

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Salah satu upaya untuk meningkatkan mutu pendidikan harus dilakukan dengan melibatkan seluruh system dalam pendidikan, salah satunya adalah guru. Salah satu indikator berhasilnya pendidikan adalah ditangan guru, oleh karena itu guru harus mampu mengatur dan mengkondisikan pembelajaran yang menyenangkan agar siswa pada saat pembelajaran pendidikan jasmani siswa mampu memahami apa yang dijelaskan oleh guru, mempunyai sikap yang baik, dan bergerak aktif.

Melalui proses belajar pendidikan jasmani yang bertujuan untuk mengembangkan potensi anak secara seimbang. Perkembangan tersebut harus terjadi secara menyeluruh, sebab yang diharapkan dari proses belajar tersebut tidak hanya aspek jasmani yang biasa dikenal dengan istilah psikomotorik, akan tetapi juga potensi yang lain, yaitu perkembangan pengetahuan dan penalaran yang biasa disebut dengan istilah kognitif. Selain itu juga diharapkan dapat mencapai perkembangan sikap serta kepribadian yang positif tercantum dalam ranah afektif.

Seiring dengan perkembangan fisiknya yang beranjak matang maka perkembangan motorik anak sudah dapat terkoordinir dengan baik. Setiap gerakannya dengan kelebihan gerak atau aktifitas motorik yang lincah. Oleh karena itu, usia ini merupakan masa yang ideal untuk belajar keterampilan yang berkaitan dengan motorik ini, seperti menulis, menggambar, melukis, mengetik, berenang, main bola dan atletik. Yusuf (Ahmad, 2011). Dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani yang diutamakan adalah siswa harus banyak bergerak atau aktif. Pada dasarnya pendidikan jasmani adalah upaya untuk membina manusia baik secara fisik maupun mental melalui aktifitas jasmani. Tujuan utama pendidikan jasmani adalah menghasilkan manusia yang sehat, cerdas, aktif, disiplin, serta sportif dan kemandiriannya yang tinggi.

Mata pelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah merupakan salah satu program yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran siswa, dengan kesehatan yang baik diharapkan siswa dapat mencapai prestasi belajar yang optimal. Pada dasarnya kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani adalah siswa yang banyak bergerak atau siswa yang aktif dalam pembelajaran. Maka dari itu, mata pelajaran pendidikan jasmani sangat berperan penting bagi kesehatan siswa.

Materi atau bahan ajar pada bidang studi pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam kurikulum tahun 2006/KTSP meliputi beberapa aspek, diantaranya adalah permainan dan olahraga, dan salah satu diantaranya adalah kebugaran jasmani.

Dalam pembelajaran kebugaran jasmani memiliki beberapa unsur-unsur kebugaran jasmani, yaitu: kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, dan daya tahan yang harus dikuasai dengan baik oleh para pelakunya atau siswa agar pembelajaran dapat berjalan dengan lancar

Sebuah tingkat kebugaran jasmani akan dikuasai dengan baik apabila melalui proses latihan. Suatu tingkat kebugaran hanya akan didapat atau dikuasai dengan baik apabila dilatih dengan baik dan dengan sebaik-baiknya. Prosesnya mencakup kegiatan latihan atau pelaksanaan tugas-tugas secara berulang-ulang.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani. Di dalam intensifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia, peranan pendidikan jasmani adalah sangat penting, yakni memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis. Sehingga memberi peluang bagi siswa untuk meningkatkan kedewasaan, membentuk sikap dan watak, menghargai orang lain, mencintai sesama serta dapat melayani kepentingan diri sendiri maupun lingkungan.

Pendidikan jasmani olah raga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang harus dilaksanakan disebuah sekolah atau lingkungan pendidikan yang bertujuan untuk melatih atau meningkatkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang melibatkan berbagai macam atau beberapa aspek kebugaran jasmani salah satunya kekuatan otot tungkai.

