

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan proses alami yang berlangsung secara wajar dalam kehidupan manusia di mulai dari lingkungan keluarga. Pendidikan juga diartikan sebagai proses timbal balik setiap manusia dalam penyesuaian diri dengan alam karena pendidikan merupakan bagian dari lingkungan yang sangat penting peranannya dalam membantu anak mengembangkan kemampuan dan potensi agar bermanfaat bagi kehidupan. Pendidikan juga merupakan suatu usaha dalam membantu perkembangan anak supaya lebih progresif baik dalam perkembangan akademik maupun emosi sosialnya sehingga mereka dapat hidup dengan baik dalam lingkungan sekitarnya (Suryosubroto, 2010).

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan dalam bentuk aktivitas jasmani termasuk keterampilan dalam berolahraga Surherman, (2000: 1) (dalam Prakarso, 2015).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Menurut pakar pendidikan jasmani Amerika Serikat, Nixon dan Jewett, pendidikan jasmani adalah satu tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenaan dengan perkembangan dan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas dasar kemauan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respon yang terkait langsung dengan mental, emosi dan sosial (Hayati, 2013).

Ruang lingkup pendidikan jasmani dalam kurikulum 2013, menetapkan bahwa ruang lingkup pembelajaran Penjas SD meliputi: “aktivitas pola gerak dasar (PGD), aktivitas permainan dan olahraga, aktivitas kebugaran, aktivitas senam dan gerak ritmik, aktivitas air, dan kesehatan.” (Permendikbud No. 54 Tahun 2014)

Keseimbangan merupakan kemampuan yang penting digunakan dalam aktivitas sehari-hari, misalnya berjalan, berlari, olahraga dan permainan. Terdapat dua macam keseimbangan yaitu keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan tubuh untuk dapat menjaga keseimbangan tubuhnya pada suatu posisi diam selama waktu tertentu, misalnya saat diam dan berdiri, sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan tubuh untuk dapat menjaga keseimbangan tubuhnya pada saat bergerak, misalnya saat berjalan, berlari (Sugiarto, 2005).

Keseimbangan berfungsi untuk mengendalikan organ-organ syaraf otot selama melakukan gerakan-gerakan yang cepat dengan perubahan letak titik berat badan yang cepat (Sapulete, 2011). Selain itu, keseimbangan memiliki beberapa komponen yang saling berinteraksi yaitu vestibular, visual dan somatosensorik (Bressel *et al.*, 2007).

Keseimbangan erat kaitannya dengan pergerakan. Terkait dengan itu ada pendekatan pembelajaran yang disebut dengan *Move-ment Education* atau yang disebut model pendidikan gerak. Model pendidikan gerak (*Movement Edu-cation*) merupakan salah satu model pembelajaran dalam pendidikan jasmani. Pendidikan gerak adalah sebuah model pembelajaran dalam Penjas yang menekankan pada pengajaran konsep dan komponen gerak (Mahendra, 2017).

Pendidikan gerak adalah program yang diarahkan untuk mengembangkan fondasi yang luas sehingga siswa dapat mengembangkan keterampilan dalam berbagai jenis gerakan (Mahendra, 2015). Maka untuk membangun dasar yang luas ini, pendekatan pendidikan gerak menggunakan kerangka yang khusus untuk menggolongkan gerakan

dan mendorong siswa membangun perbendaharaan gerak yang dapat mereka terapkan pada seluruh isi gerak di tahap-tahap selanjutnya, termasuk olahraga.

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, nonlokomotor dan manipulatif, sedangkan konsep gerak dibagi menjadi empat konsep, yaitu : “Body Concepts, Effort Concepts, Spa-tial Concepts, and Relationship Concepts” Laban (dalam Nugraha, 2018).

Keseimbangan juga berperan penting dalam performa gerak olahraga serta dalam kehidupan sehari-hari. Keseimbangan memiliki berbagai faktor yang sangat penting, sehingga faktor keseimbangan disini berperan sangat besar pada anak-anak didalam melakukan kegiatan olahraga dan didalam kehidupan sehari-hari, dikarenakan keseimbangan akan menjadi salah satu bagian yang paling penting untuk kehidupan manusia didalam melakukan kegiatan olahraga.

Perkembangan keseimbangan menjadi masalah penting dalam dunia olahraga, jika keseimbangan seseorang tidak bagus maka akan berpengaruh dalam melakukan kegiatan olahraga. Tidak hanya olahraga saja, melakukan kegiatan sehari-hari pun akan terganggu misal: berjalan, melompat, berlari akan sangat sulit dilakukan karena kurangnya keseimbangan yang dimiliki seseorang tersebut. Ini akan menjadi masalah bagi seorang anak ketika keseimbangan mereka tidak begitu baik, sering jatuh, tidak mampu menjaga keseimbangan diri sendiri yang kemudian akan mempengaruhi dirinya untuk menjauhi lingkungannya (Permana, 2013).

