

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan manusia, pendidikan memegang peranan penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Pendidikan adalah usaha untuk menciptakan suasana belajar dalam proses pembelajaran agar peserta didik dapat mengembangkan potensi diri. Menurut Nurkholis (2013, hlm. 25) bahwa pendidikan merupakan kegiatan dengan maksud atau tujuan tertentu yang menepatkan untuk mengembangkan seluruh potensi manusia sebagai manusia dan sebagai masyarakat dengan seutuhnya.

Pendidikan adalah pedoman penting untuk membantu individu dalam mencapai tujuan pendidikan yang berkaitan dengan tiga aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Winkel dalam (Magdalena, Prabandani, & Rini, 2021) menyatakan bahwa dalam taksonomi bloom ini terdapat 3 klasifikasi tujuan atau sasaran pendidikan yaitu ranah kognitif, ranah afektif, dan ranah psikomotor, di setiap ranah ini dipisahkan kembali menjadi bagian yang lebih rinci sesuai dengan hierarkinya. Dari sekian banyak pendidikan yang ada mulai dari jenjang sekolah dasar hingga perguruan tinggi, pendidikan jasmani tidak kalah penting dengan mata pelajaran yang lainnya. Pendidikan jasmani merupakan wahana pendidikan, yang memberikan kesempatan pada anak-anak untuk mempelajari hal-hal penting. Menurut Rahayu & Priambodo (2021, hlm. 34) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan holistik yang menekankan pada aktivitas atau aktivitas jasmani dan pembinaan pola hidup sehat yang berupaya untuk mendorong tumbuh dan berkembangnya keseimbangan dan keselarasan fisik, sosial, emosional dan psikologis siswa itu sendiri.

Dalam kehidupan sehari-hari anak terbiasa melakukan aktivitas fisik sehari-hari mulai dari belajar hingga bermain di lingkungan sekolah dan rumah. Caspersen et al (dalam Hussey, 2012) menyatakan bahwa aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan melalui otot rangka yang menyebabkan pengeluaran energi. Booth (dalam Auguntari, Ray, & Nuryadi, 2018, hlm. 2) menyatakan seseorang dikatakan aktif apabila berpartisipasi dalam aktivitas berat paling sedikit 3 kali seminggu

dengan durasi minimal 20 menit per-hari, dikatakan kurang aktif apabila siswa hanya melakukan aktivitas sedang paling sedikit 3 jam perhari dalam 1 minggu, dan siswa dikatakan tidak aktif bila tidak memenuhi syarat tersebut.

Dalam prakteknya, upaya mendidik anak melalui pembelajaran penjas menggunakan berbagai aktivitas jasmani. Salah satu materi dalam pembelajaran penjas di sekolah dasar adalah melalui pembelajaran senam berirama. Menurut Jonni & Yulifri (dalam Yuningsih, Akmariani & Fitriani, 2019, hlm. 4) menyatakan bahwa senam irama merupakan rangkaian gerak senam yang dilakukan dengan gerakan langkah-langkah serta ayunan lengan dan sikap badan dengan diiringi suatu irama atau musik. Pembelajaran senam irama sangat penting dalam membantu anak dalam mengembangkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan gerak dasar, memberikan pengalaman gerak dan membantu anak dalam memenuhi aktivitas gerak.

Menurut artikel jurnal yang saya baca dari Riswanto, Kastam, & Mirawati (2021, hlm. 2) yang melakukan penelitian di sekolah dasar (SD) mengatakan “terdapat beberapa faktor yang menyebabkan kurangnya minat murid dalam mengikuti pembelajaran senam irama, beberapa faktornya seperti merasa bosan dengan materi yang diberikan, siswa tidak percaya diri sehingga tidak dapat melakukan gerakan, kurangnya keterampilan guru dalam membawakan pelajaran, dan minimnya variasi dalam proses pembelajaran” hal ini sejalan dengan hasil temuan awal yang telah peneliti lakukan di lapangan terhadap peserta didik di SDN 049 Durman terkait pelaksanaan pembelajaran senam irama di sekolah didapat informasi dari guru SDN 049 Durman terdapat perbedaan gerakan antara siswa laki-laki dan siswa perempuan, seperti siswa yang salah saat melakukan gerakan, ketepatan gerak dengan irama musik, rangkaian gerakan yang terputus-putus dan perbedaan gerakan yang dilakukan secara maksimal dengan yang dilakukan tidak maksimal. Setelah peneliti mengkaji beberapa jurnal terkait pembelajaran senam irama bahwasanya masih minim penelitian yang dilakukan di sekolah dasar terkait intensitas dan pengeluaran kalori berdasarkan jenis kelamin dalam pembelajaran senam irama. Dari uraian di atas peneliti menemukan kekosongan dan mencoba melakukan penelitian mengenai perbedaan intensitas dan pengeluaran kalori berdasarkan jenis kelamin siswa sekolah dasar pada pembelajaran senam berirama.

