

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Pengalaman belajar yang disajikan akan membantu siswa untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan yang aman, efisien, dan efektif.

Pendidikan jasmani merupakan suatu upaya pendidikan yang dilakukan terhadap anak-anak agar mereka dapat belajar bergerak, dan belajar melalui gerak serta berkepribadian yang tangguh, sehat jasmani dan rokhani. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, siswa merupakan subyek dan sekaligus merupakan titik sentral yang harus mendapatkan perhatian sungguh-sungguh.

Di Indonesia pembinaan kesegaran jasmani pelajar sudah tercantum dalam kurikulum sekolah dengan jenjang pendidikannya. Departemen Pendidikan Nasional sesuai dengan tugasnya menjelaskan bahwa seirama dengan derap pembangunan bangsa dan negara, masyarakat sekolah haruslah dikondisikan secara sosial kultural, misalnya dapat memberikan nilai yang tinggi dan rasional terhadap arti kesegaran jasmani. Hal tersebut mengandung pengertian bahwa dalam hubungan antara pembangunan bangsa dan negara, dengan kesegaran

jasmani, maka yang menjadi obyek dan subyeknya adalah anak sekolah dan lingkungannya. Masyarakat sekolah diharapkan melakukan usaha pembinaan kesegaran jasmani agar dapat mempengaruhi lingkungan sehingga berkembang di kalangan masyarakat umum.

Pada zaman modern sekarang ini, sebenarnya manusia dituntut untuk semakin aktif, karena persaingan disemua bidang semakin ketat. Untuk dapat lebih aktif, manusia dituntut untuk lebih meningkatkan kesegaran jasmaninya, sehingga dituntut untuk lebih banyak melakukan latihan. Salah satu materi dalam pendidikan luar kelas (*outdoor education*) yaitu penjelajahan bisa dimanfaatkan semaksimal mungkin oleh guru dan siswa untuk dapat meningkatkan aktivitas gerak yang sangat menyenangkan sehingga diharapkan dapat menunjang meningkatnya kesegaran jasmani melalui materi pembelajaran penjelajahan.

Pendidikan jasmani melalui pendidikan luar kelas dapat memanfaatkan lingkungan di sekitar sekolah sebagai sumber belajar, lingkungan sekolah juga dapat dijadikan sebagai alat pengembangan kegiatan di alam bebas agar siswa dapat mengembangkan keterampilan untuk menghadapi tantangan di masa depan dengan bersikap positif, berperilaku sosial yang selaras dengan norma yang ada. Lahirnya konsep pendidikan di alam adalah manifestasi dari pendidikan di luar ruangan. Alam sebagai media belajar merupakan solusi ketika terjadi kejenuhan atas metodologi pendidikan di dalam kelas. Dari pemikiran inilah Walt Whitman mencoba memperbaharui metodologi itu dengan penekanan pada proses aktivitas di luar kelas. Pendidikan dan latihan di luar kelas dapat menggantikan proses pendidikan konvensional (kelas atau ruangan) yang selama ini dilakukan secara

pasif. Akibatnya model pendidikan tersebut lebih berorientasi pada nilai-nilai kuantitatif, bukan pada proses pengenalan lebih dalam pada sumber-sumber pengetahuan (Herry, 2008: 2).

Pendidikan luar kelas merupakan aktivitas luar sekolah yang berisi kegiatan di luar kelas atau sekolah dan di alam bebas lainnya, seperti: bermain di lingkungan sekolah, taman, perkampungan pertanian atau nelayan, berkemah, dan kegiatan yang bersifat kepetualangan, serta pengembangan aspek pengetahuan yang relevan (Komarudin, 2007: 2).

