



BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah hal yang sangat penting bagi kehidupan manusia, karena pendidikan adalah suatu proses memanusiakan manusia. Maksudnya, menjadikan manusia yang lebih bermoral, berakal sehat, dan lain-lain. Saat ini, banyak orang yang berwujud manusia, tapi tidak menjalankan normanya sebagai manusia. Untuk itu, pendidikan adalah salah satu proses yang bisa dijadikan alternatif untuk pendidikan karakter, agar terwujudnya manusia yang bernorma. Pada dasarnya pengertian pendidikan menurut UU SISDIKNAS No.20 tahun (2003, hlm. 2) adalah :

Usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat

James A. Baley dan David A. Field (dalam Abduljabar, 2011:13) menekankan bahwa pendidikan fisik yang dimaksud adalah aktivitas jasmani yang membutuhkan upaya yang sungguh-sungguh. Lebih lanjut kedua ahli ini menyebutkan bahwa:

Pendidikan jasmani adalah suatu proses terjadinya adaptasi dan pembelajaran secara organik, neuromuskular, intelektual, sosial, kultural, emosional dan estetika yang dihasilkan dari proses pemilihan berbagai aktivitas jasmani.

Karakteristik pendidikan jasmani seperti ini tidak terdapat pada mata pelajaran lain karena hasil belajar Penjas tidak terbatas pada perkembangan tubuh saja tetapi menyangkut semua dimensi manusia, seperti halnya tubuh dan pikiran. Mahendra (2009:19) mengungkapkan:

Secara sederhana pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk:

1. Mengembangkan pengetahuan dan ketrampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial
2. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai ketrampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani
3. Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali
4. Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan
5. Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan ketrampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang
6. Menikmati kesenangan dan keriangannya melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga

Maka dari itu dapat ditarik kesimpulan bahwa aktivitas fisik dalam Penjas menjadi alat untuk mencapai tujuan pendidikan, yaitu untuk mengembangkan manusia seutuhnya meliputi aspek kognitif, psikomotor dan afektif.

Di Indonesia Penjas sendiri mengalami banyak kendala. Salah satunya adalah alokasi waktu jam pelajaran Penjas yang hanya 70-90 menit untuk tingkat sekolah dasar, sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas dengan frekuensi satu kali dalam seminggu. Hal ini dirasa belum maksimal untuk dapat mencapai seluruh tujuan Penjas. Salah satu dampak dari alokasi waktu ini adalah sulit tercapainya tujuan Penjas untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting untuk diperhatikan. Kebugaran jasmani menurut Giriwijoyo (2007:17), "Kebugaran jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan". Jadi dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja tanpa kelelahan yang berarti. Bagi siswa, kebugaran jasmani diperlukan untuk menghadapi segala aktivitas-aktivitas baik itu di lingkungan sekolah atau di luar lingkungan sekolah. Namun, berdasarkan sebuah penelitian kesegaran jasmani pelajar kelompok usia 6 – 19 tahun (SD – SMA)

yang memiliki kualifikasi baik hanya 6,90%, dan selebihnya memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah.

Kebugaran jasmani tingkat SMP, data penelitian yang dilakukan oleh Pasimun di SMP Negeri 7 Kebumen dengan sampel seluruh siswa kelas VIII dengan jumlah 300 siswa menunjukkan tingkat kebugaran jasmani kategori baik sejumlah 36 siswa atau 11,9 %.

Penelitian lain yang telah dilakukan pada tahun 2007 menunjukkan hasil rata-rata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Grabag Kabupaten Magelang, 2,69% menunjukkan kriteria baik sekali, 22,58% menunjukkan kriteria baik, 59,68% menunjukkan kriteria sedang, 1,07% menunjukkan kriteria kurang dan 13,98% menunjukkan kriteria kurang sekali.

Sebagai dampak dari belum berkembangnya pemikiran guru-guru Penjas terdahulu dengan konsep Penjas yang kini diusung, pembelajaran Penjas terkesan masih mengedepankan prestasi dalam hal kemahiran siswa menunjukkan ketrampilan gerak teknik cabang. Jelas ini merupakan suatu masalah yang menyebabkan siswa akhirnya enggan melakukan karena guru hanya melihat kemampuan individual semata, selain itu mengakibatkan sikap sosial siswa tidak berkembang dengan baik contoh nyatanya seperti : siswa hanya mendengarkan dan mengikuti contoh yang telah diberikan guru penjas, selain itu siswa tidak mempedulikan temannya ketika kesusahan melakukan tugas yang diberikan oleh guru penjas.

Salah satu dimensi yang terdapat dalam pendidikan jasmani adalah aspek afektif. Dalam dimensi ini diharapkan sikap, perilaku dan karakter siswa berkembang dengan baik melalui aktivitas jasmani yang diberikan. Sikap sosial adalah kesadaran individu yang menentukan perbuatan yang nyata, yang berulang-ulang terhadap objek sosial.

Aktivitas ritmik yang dilakukan secara bersama-sama dan berulang-ulang dapat menumbuhkan sikap positif antara lain kreativitas dan kerjasama. Kreativitas dapat tumbuh dikarenakan mengharuskan siswa menciptakan gerakan baru dan berbeda dari setiap kelompok, selain itu dengan melakukan gerakan bersama-sama dan berulang-ulang sikap kerjasama akan tumbuh dalam diri siswa.

