

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembelajaran adalah suatu sistem yang terdiri dari sejumlah unsur atau komponen yang tersusun secara teratur dan saling berhubungan menuju tercapainya tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Sejumlah unsur atau komponen yang dimaksud antara lain guru, murid, kurikulum, sumber, dan sarana prasarana.

Masing-masing unsur atau komponen pembelajaran tersebut tidak dapat berdiri sendiri, tetapi saling berhubungan dan saling mempengaruhi satu sama lain. Berdasarkan hal tersebut dapat dikatakan bahwa pembelajaran pada dasarnya adalah proses pengkoordinasian sejumlah komponen untuk menumbuhkan kegiatan pembelajaran yang optimal menuju tujuan yang diharapkan.

Keberhasilan pembelajaran dilihat dari segi hasil ada korelasi antara proses pembelajaran dengan hasil yang dicapai. Semakin besar usaha untuk menciptakan kondisi proses pembelajaran, semakin tinggi pula hasil atau produk dari pembelajaran tersebut. Untuk mencapai hal tersebut diperlukan adanya suatu ketepatan pemilihan metode pembelajaran dan kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh seorang guru sesuai dengan bidang studi yang diampunya. Guru dalam hal ini merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan proses belajar mengajar.

Departemen Pendidikan Nasional, Kurikulum (2004: 2) Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang memfokuskan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, ketrampilan berfikir

kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani.

Departemen Pendidikan Nasional, Kurikulum (2004: 2) Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (seperti: sportivitas, jujur, kerjasama, disiplin, bertanggungjawab) dan pembiasaan pola hidup sehat, yang dalam pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental intelektual, emosi dan sosial.

Sedangkan peranan pendidikan jasmani yaitu memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Yuwono, (2008: 8) Pendidikan jasmani mempunyai dua prinsip, yaitu: (1) mengutamakan partisipasi siswa (2) upaya pendidikan harus dapat membentuk kebiasaan hidup aktif sepanjang hayat. Prinsip yang kedua berkaitan dengan usaha untuk mencapai kualitas hidup sehat dan sejahtera secara paripurna. Bagian penting dari kualitas hidup sehat paripurna adalah kebugaran jasmani.

Kesegaran jasmani para siswa merupakan bagian penting dari kegiatan pengukuran dan evaluasi dalam pendidikan jasmani. Hasil pengukuran dapat digunakan untuk menafsirkan tingkat keberhasilan program pembelajaran dalam suatu periode, satu semester misalnya. Di samping itu juga sebagai tindakan penyempurnaan isi program dan atas metode pembelajarannya. Untuk itu tes yang dilakukan perlu dipilih dan dilaksanakan dengan mengikuti kaidah atau kriteria tertentu sehingga hasil pelaksanaannya dapat dijadikan informasi atau umpan balik bagi pihak yang membutuhkan. Artinya hasil tes kesegaran jasmani merupakan paparan deskriptif yang menjelaskan sejauhmana kemajuan belajar siswa bila ditinjau dari tingkat kesegaran jasmaninya.

Husdarta (2009: 14) secara umum, manfaat pendidikan jasmani di sekolah mencakup sebagai berikut: 1) Memenuhi kebutuhan anak akan gerak 2) Mengenalkan anak pada lingkungan dan potensinya 3) Menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna 4) Menyalurkan energi yang berlebihan 5) Merupakan pendidikan secara serempak baik fisik, mental maupun emosional.

Pada kenyataannya beban belajar di sekolah begitu berat hingga menekan kebebasan anak untuk bergerak. Kebutuhan mereka akan gerak tidak bisa terpenuhi karena keterbatasan waktu dan kesempatan. Kehidupan sekolah yang demikian berkombinasi pula dengan kehidupan di rumah dan lingkungan luar sekolah. Jika di sekolah anak kurang bergerak, demikian pula di rumah karena kemajuan teknologi saat ini justru mengungkung anak-anak dalam lingkungan kurang gerak. Usia anak yang seharusnya mengeksplorasi lingkungan dengan bermain dan bergerak, justru mereka terjebak untuk diam oleh hiburan yang ditawarkan oleh teknologi dengan hanya menonton tv atau bermain *video game*.

Keadaan demikian apabila dibiarkan secara terus-menerus tentunya akan berpengaruh terhadap kualitas hidup mereka. Tingkat kesegaran jasmani mereka akan menurun hingga tidak bisa mengerjakan tugas sehari-hari tanpa kelelahan yang berarti.