Pendidikan luar kelas tidak sekedar memindahkan pelajaran ke luar kelas, tetapi dilakukan dengan mengajak siswa menyatu dengan alam dan melakukan beberapa aktivitas yang mengarah pada terwujudnya perubahan perilaku siswa terhadap lingkungan melalui tahap-tahap kesadaran, pengertian, perhatian, tanggungjawab dan aksi atau tingkah laku. Aktivitas luar kelas dapat berupa permainan, cerita, olahraga, eksperimen, perlombaan, mengenal kasus-kasus lingkungan di sekitarnya dan diskusi penggaliansolusi, aksi lingkungan, dan jelajah lingkungan (Vincencia, 2006: 1).

Pengertian aktivitas luar sekolah menurut kurikulum pendidikan jasmani (KBK) tahun 2004 pendidikan luar kelas (*outdoor*) yaitu :

Aktivitas luar sekolah : Berisi tentang kegiatan diluar kelas atau sekolah dan dialam bebas lainnya seperti : bermain dilingkungan sekolah, taman, perkemahan, pertanian atau nelayan, berkemah, dan kegiatan yang bersifat petualangan, (penjelajahan, mendaki gunung, menelusuri sungai, cano dan lainnya), serta mengembangkan aspek pengetahuan atau konsep yang relevan serta nilai-nilai yang tergantung didalamnya.

Tujuan pendidikan luar kelas Menurut Hari (2010: 3) diantaranya adalah :

1. Membantu anak dengan kegiatan yang bermanfaat.
2. Membuka inisiatif dan kemampuan membuat keputusan.
3. Memudahkan pertumbuhan dan kemajuan sosial dan sikap pribadi.
4. Agar siswa dapat beradaptasi dengan lingkungan dan alam sekitar.
5. Mengetahui pentingnya keterampilan hidup dan pengalaman hidup di lingkungan dan alam sekitar.
6. Memiliki memiliki apresiasi terhadap lingkungan dan alam sekitar.

Berdasarkan uraian di atas pendidikan luar kelas (*outdoor education*) merupakan bagian dari pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar yang memiliki karakteristik petualangan. Untuk itu guru penjasorkes dapat mengimplementasikan pembelajaran luar kelas (*outdoor education*) sebagai upaya meningkatkan kesegaran jasmani para siswanya.

Sesuai dengan data emperik atau data awal untuk siswa kelas V SDN Timbangreja 02 Kecamatan Lebaksiu Kabupaten Tegal adalah untuk katagori baik sekali 0 siswa dengan jumlah persentase 0 %, untuk katagori baik sebanyak 0 siswa dengan jumlah persentase 0 %, untuk katagori sedang sebanyak 7 siswa dengan jumlah persentase 22 %, untuk katagori kurang sebanyak 17 siswa dengan jumlah persentase 53 %, untuk katagori kurang sekali sebanyak 8 siswa dengan jumlah persentase 25 %. Untuk lebih jelas lihat pada tabel 1.1

Maka dapat disimpulkan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Timbangreja 02 Kecamatan Lebaksiu Kabupaten Tegal dalam katagori kurang.

Tabel. 1.1

Analisis Deskriptif persentase TKJI Siswa Kelas V

SD Negeri Timbangreja 02 kecamatan Lebaksiu Kabupaten Tegal

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	22 - 25	Baik Sekali (BS)	0	0 %
2	18 - 21	Baik (S)	0	0 %
3	14 - 17	Sedang (S)	7	22 %
4	10 -13	Kurang (K)	17	53 %
5	5 - 9	Kurang Sekali	8	25 %
Σf			32	100 %

Dengan latar belakang di atas, maka diadakan penelitian dengan judul Meningkatkan Kesegaran Jasmani melalui pembelajaran penjelajahan pada siswa kelas V SD Negeri Timbangreja 02 Kecamatan Lebaksiu Kabupaten Tegal tahun 2010.

Adapun alasan penulisan judul tersebut adalah Untuk meningkatkan kesegaran jasmani pada siswa kelas V SD Negeri Timbanreja 02 Kecamatan Lebaksiu Kabupaten Tegal melalui pembelajaran penjelajahan.