Syarifudin dan Muhadi (1993: 4) menjelaskan bahwa:

Pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga Negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Shaman (Nadisah 1992: 15) mengemukakan bahwa "Pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan (secara umum) yang berlangsung melalui aktivitas yang melibatkan mekanisme gerak tubuh manusia dan menghasilkan pola perilaku pada individu yang bersangkutan." Disamping itu, Hetherington (Nadisah 1922: 16) menjelaskan sebagai berikut :

- Pendidikan jasmani berkenaan dengan aktifitas yang menggunakan kelompok otot-otot besar dan hasil yang diperoleh merupakan sumbangan bagi kesehatan dan pertumbuhan anak-anak didik sehingga menyadari benar bahwa dari proses pendidikan tersebut tidak akan cacat.

Dengandemikian, Pendidikan jasmanimerupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan dengan kebugaran jasmani, mengembangkanketerampilan motorik dan perilaku hidup sehat dan aktif pengetahuansikap sportif, kecerdasan emosi.

Fakta dilapangan peneliti menemukan sebuah masalah yang dihadapi guru saat melaksanakan pembelajaran kebugaran jasmani yaitu siswa kurang antusias mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani yang terkesan monoton dengan pembelajaran itu-itu saja dan tidak dikemas secara menarik yang akhirnya peserta didik kembali mengutarakan kengiiinan berolah raga hanya bidang olah raga yang mereka gemari yaitu bermain sepak bola. Dengan penemuan masalah tersebut maka peneliti merencanakan melakukan penelitian terhadap siswa kelas V SDN

Pamulihan Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang, yaitu menerapkan suatu permainan untuk meningkatkan otot tungkai melalui permainan mendayung.

Sebuah permainan dapat diterapkan sebagai metode ajar kepada peserta didik agar peserta didik tidak merasa jenuh dengan pembelajaran yang biasa sering dilaksanakan, dalam suatu permainan anak juga tidak dituntut hanya untuk melakukan latihan kekuatan melalui permainan. Permainan menurut Schaller dan Lazarus (Sukintaka, 1992: 4) adalah “Permainan itu merupakan kegiatan manusia yang berlawanan dengan kerja dan kesungguhan hidup, tetapi permainan itu merupakan imbalan antara kerja dengan istirahat.” Sedangkan menurut Kusmaedi (2009: 4) “Permainan adalah kegiatan yang di dalamnya terdapat aturan-aturan yang merupakan kesepakatan dari komunitas tertentu. Dalam permainan unsur-unsur kesenangan dan kepuasan tetap ada.” namun secara tidak langsung anak dilatih untuk dapat bekerja sama dengan rekan satu kelompoknya dan dilatih lebih disiplin karena harus mengikuti peraturan yang telah dibuat oleh guru oleh karena itu aspek kognitif, psikomotor dan afektif akan dimasukkan dalam suatu penilaian seorang peserta didik pada saat mengikuti pembelajaran atau pada saat siswa melaksanakan aktivitas.

Namun terlepas dari pembelajaran kebugaran jasmani yang terfokus kepada otot tungkai, semua aspek kebugaran jasmani yang terdapat pada pendidikan kebugaran jasmani akan diajarkan kepada siswa agar pembelajaran tetap seimbang dengan program pendidikan jasmani yang terdapat pada Kurikulum tahun 2006/ KTSP.

Metode penelitian yang diambil oleh penulis ialah metode penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian tindakan kelas merupakan terjemahan dari *classroom action research*, yaitu satu *action research* yang dilakukan di kelas. Menurut Carr dan Kemmis (Wardani dkk, 2006: 14).

1. Penelitian tindakan adalah satu bentuk inkuiri atau penyelidikan yang dilakukan melalui refleksi.
2. Penelitian tindakan dilakukan oleh peserta yang terlibat dalam situasi yang diteliti, seperti guru, siswa, atau kepala sekolah.

