

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesadaran siswa tentang pentingnya pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah belum sesuai dengan harapan. Hal ini dapat di pahami karena pengetahuan yang terbatas tentang manfaat olahraga yang dapat diperoleh sebagai dampak terhadap nilai-nilai efektif termasuk juga dapat meningkatkan kebugaean jasmani siswa. Kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang beranggapan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani kurang menarik, tidak menyenangkan dan terkesan monoton sehingga membosankan bagi siswa.

Pendidikan di era globalisasi pada saat ini dituntut untuk menghasilkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas. Salah satu usaha yang dilakukan pemerintah untuk menghasilkan SDM yang berkualitas dan menyesuaikan perkembangan zaman dengan menggunakan pengembangan kurikulum. Kurikulum Tahun 2006 (KTSP) dikembangkan dan diperaharui menjadi Kurikulum 2013. Namun, setelah kurikulum 2013 secara serentak mulai diberlakukan di seluruh Indonesia pada tahun pelajaran 2014/2015, ternyata Kurikulum 2013 masih memiliki kelemahan-kelemahan yang perlu dikaji ulang. Berdasarkan hal tersebut, pemerintah mengeluarkan surat edaran Menteri yang ditindak lanjuti dengan dikeluarkannya Permendikbud Nomor 160 Tahun 2014 tentang Pemberlakuan Kurikulum Tahun 2006 dan Kurikulum 2013. Banyak pembaharuan yang terdapat dalam Kurikulum 2013, meskipun kurikulum ini masih perlu dikemangkan lagi dan diperbaiki lagi. Kurikulum 2013 menekankan pada peningkatan dan keseimbangan *soft skills* dan *hard skills* yang meliputi aspek kompetensi sikap, pengetahuan dan keterampilan.

Kurikulum 2013 memiliki ciri khas tersendiri, yaitu dengan adanya penerapan Pendidikan pendekatan Saintifik atau ilmiah dalam proses pembelajarannya. Kemendikbud memberikan konsepsi tersendiri bahwa pendekatan ilmiah atau *Scientific Approach* dalam pemelajaran mencakup komponen-komponen, seperti : mengamati, menanya, mencoba, mengolah, menyajikan, menyimpulkan, dan menciptakan. Menurut Kurniasih dan Sani (2014, hlm. 141) bahwa “Komponen-

komponen tersebut seyogyanya dapat dimunculkan dalam setiap praktik pembelajaran, tetapi bukanlah sebuah siklus pembelajaran”.

Salah satu pendekatan yang selama ini dianggap berpusat pada siswa adalah pendekatan Saintifik (*Scientific Approach*). Permendikbud No. 65 Tahun 2013 tentang Standar Proses Pendidikan Dasar dan Menengah telah mengisyaratkan tentang perlunya proses pembelajaran yang dipandu dengan kaidah-kaidah pendekatan saintifik/pendekatan ilmiah. Pendekatan Saintifik (*Scientific Approach*) adalah konsep dasar yang mewadahi, menginspirasi, menguatkan, dan melatari pemikiran tentang bagaimana metode pembelajaran diterapkan berdasarkan teori tertentu (Kemendikbud, 2013). Dalam pendekatan saintifik memiliki urutan dalam menerapkan pelajaran yang menggunakan Kurikulum 2013 terutama dalam pembelajaran Penjasorkes.

Proses pembelajaran sangat membutuhkan peranan guru. Akan tetapi bantuan guru tersebut harus semakin berkurang karena dalam kurikulum 2013 pembelajaran yang tadinya satu arah (guru-siswa) menjadi dua arah (guru-siswa dan siswa-guru), kemudian disangkutkan dengan lingkungan peserta didik sehingga siswa yang dituntut untuk lebih aktif bukan hanya guru saja.

Pembelajaran dengan menggunakan pendekatan Saintifik memiliki karakteristik yaitu berpusat pada siswa, melibatkan keterampilan proses sains dalam mengkonstruksi konsep, hukum atau prinsip, melibatkan proses-proses kognitif yang potensial dalam merangsang perkembangan intelek, khususnya keterampilan berfikir tingkat tinggi siswa, dan juga dapat mengembangkan karakter siswa. Dalam melaksanakan proses-proses tersebut, bantuan guru diperlukan. Akan tetapi bantuan guru tersebut harus semakin berkurang dengan semakin bertambah dewasanya siswa atau semakin tingginya kelas siswa.

