

BAB I PENDAHULUAN

1. 1. Latar Belakang Masalah

Kebugaran merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Manusia yang bugar adalah manusia yang ada dalam keadaan sehat, segar dan bebas dari penyakit. Kebugaran perlu dimiliki oleh setiap insan supaya manusia bisa menjalankan berbagai aktivitas serta menjaga kondisi tubuh tetap bugar. Mengenai definisi kebugaran jasmani (*physical fitness*) sering dikaitkan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik dalam melakukan aktivitas secara efisien tanpa mengalami kelalahan yang berarti. Adapun menurut Mooren dan Volker (dalam Tarigan, 2012)

“Kebugaran Jasmani adalah kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa kelelahan yang berarti, dengan energi lebih untuk dapat menikmati waktu bersenang-senang serta masih memiliki tenaga cadangan untuk menghadapi keadaan darurat yang mungkin timbul”. (hlm. 30)

Aktivitas sehari-hari manusia selalu memerlukan dukungan fisik atau jasmani. Untuk melakukan aktivitas sehari-hari agar produktif diperlukan dukungan kondisi fisik atau jasmani yang baik. Agar memperoleh kondisi fisik atau jasmani yang baik, maka minimal manusia perlu menyempatkan waktu untuk membina, mengembangkan, dan melatih fisik atau jasmaninya secara teratur. Pengembangan kebugaran jasmani manusia dapat dilakukan sejak usia dini, baik dilaksanakan dilingkungan informal maupun dilingkungan formal. Dilingkungan informal atau diluar sekolah dapat dilakukan melalui bimbingan orangtua, mengikuti klub-klub olahraga dan permainan tradisional dilingkungan bermainnya. Di lingkungan formal atau di sekolah dapat dikembangkan melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK).

Kebutuhan tingkat kebugaran jasmani manusia disesuaikan dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan jasmani, jenis kelamin dan atau tingkat usia. Namun sampai saat ini peneliti belum menemukan referensi tentang kebutuhan

tingkat kebugaran jasmani berdasarkan tingkat pertumbuhan dan perkembangan jasmani, jenis kelamin, dan atau tingkat usia secara jelas.

Di Sekolah Dasar (SD) para siswa dibekali berbagai pengalaman belajar melalui berbagai program pendidikan mata pelajaran diantaranya: Program Pendidikan Agama, Pendidikan Matematika, Pendidikan Bahasa, Pendidikan IPS, Pendidikan IPA dan Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK). Setiap program pembelajaran dari setiap mata pelajaran tersebut tentu memiliki tujuan yang berbeda. Salah satu tujuan pembelajaran mata pelajaran PJOK, seperti yang telah tersurat dalam Standar Isi Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah (2006, hlm. 208) bahwa: “Peserta didik harus memiliki kemampuan mengembangkan keterampilan pengolahan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup yang sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih”. Selanjutnya dijelaskan pula pentingnya kebugaran jasmani bagi anak-anak di sekolah dasar, pemerintah melalui kebijakannya yaitu Kurikulum KTSP (2006, hlm. 208) secara tersurat telah merumuskan bahwa ada 7 Ruang Lingkup Aktivitas Pembelajaran 1) Permainan dan Olahraga; 2) Aktivitas Pengembangan; 3) Aktivitas Senam; 4) Aktivitas Ritmik; 5) Aktivitas Air; 6) Pendidikan Luar Kelas; 7) kesehatan. Dari semua ruang lingkup tersebut salah satu ruang lingkup Aktivitas Pengembangan dalam pembelajaran PJOK adalah aktivitas kebugaran jasmani. Maka dari itu baik siswa, guru dan kepala sekolah wajib melaksanakan pembelajaran yang terkait dengan pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani.

Berdasarkan uraian di atas meskipun dalam standar isi satuan pendidikan dasar dan menengah secara eksplisit disebutkan bahwa salah satu aktivitas pembelajaran PJOK adalah aktivitas kebugaran jasmani, namun dalam konteks pembelajaran PJOK, siswa tidak hanya dibekali pengalaman belajar untuk meningkatkan komponen-komponen kebugaran saja, tapi dibekali juga pengalaman belajar dalam aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

Pada aspek kognitif siswa dibekali untuk memiliki pemahaman manfaat latihan otot, mengerti arti sehat, dan mengetahui dan memelihara gaya hidup

sehat. Pada aspek afektif siswa dibekali untuk memiliki sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, respek dan demokratis. Pada aspek psikomotor siswa dibekali untuk memiliki kemampuan melatih diri, mengembangkan gerakan, mempraktikan berbagai gerakan dalam olahraga untuk memberdayakan kemampuan yang dimiliki oleh siswa secara utuh dan optimal. Sehingga pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani tidak terpisahkan dari konteks pendidikan anak secara utuh. Sejalan dengan aspek yang ada dalam pembelajaran pendidikan jasmani sebagai berikut.