Hasil tes kesegaran jasmani siswa kelas III Sekolah Dasar Negeri Sitanggal 06 Kecamatan Larangan Kabupaten Brebes yang berjumlah 20 orang adalah sebagai berikut: siswa yang mencapai kriteria BS (Baik Sekali) = 0 %, B (Baik) = 0 %, S (Sedang) = 20 %, K (Kurang) = 60 %, dan KS (Kurang Sekali) = 20 %. Data tersebut mengindikasikan kurangnya keberhasilan pembelajaran penjas dalam menjawab tantangan keadaan, dimana para siswa khususnya kelas III

memiliki kecenderungan kurang gerak yang disebabkan begitu beratnya beban belajar serta perkembangan teknologi yang menjanjikan hiburan bagi mereka.

Untuk mengetahui berbagai faktor yang menjadi penyebab kurangnya keberhasilan pembelajaran, penulis melakukan refleksi. Dari refleksi yang dilakukan diketahui berbagai kekurangan dalam proses pembelajaran yang disampaikan seperti berikut ini :

Guru dalam melaksanakan pembelajaran hanya menggunakan metode komando. Metode ini hanya menitikberatkan pada perintah guru yang disampaikan pada siswa untuk kemudian dilaksanakan tanpa memperhatikan kesempatan siswa untuk mengeksplorasi kemampuan dirinya.

Siswa kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran, bahkan sering kali ada siswa yang izin untuk tidak mengikuti pembelajaran penjas dengan alasan capek. Hal tersebut kemudian menjadikan siswa kurang aktivitas geraknya sehingga berpengaruh pada tingkat kesegaran jasmaninya.

Dengan alasan di atas maka penulis bermaksud ingin melakukan perbaikan pembelajaran serta berupaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas III. Untuk itu penulis tertarik mengadakan penelitian dengan judul “Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pembelajaran Gobak Sodor Pada Siswa Kelas III SDN Sitanggal 06 Kecamatan Larangan Kabupaten Brebes”

B. Rumusan Masalah

Dari paparan di atas mengenai alasan pengambilan judul dalam penelitian ini, maka dapat dirumuskan permasalahan-permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana merencanakan pembelajaran permainan gobak sodor dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas III SDN Sitanggal 06 Kecamatan Larangan Kabupaten Brebes.
2. Bagaimana melaksanakan pembelajaran permainan gobak sodor dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas III SDN Sitanggal 06 Kecamatan Larangan Kabupaten Brebes.
3. Bagaimana mengevaluasi pembelajaran permainan gobak sodor dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas III SDN Sitanggal 06 Kecamatan Larangan Kabupaten Brebes.
4. Bagaimana peningkatan kesegaran jasmani siswa dalam setiap siklus melalui pembelajaran permainan gobak sodor pada siswa kelas III SDN Sitanggal 06 Kecamatan Larangan Kabupaten Brebes.

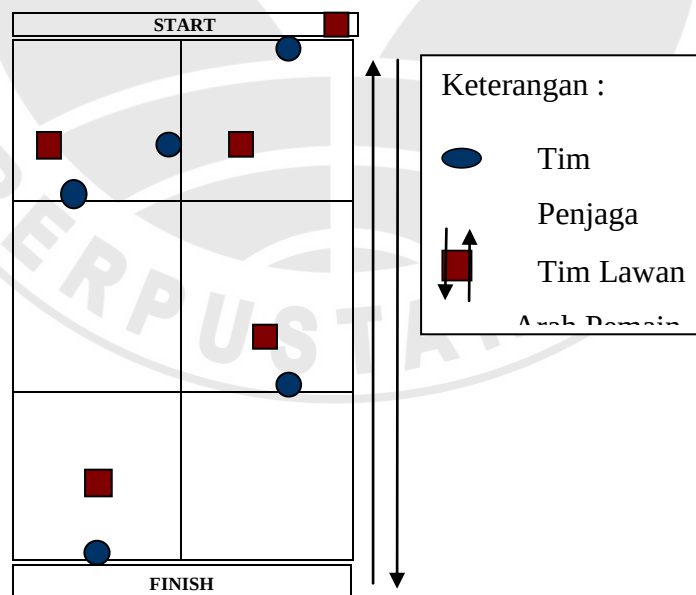
C. Pemecahan Masalah

Pemecahan masalah dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas III SDN Sitanggal 06 Kecamatan Larangan Kabupaten Brebes adalah melalui pembelajaran permainan gobak sodor.