Menurut Daryanto (2014, hlm, 51) bahwa “Pendekatan Saintifik dimaksudkan untuk memberikan pemahaman kepada peserta didik dalam mengenal, memahami berbagai materi menggunakan pendekatan ilmiah, bahwa informasi bisa berasal dari mana saja, kapan saja, tidak bergantung pada informasi searah dari guru”. Oleh karena itu, kondisi pembelajaran yang diharapkan tercipta diarahkan untuk

mendorong peserta didik mencari tahu berbagai sumber melalui observasi, dan bukan hanya diberi tahu.

Menurut Tarigan dkk. (2014, hlm. No) bahwa “Pendidikan Jasmani merupakan bagian yang tak terpisahkan dari Pendidikan secara umum. Salah satu faktor yang menyebabkan kurang menariknya pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah diduga karena para guru masih menggunakan inovasi pendekatan pembelajaran konvensional dengan gaya otoriter, membuat siswa kurang kreatif, karena seluruh proses pembelajaran dimonopoli oleh guru dan para siswa hanya mengikuti instruksi yang diberikan guru”. tentang dampak pendekatan permainan terhadap kreativitas dan kecerdasan spasial (Spatial Intelligence) yang dilakukan terhadap siswa sekolah menengah umum. Menurut Tarigan, dkk. (2014, hlm. No) “Pendidikan jasmani yang dilakukan dengan pendekatan permainan berpengaruh terhadap peningkatan kreativitas dan kecerdasan spasial (spatial Intelligence) siswa”. Lebih lanjut bila dibandingkan antara pendekatan permainan dan pendekatan konvensional ternyata hasilnya menunjukkan bahwa: “Pendidikan jasmani yang dilakukan dengan pendekatan permainan memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap kecerdasan spasial (spatial intelligence) siswa dibandingkan dengan pendekatan konvensional

Pendidikan jasmani sebagai salah satu program pendidikan yang tercantum dalam kurikulum pendidikan nasional, yaitu dalam upaya meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas. Menurut Abduljabar (dalam Suanda, 2014, hlm. 1) bahwa “pendidikan jasmani dalam kurikulum sekolah adalah sebuah mata pelajaran unik, merupakan suatu mata pelajaran yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar gerak, mengembangkan kebugaran jasmani, dan mendapatkan pemahaman tentang aktifitas jasmani”. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang unik yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan kebugaran jasmani.

Menurut (Siregar, 2010, hlm. 77) bahwa “kebugaran jasmani merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh seluruh lapisan masyarakat, sebagai modal bagi upaya percepatan pembangunan sumber daya manusia, dengan sumber daya manusia yang baik dan kualitas fisik yang prima di pastikan dalam segala segi sector dapat

tercapai optimal”. Dari pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa kebugaran jasmani sebagai modal bagi masyarakat untuk membangun sumber daya manusia.

Menurut (Tarigan, 2016, hlm. 30) bahwa “kebugaran jasmani adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesadaran, yang di lakukan tanpa kelelahan yang berarti, serta dapat terhindar dari penyakit kurang gerak (hypokinetik) sehingga dapat menikmati kehidupan dengan baik dan bersahaja”. Dari pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa kebugaran jasmani di mana seseorang di katakana bugar apabila seseorang sanggup melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan sadar tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dapat terhindar dari penyakit kurang gerak (hypokinetik).

Menurut Kosasih (dalam Suanda, 2014, hlm. 4) bahwa “secara koseptual kebugaran jasmani lebih menunjuk pada aspek kualitas tubuh dan organ-organnya seperti kekuatan otot, dayatahan jantung dan paru, serta kekuatan otot dan persendian”. Dari pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa kebugaran jasmani lebih menunjuk pada aspek kualitas tubuh seseorang.

Dalam pembelajaran Pendidikan jasmani, pelaksanaannya memiliki metodik pembelajaran yang spesifik yaitu dengan bentuk aktivitas jasmani yang menekankan pada aspek psikomotor. Bermain diterapkan dalam Pendidikan khususnya pada pembelajaran Pendidikan jasmani mungkin pembelajaran akan terlaksana dan melalui bermain potensi siswa akan keluar dengan sendirinya, baik dari segi gerak, sikap, maupun perilaku karena bermain membuat individu siswa untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Dalam dunia Pendidikan khususnya pembelajaran jasmani bermain berperan penting pada penyegaran pikiran yang dapat ditandai dari terciptanya suasana canda dan tawa serta kegembiraan yang membuat siswa tidak pernah mengenal lelah. Bigot, Kohnstam dan Pallad (dalam Subroto, dkk, 2008, hlm, 13) mengemukakan bahwa :

“Permainan sebagai alat untuk mempelajari fungsi. Rasa senang akan terdapat dalam segala macam jenis permainan, akan merupakan dorongan yang kuat untuk mempelajari sesuatu. Setiap orang khususnya anak-anak sangat menggemari permainan, karena permainan dapat mendatangkan kesenangan dan kepuasan terhadap si pelakunya”.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa bermain menjadi alat untuk mempelajari sesuatu, khususnya bagi anak-anak bermain dapat mendatangkan kesenangan kepuasan bagi pelakunya.