Salah satu hasil pembelajaran aktivitas kebugaran dalam konteks pembelajaran PJOK yang baik adalah status kebugaran jasmani yang baik yang dapat mendukung aktivitas pembelajaran mata pelajaran lainnya. Sebagai contoh anak yang biasanya mampu membaca buku dalam waktu 30 menit sudah merasa kelelahan, tapi karena kebugarannya terlatih maka membaca buku lebih dari 30 menit atau lebih, anak masih mampu membaca buku. Selain lamanya waktu dia membaca buku, jumlah halaman yang dia baca lebih banyak begitu juga pemahaman terhadap isi buku yang dibacanya lebih banyak dibandingkan dengan anak yang kebugarannya kurang terlatih.

Untuk memperoleh hasil yang relevan dengan tujuan aktivitas pembelajaran kebugaran. Maka perlu disesuaikan atau direlevansikan dengan model pembelajarannya. Menurut Joyce & Weil (dalam Metzler thn. 2005, hlm. 13) *“define an instructional model as a plan or pattern that can be used to shape curriculums (long-term courses of studies), to design instructional materials, and to guide instruction in the classroom and other settings”* dapat diartikan bahwa Model pembelajaran dapat dijadikan sebagai rencana atau pola, artinya para guru bisa membuat rencana atau pola pembelajaran yang disesuaikan dengan desain kurikulum untuk mencapai tujuan pendidikan. Salah satu model yang dijadikan tujuan untuk mengembangkan pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani yaitu model pembelajaran kebugaran.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan tepatnya di Madrasah Ibtidaiyah (MI) Cikapayang Bandung terdapat beberapa catatan permasalahan yang terkait

dengan pembelajaran PJOK. Beberapa permasalahan di lapangan yang telah diobservasi yaitu 1) permasalahan dari segi lingkungan; 2) permasalahan dari segi sarana prasarana; 3) permasalahan dari segi media alat pembelajaran; dan 4) permasalahan dari segi kesesuaian pembelajaran dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).

Permasalahan dari segi lingkungan pembelajaran MI Cikapayang Bandung yaitu lingkungan sekolah yang cukup ramai dan padat karena tempat sekolah digunakan oleh 2 Sekolah. Berdasarkan keterangan ini pembelajaran berlangsung kurang kondusif perlu ada upaya yang dilakukan pihak sekolah dengan mengatur jadwal pelajaran sekolah.

Permasalahan dari segi sarana prasarana MI Cikapayang. Meskipun sarana prasarana yang dimiliki oleh MI Cikapayang Bandung kurang lengkap dan jumlah alat yang layak pakai tidaklah banyak, ditambah dalam pemakaian lapang yang digunakan untuk pembelajaran digunakan oleh 2 sekolah jadi guru harus membagi lapangan untuk belajar. Berdasarkan keterangan ini peralatan untuk menunjang dalam pembelajaran aktivitas kebugaran masih kurang. Sarana dan prasarana sekolah juga tidak dapat memenuhi semua aktivitas pembelajaran PJOK yaitu untuk pembelajaran aktivitas air karena sekolah tidak memiliki kolam renang sendiri, maka pembelajaran aktivitas air MI Cikapayang dilaksanakan diluar lingkungan sekolah.

Permasalahan dari segi pemanfaatan waktu. Dalam memanfaatkan waktu belajar di pengaruhi oleh perlengkapan alat dan pemanfaatan lapangan. Berdasarkan kedua faktor itu yang peneliti lihat secara langsung dapat disimpulkan pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani siswa lebih banyak menunggu giliran dan beberapa siswa ada yang berbincang.

Permasalahan dari segi media alat pembelajaran. Media alat pembelajaran yang digunakan dalam pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani yang dimiliki Sekolah dalam menunjang aktivitas pembelajaran sudah cukup memadai namun kurangnya pemanfaatannya saja.