Gobak sodor merupakan jenis permainan tradisional dari Indonesia. Permainan ini merupakan sebuah permainan grup yang terdiri dari dua grup, di mana masing-masing tim terdiri dari 5 orang atau lebih. Inti permainannya adalah menghadang lawan agar tidak bisa lolos melewati garis ke baris terakhir secara bolak-balik, dan untuk meraih kemenangan seluruh anggota grup harus secara lengkap melakukan proses bolak-balik dalam area lapangan yang telah ditentukan.

Anggota grup yang mendapat giliran untuk menjaga lapangan ini terbagi dua, yaitu anggota grup yang menjaga garis batas horisontal dan garis batas vertikal. Bagi anggota grup yang mendapatkan tugas untuk menjaga garis batas horisontal, maka mereka akan berusaha untuk menghalangi lawan mereka yang juga berusaha untuk melewati garis batas yang sudah ditentukan. Bagi anggota grup yang mendapatkan tugas untuk menjaga garis batas vertikal (umumnya hanya satu orang), maka orang ini mempunyai akses untuk keseluruhan garis batas vertikal yang terletak di tengah lapangan.

Permainan ini biasanya dimainkan di lapangan bulu tangkis dengan acuan garis-garis yang ada atau bisa juga dengan menggunakan lapangan segiempat dengan ukuran yang disesuaikan dengan jumlah pemain pada masing-masing tim. Garis batas dari setiap bagian biasanya diberi tanda dengan kapur. Di bawah ini adalah gambar lapangan permainan gobak sodor.



Gambar 1.1
Lapangan Gobak Sodor

Dalam permainan ini terdapat 2 (dua) tim yang masing-masing terdiri dari 5 orang (bisa lebih, tergantung banyaknya peserta), Tim penjaga: dengan tugas masing-masing anggota dari satu tim menjaga garis agar tidak kebobolan dilewati tim lawan, sedangkan Tim Lawan berusaha untuk menembus garis batas untuk menuju garis terakhir (finish) dengan syarat tidak tersentuh tim penjaga. Setelah tim lawan bisa menembus garis batas hingga garis paling akhir (finish) maka tim lawan masih harus berusaha balik ke garis depan dengan menembus garis batas (benteng) untuk bisa sampai di garis start dengan selamat (tidak tersentuh tim penjaga). Dengan demikian suatu tim dikatakan menang bila sudah mencapai garis finish dan kembali ke garis start.

Permainan merupakan alat bagi anak untuk menjelajahi dunianya, dari yang tidak dikenali sampai pada yang diketahui, dan dari yang tidak dapat diperbuatnya sampai mampu melakukannya. Bermain bagi anak memiliki nilai dan ciri yang penting dalam kemajuan perkembangan kehidupan sehari-hari. Di Indonesia banyak sekali ragam permainan yang biasa dimainkan oleh anak-anak jaman dulu, salah satunya adalah permainan tradisional gobak sodor. Permainan ini memiliki ciri-ciri : (1) Dimainkan secara kelompok (2) Memiliki unsur gerak yang tinggi (3) Memiliki aturan yang harus diindahkan pemain. Nilai-nilai yang didapat dari permainan ini antara lain: kerjasama, tanggungjawab, disiplin, keberanian, dan sportivitas. Berdasarkan uraian diatas permainan tradisional gobak sodor dapat diterapkan sebagai model pembelajaran pendidikan jasmani oleh guru penjas dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani para siswanya.

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), maka bukan hanya kesegaran jasmani siswa saja yang akan dijadikan sasaran dalam pembelajaran ini tetapi yang terpenting adalah bagaimana upaya guru dalam membuat suatu inovasi pembelajaran dalam usaha meningkatkan atau memperbaiki proses serta kualitas dari pembelajaran tersebut.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah :

1. Memperbaiki perencanaan pembelajaran dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas III SDN Sitanggal 06 Kecamatan Larangan Kabupaten Brebes.
2. Memperbaiki pelaksanaan pembelajaran dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas III SDN Sitanggal 06 Kecamatan Larangan Kabupaten Brebes.
3. Memperbaiki evaluasi pembelajaran dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas III SDN Sitanggal 06 Kecamatan Larangan Kabupaten Brebes.
4. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas III SDN Sitanggal 06 Kecamatan Larangan Kabupaten Brebes sebelum dan sesudah pelaksanaan pembelajaran permainan gobak sodor.