Pendekatan saintifik yang menuntut siswa agar memiliki pemikiran yang luas dan daya kreatif sehingga memiliki keterampilan dalam pembelajaran Pendidikan jasmani yang baik ini sudah diterapkan di semua sekolah yang menggunakan kurikulum 2013. Sehingga peneliti ingin melakukan penelitian mengenai implementasi pendekatan saintifik berbasis permainan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan menurunkan berat badan siswa. Berdasarkan uraian yang ada sehingga peneliti melakukan penelitian dengan judul “Implementasi Pendekatan Saintifik Berbasis Permainan Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Dan Menurunkan Berat Badan Siswa”

Penelitian yang dilakukan di sekolah menengah atas oleh Tarigan, dkk, (2017, hlm.) menemukan bahwa :

“Pendidikan jasmani yang dilakukan dengan saintifik lebih baik pengaruhnya terhadap kreatifitas, konsentrasi, kebugaran jasmani siswa, dan kecerdasan siswa dibandingkan dengan pendekatan konvensional. Serta ditemukan fakta bahwa Sekolah yang sudah melaksanakan kurikulum 2013 satu kali seminggu hasilnya lebih rendah dalam variabel kreativitas, Konsentrasi, Kebugaran Jasmani dan kecerdasan spasial dibandingkan dengan hasil eksperimen yang dilakukan tiga kali seminggu”.

Dari temuan di atas dapat digambarkan bahwa metode saintifik memberikan pengaruh yang besar bagi siswa dibandingkan dengan menggunakan metode konvensional.

Hal ini melalui kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga yang dilakukan secara teratur dan terukur serta menyenangkan terutama dalam bentuk permainan, akan mampu mempertahankan kebugaran jasmani dan tingkat konsentrasi lebih lama dibandingkan dengan anak yang tidak melakukan olahraga secara teratur. Hal ini menyebabkan siswa yang melakukan olahraga teratur di sekolah maupun melalui kesadaran di luar sekolah dapat meningkatkan kinerja otaknya sehingga mampu

berprestasi dalam setiap aspek kehidupannya. (Proverawati, 2010, hlm.) mengemukakan bahwa :

“Setiap orang memerlukan sejumlah lemak tubuh yang mempunyai fungsi sebagai energi, sebagai penyakit panas, penyerap guncangan dan fungsi lainnya. Rata-rata wanita memiliki lemak tubuh yang lebih banyak di bandingkan pria. Perbandingan normal antara lemak tubuh dengan berat badan adalah sekitar 25- 30 % pada wanita dan 18-23 % pada pria. Wanita dengan lemak tubuh lebih dari 30 % dan pria dengan lemak tubuh lebih dari 25 % dianggap mengalami obesitas”.

Dari pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa tubuh mempunyai fungsi sebagai energi, sebagai penyakit panas, penyerap guncangan dan fungsi lainnya. Dan rata-rata wanita lebih banyak memiliki lemak tubuh.

Menurut Arundhana (2012, hlm. No) bahwa “Masalah overweight dan obesitas meningkat dengan cepat di berbagai belahan dunia menuju proporsi epidemik. Hal tersebut disebabkan peningkatan diet yang tinggi lemak dan gula, disertai penurunan aktivitas fisik”. di Negara maju, obesitas telah menjadi epidemik dengan memberikan kontribusi sebesar 35 % terhadap angka kesakitan dan memberikan kontribusi sebesar 15-20 % terhadap kematian. Berbagai laporan terkini mengindikasikan bahwa prevalensi obesitas diseluruh dunia baik di Negara berkembang maupun Negara yang sedang berkembang telah meningkat dalam jumlah yang mengkhawatirkan. Hal tersebut dapat mengakibatkan masalah kesehatan yang serius karena obesitas dapat memicu kelainan kariovaskuler, ginjal, metabolic, prototombik, dan respon inflamasi

(Hidayati, dkk. 2008, hlm, no) mengemukakan bahwa “Obesitas mulai menjadi masalah kesehatan di dunia, bahkan WHO menyatakan bahwa obesitas sudah merupakan epidemi global, sehingga obesitas sudah menjadi masalah kesehatan yang harus segera ditangani”. Dari pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa obesitas atau kegemukan sudah menjadi masalah besar dan harus segera di tangani.

