

BAB I

PENDAHULUAN

1. 1 Latar Belakang Penelitian

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan nasional yang bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mental, emosional, sosial, serta pola hidup sehat dengan aktivitas jasmani. Menurut Juliantine (2015, hlm. 2) “pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, emosional, dan pembentukan watak”. Dalam mengajar pendidikan jasmani, seorang guru harus dapat menyesuaikan materi ajar dengan situasi dan kondisi, juga dengan karakteristik siswa yang tentunya setiap siswa mempunyai kekhasan dalam bersikap.

Mahendra (2015, hlm. 38) mengemukakan bahwa “pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya, pendidikan jasmani bukan hanya dekorasi atau ornamen yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk. Tetapi pendidikan jasmani adalah bagian penting dari pendidikan”. Pembelajaran pendidikan jasmani harus dirancang sedemikian rupa agar tujuan atau sasaran dapat tercapai dengan baik. Sebagaimana menurut Bloom (dalam Firdaus, 2013) mengemukakan bahwa “tujuan pendidikan dapat digolongkan menjadi tiga ranah atau domain yaitu ranah kognitif, ranah afektif, dan ranah psikomotor”. Guru pendidikan jasmani harus dapat memberikan hasil yang baik dari pembelajaran yang diajarkannya. Hasil belajar dapat berupa siswa berkembang dari segi kognitif, afektif, psikomotor, maupun siswa meningkat kebugaran jasmaninya.

Dalam aplikasi pembelajarannya guru dapat memberikan materi tentang aktivitas permainan, selain mengembangkan ketiga domain (kognitif, afektif, dan psikomotor), aktivitas permainan dapat membuat siswa senang dalam melakukan aktivitas gerakannya. Untuk itu selain tujuan pembelajarannya tercapai, kebutuhan gerakannya juga terpenuhi, dan siswa akan merasa senang dalam melakukan aktivitasnya. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan Sukintaka (1992), yaitu:

Bermain merupakan suatu bentuk kegiatan yang sangat disenangi oleh anak. Karena rasa senang inilah akan terbentuk suatu situasi yang dapat digunakan sebagai wahana untuk mencapai tujuan pendidikan. Dengan bermain, akan timbul suatu situasi yang memungkinkan terlaksananya proses pendidikan. Dengan adanya rasa senang menyebabkan anak berbuat secara spontan, sehingga keadaan asli anak akan mudah dilihat. Dengan bermain anak akan mengejawantahkan (mengaktualisasikan) potensi aktivitas anak yang berbentuk gerak, sikap, dan perilaku, sehingga bilamana perlu guru dapat memberi nasihat, memberi pengarahan, mengoreksi atau memberi bimbingan yang sesuai dengan tujuan pendidikan. (hlm. 76)

Pada pelaksanaan pembelajaran di sekolah, guru hendaknya memilih program pembelajaran yang menarik, seperti menerapkan pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan untuk dapat menarik perhatian serta minat belajar siswa, agar sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar yang senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok dan cenderung masih suka bermain. Permainan (*games*) akan membuat siswa senang dalam melakukan pembelajaran pendidikan jasmani. Selain dapat mengembangkan ketiga aspek (kognitif, afektif, dan psikomotor), tujuan pembelajaran tercapai, kebutuhan gerakanya terpenuhi, dan siswa pun merasa senang dalam melakukan pembelajaran pendidikan jasmani. Oleh karena itu guru harus kreatif dalam membuat program pembelajaran pendidikan jasmani seperti menerapkan modifikasi-modifikasi permainan, karena dengan aktivitas permainan siswa tidak hanya bersenang-senang tetapi juga belajar. Salah satu program pembelajaran penjas berbasis permainan yang disesuaikan dengan karakteristik siswa sekolah dasar antara lain adalah *Low Organized Games (LOG)*.

Low Organized Games merupakan program pembelajaran pendidikan jasmani berbasis aktivitas permainan sederhana yang dirancang berpedoman pada kurikulum pendidikan jasmani di sekolah dasar. Apabila merujuk pada Permendikbud RI Nomor 21 Tahun 2016, maka *low organized games* bertujuan untuk menyediakan proses pembelajaran secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, dan memotivasi siswa untuk berpartisipasi aktif melalui aktivitas permainan dalam pembelajaran penjas sesuai dengan kompetensi dasar 4.3 mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional. *Low organized games* memiliki berbagai jenis permainan, diantaranya: lava panas (*hot lava*), kertas, gunting, batu (*paper, scissor, rock*), kencana kilat (*speed dating*), bola

gajah (*elephant ball*), karpet ajaib, sungai buaya, gejala alam, terowongan bola, tangkap balon, tongkat sakti, kucing bola, dan sebagainya.