E. Manfaat Penelitian

Dengan diadakan penelitian tindakan kelas (PTK) ini diharapkan membuat manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Untuk Siswa

Meningkatkan kesegaran jasmaninya, serta dapat mengikuti proses pembelajaran dengan suasana yang menyenangkan.

2. Manfaat Untuk Guru

Meningkatkan kualitas mengajar melalui inovasi model pembelajaran agar dapat tercapai tujuan pendidikan.

3. Manfaat Bagi Sekolah

Model pembelajaran melalui permainan gobak sodor dapat menjadi acuan dalam mengupayakan kesegaran jasmani kelas yang lain.

4. Manfaat bagi Kampus

Sebagai bahan informasi untuk prodi PGSD Penjas S1 tentang pembelajaran permainan tradisional untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

F. Penegasan Istilah

Sehubungan dengan judul dalam Penelitian ini, untuk mendapatkan kesepahaman penafsiran tentang substansi yang ada dalam penelitian ini, Maka perlu adanya penegasan istilah sebagai berikut:

1. Meningkatkan

Meningkatkan adalah menaikkan (derajat, tarap dsb), mempertinggi, memperhebat (prosedur dsb) mengangkat diri, memegahkan diri (KBIU, 1976:1087)

2. Kesegaran Jasmani

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2000: 1010) yang dimaksud dengan kesegaran adalah keadaan (hal, sifat dan sebagainya) segar, kenyamanan,

kesehatan sedangkan jasmani adalah tubuh, badan, benda sebagai lawan rohani (KBBI, 2001: 13)

Departemen Pendidikan Nasional, TKJI 2003: kesegaran jasmani adalah kondisi fisik yang bersangkutan dengan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Istilah kesegaran jasmani juga dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan kerja secara efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

3. Pembelajaran

Pengertian pembelajaran menurut kamus bahasa Indonesia : Pembelajaran adalah proses, cara menjadikan orang atau makhluk hidup belajar.

Knirk & Gustafson (2005) menjelaskan bahwa pembelajaran merupakan setiap kegiatan yang dirancang oleh guru untuk membantu seseorang mempelajari suatu kemampuan dan atau nilai yang baru dalam suatu proses yang sistematis melalui tahap rancangan, pelaksanaan dan evaluasi dalam konteks kegiatan belajar mengajar.

Dimiyati & Mudjiono (2005) menjabarkan bahwa pembelajaran adalah kegiatan guru secara terprogram dalam desain instruksional, untuk membuat siswa belajar secara aktif, yang menekankan pada penyediaan sumber belajar.

Gagne dan Briggs (1979:3) mengungkapkan pembelajaran sebagai suatu sistem yang bertujuan untuk membantu proses belajar siswa, yang berisi serangkaian peristiwa yang dirancang, disusun sedemikian rupa untuk mempengaruhi dan mendukung terjadinya proses belajar siswa yang bersifat internal.

Dari berbagai pendapat di atas tentang pengertian pembelajaran dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.

4. Permainan Tradisional

Kusmaedi "Permainan Tradisional" (2009: 4) Permainan adalah kegiatan yang di dalamnya terdapat aturan-aturan yang merupakan kesepakatan dari komunitas tertentu. Dalam permainan unsur-unsur kesenangan tetap ada.

5. Gobak Sodor

Kusmaedi "Permainan Tradisional" (2009: 91) Hadang atau disebut juga gobak sodor adalah salah satu bentuk permainan atau olahraga tradisional yang dimainkan secara beregu dengan jumlah pemain tiap regu berjumlah 5 orang.

gobak sodor adalah sejenis permainan tradisional dari Indonesia yang dimainkan oleh dua tim, di mana masing-masing tim terdiri dari 5 orang atau lebih. Inti permainannya adalah menghadang lawan agar tidak bisa lolos melewati garis batas awal (start) ke garis batas terakhir (finish) secara bolak-balik, dan untuk meraih kemenangan seluruh anggota tim harus secara lengkap melakukan proses bolak-balik dalam area lapangan yang telah ditentukan tanpa tersentuh tim penjaga.

6. Sekolah Dasar Negeri

Dalam penelitian ini yang disebut dengan Sekolah Dasar Negeri adalah semua sekolah dasar yang tergabung dalam satu wadah dibawah UPTD Pendidikan

7. Sitanggal

Sitanggal adalah sebuah desa di kecamatan Larangan kabupaten Brebes Jawa Tengah dimana berdiri SDN Sitanggal 06 tempat dilaksanakannya penelitian ini.