Menurut (Soegih, 2009, hlm. 2) bahwa :

“Kegemukan adalah salah satu dari penyebab kematian yang dapat dicegah utama di dunia. Data prevalensi obesitasi Amerika Serikat menunjukkan bahwa 50 % orang dewasa dan 25 % anak-anak AS menderita berat badan

lebih dan obesitas menggunakan patokan BMI ≥ 30 , presentase yang sangat tinggi menyebabkan epidemic penyakit kronis”.

Dari pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa kegemukan menjadi penyebab kematian bahwa data relevan menunjukan 50% orang dewasa dan 25 % anak-anak AS menderita berat badan.

Dari pendapat di atas dapat di gambarkan perubahan gaya hidup masyarakat Indonesia mengalami perubahan hal ini mengakibatkan terjadinya perubahan pola makan yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, lemak, dan kolesterol, terutama makanan siap saji (fast food).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian di atas, maka rumusan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Apakah implementasi pendekatan saintifik berbasis permainan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa ?
2. Apakah implementasi pendekatan saintifik berbasis permainan dapat menurunkan berat badan siswa ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah di jelaskan maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk memperoleh atau mengetahui implementasi pendekatan saintifik berbasis permainan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa
2. Untuk memperoleh atau mengetahui implementasi pendekatan saintifik berbasis permainan terhadap penurunan berat badan siswa

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang terdapat dalam penulisan penelitian ini dapat di ambil dari beberapa segi atau aspek di antaranya segi teori, segi kebijakan, segi praktik dan segi isu atau aksi sosial yaitu:

1. Segi Teoritis

Dilihat dari segi teori, sebagai bahan untuk menambah pengetahuan maupun untuk mengisi kekurangan dari peneliti sebelum nya, juga menjadi bahan masukan dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan menurunkan berat badan siswa pada anak yang melaksanakan pendidikan jasmani yang menarik di sekolah.

2. Segi Kebijakan

Dilihat dari segi kebijakan, dengan adanya peneitian ini di harap menjadi solusi dari setiap masalah pendidikan jasmani dan menurunkan berat badan yang ada, khususnya kebugaran jasmani dan penurunan berat badan dalam lingkungan sekolah.

3. Segi Praktik

- a. Hasil Penelitian ini dapat di jadikan sebagai dorongan dan panduan untuk sekolah, dan guru dalam mengimplementasikan implementasi pendekatan saintifik berbasis permainan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan menurunkan berat badan siswa.
- b. Memberikan masukan kepada guru agar lebih kreatif dan meningkatkan motivasi siswa dalam belajar melalui implementasi pendekatan saintifik berbasis permainan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan menurunkan berat badan siswa.

1.5 Stuktur Organisasi

Adapun struktur organisasi dalam penulisan skripsi ini adalah sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan. Pada bab ini berisikan latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan dan perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II Kajian Pustaka, Kerangka Pemikiran, dan Hipotesis Penelitian. Pada bab ini berisikan tentang deskripsi teori, penelitian-penelitian terdahulu yang relevan, kerangka pemikiran, dan hipotesis penelitian. Adapun teori-teori yang digunakan dalam penelitian dapat diambil dari berbagai sumber dan literatur yang berkaitan dengan pembahasan penelitian.

BAB III Metode Penelitian. Pada bab ini berisikan tentang lokasi dan subjek/populasi dan sampel penelitian, desain penelitian, metode penelitian, definisi operasional, instrument penelitian, serta teknik pengumpulan dan pengolahan data. Metodologi penelitian ini digunakan untuk mendukung dalam pengolahan data yang dikumpulkan selama penelitian.

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan. Pada bab ini berisikan hasil dari pengolahan atau analisis penelitian serta pembahasannya, yang akan digunakan sebagai jawaban terhadap masalah yang timbul dalam penelitian ini.

BAB V Kesimpulan dan Saran. Pada bab ini berisikan kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan serta berisikan saran-saran yang kiranya bersifat membangun bagi kepentingan ilmu pengetahuan pada umumnya dan lembaga pendidikan pada khususnya.