Dari masalah tersebut diharapkan dapat terlihat apakah terdapat perbedaan intensitas dan pengeluaran kalori yang dikeluarkan peserta didik berdasarkan jenis kelamin dalam pembelajaran senam berirama. Selain itu diharapkan dengan adanya penelitian ini guru dapat memilih senam irama yang dapat meningkatkan intensitas dan denyut jantung siswa dan lebih kreatif dalam memodifikasi gerakan, pemilihan musik, tujuannya untuk menarik minat siswa dalam mengikuti pembelajaran senam berirama.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka rumusan masalah yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat perbedaan intensitas dan kalori berdasarkan jenis kelamin siswa sekolah dasar dalam pembelajaran senam berirama?
2. Apakah terdapat perbedaan intensitas dan kalori antara Senam Ceria Anak Indonesia dan Senam Sehat Anak Indonesia?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui perbedaan intensitas dan kalori yang dikeluarkan berdasarkan jenis kelamin siswa sekolah dasar dalam pembelajaran senam irama.
2. Untuk mengetahui perbedaan intensitas dan kalori yang dikeluarkan antara Senam Ceria Anak Indonesia dan Senam Sehat Anak Indonesia.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang intensitas dan pengeluaran kalori saat pembelajaran senam irama berdasarkan jenis kelamin siswa sekolah dasar.
2. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi kajian teori untuk penelitian yang sama mengenai intensitas dan pengeluaran kalori saat pembelajaran senam irama berdasarkan jenis kelamin siswa sekolah dasar.

3. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi kajian teori untuk penelitian yang sama mengenai intensitas dan pengeluaran kalori berdasarkan jenis senam irama yang digunakan.

1.4.2 Manfaat Segi Kebijakan

1. Bagi guru, dapat menambah wawasan tentang perbedaan intensitas dan pengeluaran kalori saat pembelajaran senam irama berdasarkan jenis kelamin siswa sekolah dasar.
2. Bagi siswa, siswa dapat termotivasi dalam meningkatkan denyut jantung, intensitas dan pengeluaran kalori melalui gerak senam irama.

1.4.3 Manfaat Segi Praktik

1. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi peneliti selanjutnya mengenai perbedaan intensitas dan pengeluaran kalori saat pembelajaran senam irama berdasarkan jenis kelamin siswa sekolah dasar.
2. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan guru dalam hal intensitas dan pengeluaran kalori saat pembelajaran senam irama berdasarkan jenis kelamin siswa sekolah dasar.

1.4.4 Manfaat Segi Isu Serta Aksi Sosial

Penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan intensitas dan pengeluaran kalori saat pembelajaran senam irama berdasarkan jenis kelamin siswa sekolah dasar. Sehingga dengan adanya penelitian ini dapat membantu guru dan siswa untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang perbedaan intensitas dan pengeluaran kalori saat pembelajaran senam irama berdasarkan jenis kelamin siswa sekolah dasar dan dapat menjadi kajian teori untuk penelitian yang sama di masa yang akan datang.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Penulis menyajikan gambaran singkat mengenai seluruh bagian sistematika penulisan skripsi, yaitu sebagai berikut:

1. Bagian awal, berisi: judul skripsi, lembar pengesahan, lembar pernyataan keaslian skripsi dan bebas plagiarisme, motto dan persembahan, ucapan terima kasih, kata pengantar, abstrak, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar dan daftar lampiran.

2. Penyusunan skripsi ini terdiri dari lima bab. Adapun mengenai uraian mengenai isi dan penulisan dari setiap babnya adalah sebagai berikut:
 - 1) BAB I Pendahuluan, dalam bab ini berisi uraian tentang pendahuluan dan merupakan awal dari penyusunan skripsi ini. Bab ini tersusun atas latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi penelitian.
 - 2) BAB II mengenai Kajian Pustaka, berisi tentang kajian pustaka yang mendasari penelitian ini. Bab ini memiliki peran yang penting mengenai teori yang dikaji.
 - 3) BAB III Metode Penelitian, berisi tentang metode penelitian, termasuk beberapa komponen seperti lokasi dan subjek populasi atau sampel penelitian, desain penelitian, metode penelitian, prosedur penelitian, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.
 - 4) BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, berisi tentang dua hal utama, yaitu pengolahan dan analisis data (untuk menghasilkan temuan berkaitan dengan masalah penelitian, pertanyaan penelitian, hipotesis, tujuan penelitian, dan pembahasan atau analisis temuan. Untuk menghasilkan temuan berkaitan dengan masalah penelitian, pertanyaan penelitian, dan tujuan penelitian) serta pembahasan atau analisis temuan (untuk mendiskusikan hasil temuan yang dikaitkan dengan dasar teoritis yang telah dibahas di dalam BAB III).
 - 5) Terakhir BAB V Kesimpulan dan Saran. Bab ini penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian. Kemudian saran atau rekomendasi yang ditulis, di tujukan kepada para pembuat kebijakan, kepada para pengguna hasil penelitian, kepada peneliti berikutnya yang berminat untuk melakukan penelitian selanjutnya, dan kepada pemecahan masalah di lapangan atau dikembangkan dari hasil penelitian.
3. Bagian akhir skripsi berisi daftar pustaka dan lampiran-lampiran yang berisi mengenai deskripsi perencanaan, pelaksanaan, hingga pelaporan penelitian.