Materi yang diambil dalam penelitian ini adalah aktivitas ritmik. Aktivitas ritmik termasuk ke dalam salah satu aktivitas yang diajarkan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) di sekolah, baik itu di tingkat dasar dan menengah. Hal ini sesuai dengan materi ajar Penjas dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan:

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya
2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya
4. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya
5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya
6. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung
7. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

Dalam aktivitas ritmik terdapat beberapa materi gerak yaitu, gerak bebas senam pagi, SKJ, dan senam aerobik. Pada penelitian ini penulis mengambil materi gerak bebas, salah satu aspeknya adalah *kabaret*. Aktivitas ritmik, khususnya kabaret menurut Munz (1996) dalam Heryani (2011, hlm 2) sebuah pertunjukan atau pementasan seni peran yang berasal dari dunia barat dimana biasanya ada hiburan berupa musik, komedi dan seringkali sandiwara atau tari-tarian, melalui kegiatan kabaret yang merupakan bagian dari aktivitas ritmik ingin dilihat apakah ada pengaruh terhadap kebugaran jasmani dan sikap sosial (kreativitas dan kerjasama).

Aktivitas ritmik, contohnya *kabaret*, dalam gerakannya terdapat latihan-latihan untuk otot, sendi dan sebagainya, hal ini tentu akan memberikan pengaruh terhadap kebugaran jasmani orang yang melakukannya. Aktivitas ritmik seperti halnya senam aerobik, SKJ atau *kabaret* melatih daya tahan aerobik atau kardiovaskular karena dilakukan dengan dinamis dan dalam waktu lebih dari 10 menit. Hal ini sesuai dengan pendapat Giriwijoyo (2007) dalam Anggi (2014, hlm. 6):

Kegiatan olahraga kesehatan aerobik yang mengambil waktu minimal 10 menit yang disebut waktu minimal yang efektif untuk meningkatkan kapasitas aerobik seseorang, sedangkan waktu maksimalnya ialah 30 menit yang disebut waktu maksimal yang efisien.

Menurut Ahmadi (2009, hlm. 149) sikap adalah kesadaran Individu yang menentukan perbuatan berulang-ulang. Sedangkan dalam aktivitas ritmik yang dilakukan secara bersama-sama dan berulang-ulang dapat menumbuhkan sikap positif antara lain kreativitas dan kerjasama. Kreativitas dapat tumbuh dikarenakan mengharuskan siswa menciptakan gerakan baru dan berbeda dari setiap kelompok, selain itu dengan melakukan gerakan bersama-sama dan berulang-ulang sikap kerjasama akan tumbuh dalam diri siswa.

Berdasarkan fakta tersebut, penulis bermaksud untuk meneliti tentang pengaruh aktivitas ritmik (*kabaret*) terhadap tingkat kebugaran jasmani dan sikap sosial (kreativitas dan kerjasama) kelas VIII SMPN 2 Lembang.

B. Identifikasi dan perumusan masalah

Berdasarkan fakta di lapangan, aktivitas ritmik masih mendapat porsi yang sedikit bahkan belum banyak diterapkan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Padahal aktivitas ritmik memiliki peranan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa karena dilakukan dengan dinamis dan dengan waktu lebih dari 10 menit. Selain itu, aktivitas ritmik juga dinilai dapat meningkatkan sikap sosial (kreativitas dan kerjasama) siswa dalam pelajaran Penjas. Untuk lebih memfokuskan masalah yang akan diteliti, penulis membuat rumusan masalah dari kajian diatas yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari aktivitas ritmik *kabaret* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari aktivitas ritmik *kabaret* terhadap sikap sosial (kreativitas dan kerjasama)?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang masalah penelitian dan rumusan masalah penelitian, maka tujuan dalam penelitian ini sebagai berikut : “ingin mengetahui pengaruh aktivitas ritmik kabaret terhadap kebugaran jasmani dan sikap sosial siswa dalam pembelajaran penjas di SMP Negeri 2 Lembang kelas VIII.”

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang penulis paparkan diatas, maka penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat khususnya bagi penulis umumnya bagi pembaca.

1. Dipandang secara teoritis dapat dijadikan sumbangan informasi dan keilmuan yang berarti bagii pembaca supaya bisa menanmbah pengetahuan dan wawasan tentang pengaruh aktivitas ritmik (kabaret) terhadap kebugaran jasmani dan sikap sosial siswa.

2. Dipandang secara praktis dapat menjadi acuan bagi pembaca supaya bisa dipraktikkan tentang pengaruh aktivitas ritmik terhadap kebugaran jasmani dan sikap sosial siswa (kreativitas dan kerjasama)

E. Batasan Penelitian

Supaya masalah yang akan dibahas tidak menyimpang dari masalah yang sebenarnya dan supaya penelitian dapat dilakukan secara mendalam, maka dari itu penulis memberikan batasan-batasan masalah pada penelitian ini. Adapun ruang lingkup permasalahan yang ingin dibahas adalah:

1. Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan salah satunya adalah pembelajaran aktivitas ritmik
2. Menurut Mahendra (2007:3), aktivitas ritmik adalah rangkaian gerak manusia yang dilakukan dalam ikatan pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan diluar musik
3. Pengertian *cabaret* menurut "Munz (1996) dalam Heryani (2011, hlm. 2) sebuah pertunjukan atau pementasan yang berasal dari dunia Barat dimana biasanya ada hiburan berupa musik, seringkali sandiwara dan tari-tarian."
4. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah aktivitas ritmik yaitu *cabaret*, variabel terikatnya adalah tingkat kebugaran jasmani, sikap sosial (kreativitas dan kerjasama)
5. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen
6. Populasi penelitian adalah siswa kelas VIII di SMPN 2 Lembang Kabupaten Bandung Barat sebanyak 60 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara acak (*simple random sampling*). Penulis akan mengambil sampel 52 siswa, 30 siswa untuk kelompok eksperimen.
7. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa.

Pengukuran sikap sosial siswa menggunakan angket dengan skala
Likert