B. Rumusan Masalah

Dari penjabaran mengenai alasan pengambilan judul diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana merencanakan pembelajaran penjelajahan dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas V SDN Timbangreja 02 Kecamatan Lebaksiu Kabupaten Tegal?
2. Bagaimana melaksanakan pembelajaran penjelajahan dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas V SDN Tinbangreja 02 Kecamatan Lebaksiu Kabupaten Tegal?
3. Bagaimana mengevaluasi pembelajaran penjelajahan dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas V SDN Tinbangreja 02 Kecamatan Lebaksiu Kabupaten Tegal?
4. Hambatan-hambatan apa saja yang yang terjadi dalam pembelajaran penjelajahan dalam meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas V SDN Tinbangreja 02 . Kecamatan Lebaksiu Kabupaten Tegal?
5. Upaya-upaya apa saja yang dilakukan dalam mengatasi permasalahan-permasalahan yang muncul pada saat pembelajaran penjelajahan?
6. Seberapa besar peningkatan kebugaran jasmani siswa dalam setiap siklus melalui pembelajaran penjelajahan?

C. Pemecahan Masalah

Pemecahan masalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas V SDN Timbangreja 02 akan dipecahkan melalui pendidikan luar kelas (*outdoor education*) dengan materi pembelajaran penjelajahan disekitar lingkungan sekolah, yaitu aktivitas pembelajaran terhadap pengenalan lingkungan sekolah melalui kegiatan penjelajahan. Mengingat pendekatan yang digunakan dalam

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 usaha dari guru dalam membuat suatu inovasi pembelajaran dalam usaha meningkatkan atau memperbaiki proses serta kualitas dari pembelajaran tersebut. Kegiatan penjelajahan ini dimulai dari observasi, menentukan rute perjalanan, mempersiapkan sarana dan prasarana termasuk mengkondisikan siswa serta mitra peneliti lainnya. Adapun pelaksanaan pembelajaran penjelajahan tersebut dengan beberapa pertimbangan antara lain :

1. Waktu tempuh 35 menit x 4 jam pelajaran.
2. Kondisi jalan cukup aman.
3. Medan jalan tidak terlalu berat tapi cukup menantang.
4. Dalam penjelajahan ini dibagi menjadi beberapa pos.
5. Pos pertama atau start jalan cepat berjarak 600 meter.
6. Di setiap pos yaitu pos kedua dan ketiga ada beberapa tugas yang harus dilaksanakan oleh siswa berupa permainan yang menjurus ke meningkatkan aspek kesegaran jasmani.
7. Penjelajahan diperkirakan akan meningkatkan semangat belajar siswa.

Materi pembelajaran penjelajahan tersebut akan dilaksanakn beberapa kali pertemuan disesuaikan dengan alokasi waktu yang tersedia serta dengan melihat sampai seberapa besar peningkatan kesegaran jasmani siswa tersebut dapat dicapai. Dan ditandai dengan adanya perubahan dalam kualitas pembelajaran melalui tahap perencanaan sampai pada tahap evaluasi.

D. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Melaksanakan rencana pembelajaran penjelajahan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Timbangreja 02 Kecamatan Lebaksiu Kabupaten Tegal.
2. Proses pelaksanaan pembelajaran penjelajahan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Timbangreja 02 Kecamatan Lebaksiu Kabupaten Tegal.
3. Melaksanakan evaluasi pembelajaran penjelajahan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Timbangreja 02 Kecamatan Lebaksiu Kabupaten Tegal.
4. Menemukan hambatan-hambatan pembelajaran penjelajahan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Timbangreja 02 Kecamatan Lebaksiu Kabupaten Tegal.
5. Mengatasi permasalahan-permasalahan yang muncul dalam pembelajaran penjelajahan.
6. Meningkatkan kesegaran jasmani siswa dalam setiap skilus melalui pembelajaran penjelajahan.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. SDN Timbangreja 02 Kecamatan Lebaksiu Kabupaten Tegal