3. Penelitian tindakan dilakukan dalam situasi sosial, termasuk situasi pendidikan.
4. Tujuan penelitian tindakan adalah memperbaiki: dasar pemikiran dan kepastian dari praktek-praktek, pemahaman praktek tersebut, serta situasi atau lembaga tempat praktek tersebut dilaksanakan.

Kesimpulan dari pengertian di atas adalah penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelas atau diluar kelas melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat.

Tabel 1.1  
Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai

No	Nama Siswa	JK	Hasil Tes	Skor	keterangan	
					T	TT
1	Aceplindra. K	L	17	68		√
2	Ade Kartika	P	12	48		√
3	Ade kasman	L	15	60		√
4	Adityajaya	L	17	68		√
5	Ai Rukmini	P	13	52		√
6	Aldie Putra. T	L	20	80	√	
7	Alex Hidayat	L	20	80	√	
8	Andi. H	L	17	68		√
9	CiptoSetiawan	L	17	68		√
10	Dede Adrian	L	18	72	√	
11	Dedesubagja	L	19	76	√	
12	Eneng. Y	P	13	52		√
13	Hani Kurnia	P	13	52		√
14	Ikhsan. A	L	17	68		√
15	Kikict. K. M	L	19	76	√	
No	Nama Siswa	Jk	Hasil Tes	Skor	Keterangan	

					T	TT
16	Laisa Tiara. N	P	13	52		√
17	LilisDarti	P	13	52		√
18	Mina	P	10	40		√
19	Nadia Fera. R	P	14	48		√
20	Rika Suwarsih	P	14	48		√
21	RinaSuparnita	P	15	60		√
22	Riswali. R	L	18	72	√	
23	Shera	P	18	72	√	
24	Susi Rohaeti	P	12	48		√
25	Tiara Sari	P	14	48		√
26	Widiyansyah	L	19	76	√	
27	YadiSuryadi	L	19	76	√	
28	Gegen Patriot	L	20	80	√	
29	Ilhanm. S	L	19	76	√	
Jumlah					11	18
Persentase					38%	62%

Deskriptor:

1. Apabila siswa melakukan 18 lompatandengannilai 4 dalam 1 kali lompatan maka siswa dinyatakantuntas
2. Apabila siswa melakukankurangdari 18 lompatan maka siswadinyatakantidaktuntas.

Keterangan:

T = Tuntas

TT = Tidak Tuntas

Dari hasil tes yang telah dilakukan dengan mitra peneliti, dari jumlah 29 siswa dengan KKM 70%, siswa yang tuntas hanya 11 orang atau 38% dan siswa yang tidak tuntas yaitu 18 orang atau 62%.

Untuk menyelesaikan permasalahan tersebut maka diperlukan suatu cara atau teknik yang sesuai dengan pokok permasalahan yang muncul. Berdasarkan permasalahan di atas, menurut pendapat seorang pakar pendidikan jasmani yang menyatakan: “tujuannya menciptakan kondisi dan kegiatan belajar yang memungkinkan murid lancar belajar dan mencapai sasaran belajar.” (Supandi, 1922:5). Adapun upaya yang diajukan adalah guru menerapkan metode permainan sebagai teknik pembelajaran. Hal ini dilakukan agar siswa yang mengikuti pembelajaran tidak merasa bosan atau merasa jenuh dengan pembelajaran yang begitu-begitu saja dan kegiatan pun dilakukan secara bervariasi. Kemudian pada akhirnya dilakukan tes kebugaran jasmani pada unsur kekuatan yaitu kekuatan otot tungkai yang sebenarnya. Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk mengetahui pengaruh permainan mendayung pada pembelajaran kebugaran jasmani di kelas V SDN Pamulihan Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang.

Permainan mendayung ini adalah permainan yang dilakukan anak yang dibagi dalam beberapa kelompok dengan menggunakan tongkat sebagai alat bantu permainan panjang tongkat 2 sampai 3 meter sesuai dengan tongkat yang tersedia atau yang ada. Pada sebuah tongkat dapat berisikan 5 sampai 8 orang anak, Dengan bergerak menyerupai orang yang sedang mendayung perahu, anak mengangkangi tongkat yang mereka pegang dengan tangan kiri dan tangan kanan sebagai pengayuh, berlomba sampai batas yang ditentukan dengan berjalan jongkok. Kelompok yang seluruh tongkatnya masuk kedalam garis batas dianggap menang.