Torbert (dalam White, 2004, hlm. 27) mengemukakan bahwa “*low organized games* diidentifikasi sebagai tindakan aktif, permainan kelompok yang terorganisir”. Program pembelajaran *low organized games* memiliki manfaat untuk mengembangkan kebugaran jasmani, seperti yang dikatakan oleh Torbert (dalam White, 2004, hlm. 27) manfaat dari *low organized games* diantaranya “untuk mengembangkan kebugaran jasmani yang bisa meningkat jika aktivitas fisik digunakan dengan *cardio-respiratory*, kekuatan, ketahanan, dan fleksibilitas”.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *low organized games* mempunyai sasaran yang jelas manfaatnya, dan berguna bagi siswa sebagai penunjang dalam menjalani kehidupannya, meningkatkan kebugaran jasmani, dan rasa sosialnya sesuai dengan kompetensi dasar 4.5 mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung (*cardio respiratory*) untuk pengembangan kebugaran jasmani.

Menurut Giriwijoyo (2012, hlm. 21) “kebugaran jasmani adalah kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya”. Sedangkan menurut Tarigan (2016) kebugaran jasmani yaitu:

Kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta dapat terhindar dari penyakit kurang gerak (*hypokinetik*) sehingga dapat menikmati kehidupan dengan baik dan bersahaja. (hlm. 30)

Kebugaran merupakan derajat sehat seseorang yang menjadi dasar dalam segala aktivitasnya dan seseorang tersebut tidak mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan berbagai cara, salah satu diantaranya adalah dengan aktivitas fisik atau berolahraga yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metode latihan yang teratur dan terukur. Seseorang yang tubuhnya tidak bugar tidak akan maksimal dalam melakukan aktivitasnya, cepat lelah dan cepat pula terserang oleh penyakit. Untuk itu kebugaran jasmani yang baik sangat penting bagi penunjang kita menjalani kehidupan, sebab tanpa kebugaran jasmani yang baik tubuh kita akan cepat lelah dalam melakukan aktivitas

sehari-hari, tetapi jika ditunjang dengan kebugaran jasmani yang bagus, rasa lelah akan tergantikan dengan energi yang baru karena proses *recovery* yang berlangsung cepat.

Hal demikian menjelaskan betapa pentingnya kebugaran jasmani bagi manusia. Tidak kalah penting juga untuk anak-anak sekolah dasar, anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan yang sehari-harinya selalu diisi bermain, mereka membutuhkan kebugaran jasmani yang bagus sebagai penunjang untuk kehidupan di masa kini dan masa depannya. Karena kebutuhan akan kebugaran jasmani yang baik akan selalu di butuhkan dalam jangka yang panjang agar memiliki kehidupan yang panjang (*long life*), serta agar tidak mudah terserang penyakit degenerative dikemudian hari. Kebugaran jasmani juga sangat penting untuk mereka yang sedang aktif-aktifnya belajar dan bermain, anak-anak yang kebugaran jamaninya bagus tidak akan mudah lelah, dan proses *recovery* atau pemulihan mereka pun akan berlangsung cepat. Sebaliknya jika anak yang kebugaran jasmaninya kurang bagus, anak akan cepat lelah dalam bermain, berolahraga, dan melakukan aktivitas lainnya, serta proses pemulihannya akan berlangsung lama, hal demikian tentunya akan menghambat aktivitasnya dan mempengaruhi tumbuh kembangnya. Oleh karena itu sebagai guru tentunya harus membantu siswa agar dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya, dan melakukan pembinaan kebugaran jasmani agar kebugarannya selalu terjaga.

Penelitian terkait low organized games yang dilakukan oleh Agung Purwandono (2017) tentang “Pengembangan Fundamental Movement Skill Melalui The Low Organized Games Based Program”. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh kesimpulan tentang penggunaan *The Low-Organized Games Based Program (LOGP)* bagi perkembangan *Fundamental Movement Skill (FMS)* bagi siswa Sekolah Dasar di kelas rendah usia 7-9 tahun. Hasil penelitian ini meningkat 21% dari hasil awal 37% menjadi 58% pada hasil akhir.

Berikutnya penelitian yang dilakukan Rosidig (2012) tentang “Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SDN Tersan Gede 2 Kecamatan Salam Kabupaten Magelang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kesegaran jasmani melalui permainan tradisional siswa kelas V SDN Tersan Gede 2 Kecamatan Salam Kabupaten

Magelang. Hasil penelitian ini meningkat pada nilai rata-rata sebesar 1,45 dari hasil awal 13,83 menjadi 15,28 pada hasil akhir.

Kemudian penelitian yang dilakukan Siti Fauziah (2015) tentang “Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMAN 1 Soreang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa. Hasil penelitian ini meningkat pada nilai rata-rata sebesar 0,8 dari hasil awal 16,25 menjadi 17,05 pada hasil akhir.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang penerapan *low organized games* terhadap derajat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Penelitian ini berjudul “Pengaruh *Low Organized Games* Terhadap Derajat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar”.

1. 2 Rumusan Masalah Penelitian

Sebelum peneliti menentukan rumusan masalah, terlebih dahulu peneliti mengidentifikasi berbagai masalah pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah sebagai berikut:

- 1) Dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah guru cenderung memberikan materi yang kurang menarik bagi siswa dikarenakan strategi pembelajaran yang monoton.
- 2) Antusiasme siswa kurang dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.
- 3) Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki siswa masih rendah.
- 4) Siswa selalu mengeluh pada saat melakukan pembelajaran pendidikan jasmani dengan alasan panas, lelah dan sebagainya.