- a. Dengan hasil dari penelitian ini diharapkan SDN Timbangreja 02 untuk dapat meningkatkan pembelajaran penjelajahan dalam meningkatkan kesegaran jasmani dan untuk perlu dicoba pada mata pelajaran yang lain.
- b. Sebagai bahan informasi untuk penelitian lebih lanjut yang mempunyai relevansinya

2. Guru Penjasorkes

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam pembelajaran penjelajahan sebagai upaya meningkatkan kesegaran jasmani.
- b. Memberikan informasi dan masukan kepada guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam peningkatan kesegaran jasmani peserta didiknya melalui pembelajaran penjelajahan.

3. Siswa

Sebagai bahan masukan bagi siswa untuk memanfaatkan pembelajaran penjelajahan dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmaninya.

F. Batasan Istilah

Untuk menghindari agar tidak terjadi salah pengertian dalam penafsiran judul skripsi ini, penulis merasa perlu untuk membuat batasan yang memperjelas dan mempertegas istilah yang dimaksud dalam penelitian sebagai berikut :

1. Meningkatkan

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

2. Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Menurut *Presiden's Council on Physical and Sport* definisi kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat dalam (emergensi) (Menpora, 1999: 4).

Menurut Sodjatmo Soemowerdjojo dalam Yuwono (2008: 10) berpendapat bahwa kesegaran jasmani lebih dititikberatkan pada *physiological fitness* yaitu :

kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologi terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan, sehingga masih dapat melakukan kegiatan-kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas yang sama esok harinya.

Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien (Departemen Pendidikan Nasional, 2003: 1).

Istilah kebugaran jasmani diartikan sama dengan kesegaran jasmani dan kesamaptaan atau *physical fitness* yang diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan kerja secara efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran fisik dikelompokkan menjadi tiga bagian, meliputi 1) kebugaran statis: Keadaan seseorang yang bebas dari penyakit atau kondisi tubuh yang sehat; 2) kebugaran dinamis: Kemampuan kerja yang tidak memerlukan keterampilan

khusus, misalnya berlari, mengangkat, mendorong, menjinjing, dll.; dan 3) Kebugaran motoris: Kemampuan kerja yang memerlukan ketrampilan khusus, misalnya seseorang pemain sepakbola harus mampu berlari sambil membawa bola melewati lawan yang menghadang. Pemain bola voli harus mampu melompat sambil memukul bola dan menghindarkan bendungan lawan (Irianto, 2005: 83).

3. Penjelajahan

Penjelajahan menurut, KBBI (2005: 465) adalah suatu proses, cara, perbuatan menjelajah, menelusuri suatu daerah.

4. Pembelajaran

Pembelajaran adalah suatu sistem yang terdiri dari sejumlah unsur atau komponen yang tersusun secara teratur saling berhubungan dan bergantung menuju tercapainya tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Komponen-komponen yang dimaksud antara lain murid, guru, kurikulum, sumber media, alat dan gedung. Sehingga komponen pembelajaran tersebut diharapkan mampu untuk mendesain pembelajaran dan kegiatan edukatif (Bafadal, 1992: 24).

Menurut Gagne dan Briggs (1979: 3).

Mengartikan instruction atau pembelajaran ini adalah 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.

Pembelajaran adalah ”seperangkat tindakan yang dirancang untuk mendukung proses belajar siswa, dengan memperhitungkan kejadian-kejadian ekstrim yang berperan terhadap rangkaian kejadian-kejadian intern yang berlangsung dialami siswa” (Winkel, 1991)

5. Siswa

Yang dimaksud siswa dalam penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Timbangreja 02 Kecamatan Lebaksiu Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2010/2011.

6. Sekolah Dasar Negeri

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

7. Timbangreja

Adalah sebuah desa di kecamatan Lebaksiu kabupaten Tegal, yang berada di daerah pedesaan dimana berdiri SDN Timbangreja 02 tempat dilaksanakannya penelitian ini.