Mengapa peneliti mengambil permainan mendayung sebagai metode pembelajaran untuk melatih kekuatan otot tungkai pada siswa kelas V SDN Pamulihan Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang karena permainan ini memiliki sifat untuk melatih kekuatan, kecepatan dan kerjasama jadi walaupun ini hanya permainan namun permainan ini memiliki tujuan yang sama yaitu melatih kekuatan. Karena dengan berjalan jongkok secara tidak langsung otot tungkai akan menahan beban berat badan tubuh dan tungkai akan menjadi penyeimbang. Jadi sangat erat sekali kaitanya permainan mendayung dengan latihan kekuatan

otot tungkai karena memiliki tujuan yang sama dengan pembelajaran kebugaran jasmani khususnya pada otot tungkai yaitu untuk melatih kekuatan otot tungkai.

Dengan mengangkat topik tersebut, maka judul skripsi yang diajukan oleh penulis adalah: “ Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Melalui Permainan Mendayung Pada Pembelajaran Kebugaran Jasmani “.

### Perumusan Dan Pemecahan Masalah

#### 1. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka terdapat rumusan masalah yang dijabarkan menjadi pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut.

- a. Bagaimana gambaran perencanaan pembelajaran latihan kekuatan otot tungkai melalui permainan mendayung pada siswa kelas V SDN Pamulihan Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang?
- b. Bagaimana pelaksanaan kinerja guru pada pembelajaran latihan otot tungkai melalui permainan mendayung pada siswa kelas V SDN Pamulihan Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang?
- c. Bagaimana aktivitas siswa pada pembelajaran latihan otot tungkai melalui permainan mendayung pada siswa kelas V SDN Pamulihan Kecamatan Situraja Kabupaten sumedang?
- d. Bagaimana hasil pembelajara latihan otot tungkai melalui permainan mendayung pada siswa kelas V SDN Pamulihan Kecamatan Situraja Kabupaten Sumedang?

#### 1. Pemecahan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang muncul yaitu Sisw kurang antusias mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani, karena pembelajaran tidak dikemas secara menarik jadi siswa cepat bosan dengan



pemberian materi yang begitu-begitu saja dan siswa kurang teroganisir sehingga keadaan saat pembelajaran menjadi tidak lancar dan akhirnya hal ini berdampak pada hasil belajar siswa yang

- a. Pada tahap perencanaan guru mempersiapkan pembelajaran kebugaran jasmani khususnya kekuatan otot tungkai yang mengacu pada IPKG 1 yang meliputi perumusan tujuan pembelajaran, mengembangkan dan mengorganisasikan materi, media, dan sumber belajar.
- b. Pada tahap pelaksanaan mengacu pada IPKG 2 yaitu menjelaskan topik belajar, memberikan bimbingan berupa pertanyaan dan komando kepada siswa secara terus menerus mengenai cara latihan kekuatan otot tungkai melalui permainan mendayung pada pembelajaran kebugaran jasmani dan memberikan rasa senang kepada siswa pada saat mengikuti pembelajaran.
- c. Guru mengetahui aktivitas siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Hal ini terkait dengan nilai kerja sama, sportivitas dan kerja keras siswa saat pembelajaran kekuatan otot tungkai serta memberikan motivasi kepada siswa agar lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran kebugaran jasmani.
- d. Pada tahap evaluasi guru mengevaluasi siswa dengan mengadakan tes dimana setiap siswa melakukan tes kekuatan otot tungkai dengan melakukan *squat jump* dan dicatat hasilnya.

