pendidikan kebugaran berformat kooperatif.
3. adanya perbedaan peningkatan kebugaran jasmani melalui penerapan model pendidikan kebugaran berformat kooperatif dan model pendidikan kebugaran non kooperatif

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian tindakan kelas ini di susun dengan harapan memberikan sumbangan ilmiah:

#### **1.4.1 Dilihat dari segi teori**

Mengembangkan teori model pembelajaran pendidikan jasmani khususnya model pendidikan kebugaran dan model kooperatif di sekolah. Maka dari itu hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan/wawasan tentang penerapan model pendidikan kebugaran berformat kooperatif untuk meningkatkan kebugaran jasmani di sekolah

dasar serta menjadi solusi dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk kedepannya.

#### **1.4.2 Dilihat dari segi kebijakan**

Adapun kebijakan lembaga mencakup antara lain sekolah dan dinas:

1. Sekolah : Penelitian ini diharapkan menjadi rujukan bagi sekolah untuk mengirimkan guru-guru agar mengikuti program pelatihan seperti seminar dan workshop untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilannya.
2. Dinas : Penelitian ini diharapkan menjadi informasi untuk meningkatkan fasilitas sarana prasarana serta penyediaan program pelatihan bagi guru seperti seminar dan workshop dengan tujuan untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilannya.

#### **1.4.3 Dilihat segi praktis**

Penelitian ini dapat dijadikan rujukan agar pembelajaran tidak membosankan dan monoton.

#### **1.4.4 Dilihat dari segi isu serta aksi sosial**

Penelitian ini disumbangkan oleh peneliti bagi masyarakat, sebagai tambahan referensi atau rujukan untuk penelitian-penelitian yang akan datang, memperkuat teori atau pendapat tentang model-model pembelajaran pendidikan jasmani khususnya model pendidikan kebugaran dan model kooperatif dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani.

### **1.5 Sistematika Skripsi**

Sistematika isi dan penulisan skripsi antara lain sebagai berikut:

#### **BAB I Pendahuluan**

- 1.1 Latar belakang peneltian
- 1.2 Rumusan masalah penelitian
- 1.3 Tujuan penelitian
- 1.4 Manfaat penelitian
- 1.5 Struktur organisasi skripsi

BAB II Kajian pustaka

BAB III Metode penelitian

3.1 Desain penelitian

3.2 Partisipan

3.3 Populasi dan sampel

3.4 Instrumen penelitian

3.5 Prosedur penelitian

3.6 Analisis data

BAB IV Temuan dan Pembahasan

BAB V Simpulan, Implikasi dan rekomendasi