Permasalahan dari segi metode pembelajaran, metode yang diberikan oleh guru kepada siswa ialah metode komando, ceramah, demonstrasi dan praktek. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti dimana metode ini gurulah yang menjadi subjeknya, guru yang menyiapkan seperangkat kegiatan belajarnya, guru yang memberikan aba-aba atau komando, dan guru yang mendemontarasikannya. Serta kurangnya permainan yang diberikan kepada siswa dalam pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani dapat membuat siswa menjadi kurang antusias dan tingkat kebugaran siswa terlihat masih rendah.

Terakhir permasalahan dari segi Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), dari hasil observasi yang peneliti amati, RPP untuk pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani sendiri yang dikembangkan di sekolah menggunakan model Kurikulum 2013, dalam RPP tersebut masih belum lengkap dan kurang relevan antara Kompetensi Inti-Kompetensi Dasar (KIKD) dengan tujuan dan materi yang akan diajarkan kepada siswa mengenai pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani.

Berdasarkan uraian diatas menggambarkan bahwa RPP Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di MI Cikapayang masih belum lengkap sesuai dengan ruang lingkupnya. Ruang lingkup yang dapat mengembangkan kemampuan anak memiliki aspek-aspek aktivitas bermain dan berolahraga.

Materi pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani yang diajarkan oleh guru penjas ketika peneliti melakukan observasi adalah aktivitas pengembangan dengan materi yang diajarkan latihan dasar kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan pengembangan kelenturan tubuh siswa. Ketika proses pembelajaran siswa mengikuti intruksi yang diberikan guru namun ada beberapa siswa yang tidak mengikuti pelajaran dengan alasan sedang sakit siswa hanya diam dan duduk disamping lapang dampaknya siswa kurang berpartisipasi dan kurang bersemangat mengikuti pelajaran PJOK. Oleh sebab itu, apabila masalah dalam pembelajaran tersebut tidak segera diatasi, maka pembelajaran PJOK akan kurang efektif dan memungkinkan tingkat kebugaran para siswa rendah. Untuk memecahkan masalah ini tentu perlu adanya solusi.

Berdasarkan judul yang peneliti buat berkaitan dengan pembelajaran aktivitas kebugaran, solusi yang akan peneliti berikan adalah implementasi model pembelajaran kebugaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dengan pendekatan permainan sederhana yang menarik dalam pembelajaran aktivitas kebugaran di Sekolah Dasar sebagai upaya alternatif untuk memperbaiki proses pembelajaran pelajaran PJOK khususnya dalam pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani serta untuk membantu siswa untuk memiliki tingkat kebugaran yang baik, pola hidup yang sehat. Hal ini memungkinkan sebagai salah satu cara yang diberikan kepada siswa untuk lebih aktif dan partisipasi siswa mengikuti pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani. Dalam model pembelajaran kebugaran yang akan diterapkan ini selain permainan, lapangan, media pembelajaran dan lainnya dapat dimodifikasi.

1. 2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, sebelum peneliti menentukan rumusan masalah maka permasalahan yang terkait dengan pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani yang terjadi dapat diidentifikasi oleh peneliti sebagai berikut:

- a. Lingkungan pembelajaran atau lapangan yang ramai oleh orangtua siswa yang menunggu saat jam pelajaran.
- b. Kurangnya pemanfaatan sarana dan prasarana disekolah terhadap proses pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani.
- c. Siswa lebih banyak menunggu giliran untuk melakukan aktivitas.
- d. Model pembelajaran yang dilakukan pada pembelajaran aktivitas kebugaran masih kurang dalam pendekatan permainan kepada siswa.
- e. Minat dan antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran aktivitas kebugaran masih rendah serta tingkat kebugaran siswa terlihat masih rendah pada saat pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani.
- f. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) untuk pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani yang digunakan adalah RPP Model Kurikulum 2013 yang masih kurang relevan dengan materi yang akan diberikan kepada siswa.

Merujuk pada identifikasi masalah di atas, maka peneliti mencoba merumuskan masalah yang ingin diteliti yaitu: “Apakah implementasi model pembelajaran kebugaran dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas 3 di MI Cikapayang Bandung?”