## B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana perencanaan latihan kekuatan otot tungkai pada pembelajaran kebugaran jasmani melalui permainan mendayung.
2. Untuk mengetahui bagaimana kinerja guru saat latihan kekuatan otot tungkai pada pembelajaran kebugaran jasmani melalui permainan mendayung.
3. Untuk mengetahui aktivitas siswa saat latihan kekuatan otot tungkai pada pembelajaran kebugaran jasmani melalui permainan mendayung.
4. Untuk mengetahui bagaimana hasil latihan kekuatan otot tungkai pada pembelajaran kebugaran jasmani melalui permainan mendayung.

### C. Manfaat Penelitian

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

#### Untuk Guru

- a. Mendongkrak atau meningkatkan kompetensi guru dalam rangka mengembangkan profesionalismenya.
- b. Memungkinkan guru secara aktif mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang dimilikinya
- c. Membantu guru memperbaiki proses pembelajaran yang dikelolanya karena sasaran penelitian tindakan kelas yaitu untuk memperbaiki mutu praktik pembelajaran.
- d. Membantu guru agar dapat berfikir lebih kreatif dan inovatif dalam memberikan pembelajaran kepada siswa

#### Untuk Siswa

- a. Diharapkan PTK ini dapat meningkatkan motivasi belajar siswa dan hasil belajar siswa, disamping guru yang melaksanakan PTK dapat menjadi model bagi para siswa dalam bersikap kritis terhadap hasil belajar sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai secara menyeluruh.
- b. Bagi siswa selain bisa menambah ilmu, siswa juga di perkenalkan dengan pembelajaran yang sifatnya menyenangkan karna pembelajaran dikemas semenarik mungkin yaitu dengan menggunakan permainan sebagai perantara terjadinya pembelajaran.
- c. Siswa tidak terbebani dengan kurangnya alat peraga atau alat peraktek yang menyebabkan siswa harus bergantian saat melakukan pembelajaran, karena dengan permainan anak-anak tidak ada yang menunggu atau diam untuk mendapatkan giliran jadi semua peserta didik dapat ikut serta selama pembelajaran berlangsung.

### D. Batasan Istilah

Untuk menghindari kesalahpahaman terhadap pokok-pokok permasalahan yang diteliti, maka akan dijelaskan beberapa istilah yang perlu diketahui kejelasannya yaitu:

Meningkatkan menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah menaikkan (derajat, taraf, dsb), mempertinggi, memperhebat atau mengangkat diri.

Kekuatan adalah kemampuan maksimum untuk menggunakan atau melawan suatu daya Wilmore (Soejoko, 1992)

Permainan adalah suatu bentuk aktifitas kegiatan dari bahan sederhana maupun modern sesuai aspek budaya dalam kehidupan masyarakat.

Pembelajaran adalah dengan mengaktifkan indera siswa agar memperoleh pemahaman sedangkan pengaktifan indera dapat dilaksanakan dengan jalan menggunakan media atau alat bantu. Disamping itu penyampaian dengan berbagai variasi artinya menggunakan banyak metode.

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan *fleksibilitas*.

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia Otot adalah jaringan kenyal di tubuh manusia dan hewan yang berfungsi menggerakkan organ tubuh.

Tungkai adalah seluruh kakinya dari pangkal paha dari sesudah lutut ke pangkal paha, bawah bagian kaki dari lutut ke bawah. Depdiknas, 2001, kamus besar bahasa Indonesia, Jakarta: Balai Pustaka

Menurut (Sukintaka. dkk, 1979: 109) Permainan mendayung adalah permainan yang dilakukan secara berkelompok dengan tongkat sebagai alat bantu, untuk satu tongkat berisikan 5 sampai 8 orang anak. Dengan bergerak seperti orang sedang mendayung, anak mengangkang tongkat yang mereka pegang dengan tangan kiri dan tangan kanan sebagai pengayuh, berlomba sampai batas yang ditentukan dengan berjalan jongkok. Kelompok yang seluruh tongkatnya masuk kedalam garis dianggap menang.