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dijelaskan di atas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu:

- 1) Apakah terdapat pengaruh *low organized games* terhadap derajat kebugaran jasmani siswa?
- 2) Apakah terdapat pengaruh pembelajaran konvensional terhadap derajat kebugaran jasmani siswa?
- 3) Manakah yang lebih berpengaruh antara *low organized games* terhadap derajat kebugaran jasmani siswa dengan pembelajaran konvensional terhadap derajat kebugaran jasmani siswa?

Penelitian ini terfokus pada program pembelajaran yang diterapkan dalam pendidikan jasmani terkait dengan pengaruh *low organized games* untuk meningkatkan derajat kebugaran jasmani siswa pada siswa kelas V SDN 178 Gegerkalong KPAD Kota Bandung.

1.3 Tujuan Penelitian

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

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini yaitu untuk menambah wawasan bagi peneliti maupun bagi pembaca tentang *low organized games*, sehingga dapat diterapkan oleh guru pendidikan jasmani dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *low organized games* terhadap derajat kebugaran jasmani siswa.
- 2) Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh pembelajaran konvensional terhadap derajat kebugaran jasmani siswa.
- 3) Untuk mengetahui manakah yang lebih berpengaruh antara *low organized games* terhadap derajat kebugaran jasmani siswa dan pembelajaran konvensional terhadap derajat kebugaran jasmani siswa.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Dilihat dari Segi Teori

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan program pembelajaran pendidikan jasmani melalui penerapan pembelajaran *low organized games*, menjadikan pembelajaran pendidikan jasmani menjadi lebih menarik, dan dapat dijadikan referensi guru pendidikan jasmani dalam melaksanakan proses pembelajaran, khususnya yang terkait dengan derajat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

1.4.2 Dilihat dari Segi Kebijakan

Adapun kebijakan lembaga seperti sekolah dan pemerintah:

- 1) Sekolah: Informasi bagi sekolah, sehingga dapat meningkatkan SDM antara lain guru disalurkan untuk mengikuti pelatihan, *workshop*, seminar, dan sebagainya

yang terkait dengan program pembelajaran *low organized games* dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

- 2) Pemerintah: Pemerintah memfasilitasi program-program pelatihan, seminar, atau *workshop* untuk guru, sehingga dapat meningkatkan kualitas guru dalam bidang pendidikan jasmani.

1.4.3 Dilihat dari Segi Praktik

- 1) Bagi Guru

Penelitian ini diharapkan dapat membuat guru menjadi terampil mengadakan penelitian dalam rangka memecahkan permasalahan pembelajaran di sekolah mengenai program pembelajaran *low organized games* khususnya yang terkait dengan derajat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

- 2) Bagi Siswa

Siswa diharapkan bisa memperoleh informasi pengetahuan, mendapatkan proses pembelajaran yang menyenangkan dan mampu bergerak aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani melalui program pembelajaran *low organized games* yang terkait dengan derajat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

- 3) Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengetahui bahwa *low organized games* merupakan salah satu alternatif untuk penyampaian materi pembelajaran dalam pendidikan jasmani, yaitu dengan pembelajaran berbasis permainan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan siswa setelah mengikuti aktivitas pembelajaran jasmani dan juga bisa membuat siswa senang dan bahagia mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.

1.4.4 Dilihat dari Segi Isu Serta Aksi Sosial

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumber informasi ataupun rujukan kepada semua pihak mengenai program pembelajaran pendidikan jasmani *low organized games* khususnya yang terkait dengan derajat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar, sehingga dapat menjadi bahan masukan untuk lembaga pendidikan maupun masyarakat.

1. 5 Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti memaparkan urutan dalam penyusunan. Adapun urutan tersebut dari masing-masing BAB yang akan peneliti paparkan:

- 1) BAB I tentang pendahuluan akan dipaparkan mengenai: latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.
- 2) BAB II tentang kajian pustaka, kerangka berfikir dan hipotesis akan dipaparkan mengenai teori-teori: hakikat pendidikan jasmani, hakikat belajar dan pembelajaran, hakikat bermain, hakikat modifikasi, hakikat *low organized games*, dan hakikat kebugaran jasmani.
- 3) BAB III tentang metode penelitian akan dipaparkan tentang deskripsi metode penelitian, populasi dan sampel penelitian, desain penelitian, metode penelitian, prosedur penelitian, variabel penelitian, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.
- 4) BAB IV tentang temuan dan pembahasan akan dipaparkan hasil penelitian yang telah dicapai meliputi pengolahan data serta analisis temuan dan pembahasannya.
- 5) BAB V tentang simpulan implikasi dan rekomendasi akan dipaparkan mengenai hasil analisis temuan dari penelitian, implikasi penelitian dan rekomendasi peneliti sebagai bentuk pemaknaan terhadap hasil analisis temuan penelitian.