1. 3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian daripada tugas akhir yang peneliti buat ini, yaitu untuk melihat peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas 3 di MI Cikapayang melalui implementasi model pembelajaran kebugaran.

1. 4. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat khususnya sebagai berikut:

1. Manfaat dari segi teori, memberikan kontribusi seputar pengembangan teori-teori pembelajaran, metode dan materi yang sudah ada. Secara khusus teori-teori, metode dan materi pembelajaran aktivitas kebugaran.
2. Manfaat dari segi kebijakan, memberikan arahan kebijakan untuk pengembangan pendidikan bagi anak SD dalam pembelajaran aktivitas kebugaran yang baik dan efektif untuk diterapkan dan diajarkan, pada pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar.
3. Manfaat dari segi praktik
 - a. Bagi guru, diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif bahan pembelajaran untuk lebih kreatif dan inovatif. Selain itu hasil penelitian ini diharapkan menjadi umpan balik bagi guru dalam menyusun bahan pembelajaran yang lebih variatif dan diharapkan dapat bermanfaat untuk menyempurnakan pelaksanaan pengajaran pembelajaran PJOK yang bersifat aktivitas kebugaran.
 - b. Bagi Siswa, diharapkan mendapatkan *experience and knowledge* yang lebih menarik sehingga mampu meningkatkan pemahaman materi belajar siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani, serta diharapkan penelitian tindakan kelas ini dapat dijadikan motivasi untuk terus meningkatkan latihan diluar sekolah karena pengetahuan dan keterampilan yang optimal sangat diperlukan oleh siswa sebagai bekal dilingkungan hidupnya.
 - c. Bagi Peneliti, sebagai pengalaman dalam melakukan Penelitian Tindakan Kelas dan dapat menambah wawasan terkait dengan model pembelajaran kebugaran dalam aktivitas kebugaran jasmani.
4. Segi isu serta aksi sosial, memberikan informasi kepada semua pihak mengenai model pembelajaran kebugaran pada anak SD, sehingga dapat menjadi bahan masukan untuk lembaga-lembaga formal maupun non formal mengenalkan dan mempelajari model pembelajaran kebugaran.

1. 5. Sturuktur Organisasi Skripsi

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis memaparkan urutan dalam penyusunannya. Adapun urutan dari masing-masing BAB akan penulis jelaskan sebagai berikut:

Pada BAB I tentang pendahuluan akan dipaparkan mengenai: latar belakang penelitian, batasan penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi.

Pada BAB II tentang kajian pustaka/ landasan teoretis akan dipaparkan mengenai: hakikat kebugaran jasmani, komponen-komponen kebugaran jasmani, hakikat model pembelajaran, model pembelajaran kebugaran, tujuan model kebugaran dalam konteks kurikulum, dasar penerapan model pembelajaran kebugaran, karakteristik model kebugaran jasmani, fasilitas pendukung program yang dikembangkan, layanan kegiatan pembelajaran, indikator keberhasilan, sistem monitoring dan evaluasi, contoh pembagian pertemuan, hasil kajian relevan, kerangka berfikir dan hipotesis tindakan.

Pada BAB III Metode penelitian, berupa tentang penjabaran secara rinci mengenai metode penelitian, desain penelitian, subjek penelitian, waktu dan tempat penelitian, variable penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan teknik analisis data.

Pada BAB IV ini menjelaskan mengenai hasil pengolahan data, analisis data, dan pembahasan mengenai hasil penelitian dari implementasi model pembelajaran kebugaran untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas 3 di MI Cikapayang Bandung.

Pada BAB V ini menjelaskan mengenai simpulan, implikasi dan rekomendasi dari hasil pengolahan data serta analisis data dari BAB sebelumnya.

Daftar Pustaka

Metzler, M. W. (2005). *Instructional Models For Physical Education*. Scottsdale: Holcomb Hathaway.

Prof. Dr. F. Beltasar Tarigan, M. ., (2012). *Optimalisasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga berdasarkan Ilmu Faal Olahraga*. UPI Bandung: eidos.

Daftar isi

BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1. 1. Latar Belakang Masalah.....	1
1. 2. Rumusan Masalah	6
1. 3. Tujuan Penelitian	7
1. 4. Manfaat Penelitian	8
1. 5. Sturuktur Organisasi Skripsi	9
Daftar Pustaka.....	10