Keseimbangan tubuh sangat diperlukan bagi siswa SD dalam upaya mempertahankan atau meningkatkan posisi tubuhnya dalam keadaan seimbang. Maka penulis tertarik

untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Model Pendidikan Gerak Terhadap Keseimbangan Siswa SD”

1.2 Rumusan Masalah

Sebelum peneliti merumuskan masalah terlebih dahulu penulis mengidentifikasi berbagai masalah pokok yang diteliti yaitu:

1. Kurangnya penerapan konsep model pendidikan gerak untuk keseimbangan dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
2. Kurangnya keseimbangan yang dimiliki siswa sekolah dasar.

Bedasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijelaskan di atas, maka peneliti merumuskan masalah peneliti yaitu:

1. Apakah model pendidikan gerak memberikan pengaruh terhadap meningkatnya keseimbangan siswa sekolah dasar?
2. Manakah model pendidikan yang lebih memberikan pengaruh terhadap keseimbangan siswa sekolah dasar?

1.3 Tujuan Penelitian

Penetapan tujuan dalam suatu kegiatan adalah sangat penting sebagai awal kegiatan selanjutnya. Bedasarkan dengan latar belakang dan rumusan masalah yang dikemukakan diatas, adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.3.1. Tujuan Umum

Pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani menambah wawasan bagi penulis maupun bagi pembaca, dan diharapkan dapat menambah pengetahuan terkait model pendidikan gerak dan keseimbangan siswa sekolah dasar.

1.3.2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh model pendidikan gerak terhadap keseimbangan siswa sekolah dasar.
2. Untuk mengetahui model pendidikan yang lebih berpengaruh terhadap keseimbangan siswa sekolah dasar.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak, baik bagi peneliti maupun penulis maupun pembaca adapun manfaat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.4.1. Teoritis

Untuk mengembangkan pembelajaran dalam penjas melalui model pendidikan gerak untuk menjaga keseimbangan.

1.4.2. Secara Kebijakan

Adapun kebijakan lembaga seperti sekolah dan dinas, yaitu:

1. Sekolah : Agar guru PJOK lebih mengembangkan model pendidikan gerak dalam kurikulum pembelajaran PJOK di sekolah dasar.
2. Dinas : Pemerintah membuat kebijakan yang diharapkan dapat meningkatkan mutu pendidikan seperti bantuan operasional sekolah (BOS) dalam penyediaan fasilitas sarana dan prasarana pembelajaran di sekolah.

1.4.3. Secara Praktik

Sebagai pedoman dalam melaksanakan dalam melaksanakan proses pembelajaran dengan menerapkan model pendidikan gerak untuk keseimbangan.

1.4.4. Isu/Aksi Sosial

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber atau referensi bagi pembaca atau khalayak umum yang ingin meneliti lebih lanjut tentang model pendidikan gerak dan keseimbangan.

1.5 Struktur Organisasi

Adapun struktur organisasi penulisan adalah sebagai berikut :

BAB I PENDAHULUAN, menerangkan:

- 1.2. Latar belakang masalah yang berisi tentang masalah apa yang akan diteliti, rumusan masalah yang berupa pertanyaan yang akan dijawab dalam penelitian.
- 1.3. Tujuan penelitian untuk mengetahui seberapa besar pengaruh penelitian ini.
- 1.4. Manfaat penelitian berupa harapan yang akan dicapai setelah penelitian

BAB II KAJIAN TEORI, menerangkan:

- 2.1. Kajian teoritis berupa teori-teori yang berhubungan dengan penelitian sebagai acuan dari penelitian.
- 2.2. Kerangka berpikir berupa pemikiran pemikiran awal yang dijelaskan peneliti untuk melanjutkan penelitiannya nanti.
- 2.3. Hipotesis tindakan berupa dugaan penelitian tentang penelitian tersebut.

BAB III METODE PENELITIAN, menerangkan:

- 3.1. Metode penelitian berupa cara yang akan dilakukan dalam penelitian.
- 3.2. Tujuan operasional penelitian berupa kejelasan manfaat yang akan didapat dalam pembelajaran disekolah.
- 3.3. Waktu dan tempat penelitian menjelaskan waktu dan tempat penelitian yang akan dilaksanakan.
- 3.4. Populasi dan sampel menjelaskan pengambilan banyak subyek penelitian yang akan diteliti.
- 3.5. Langkah-langkah penelitian berupa cara yang dilakukan untuk memperoleh data serta cara untuk memberikan perlakuan terhadap subyek penelitian.

BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN

- 4.1. Hasil-hasil dari pengelolaan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian.
- 4.2. Pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan peneliti yang telah dirumuskan sebelumnya.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN menerangkan:

- 5.1. Kesimpulan berupa ringkasan penelitian yang diteliti.
- 5.2. Saran berupa pendapat penulis tentang penelitian ini serta himbauan yang ditulis untuk kemajuan khususnya dalam penulisan penelitian ini serta pada umumnya.