

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan Jasmani di sekolah dasar pada dasarnya merupakan bagian yang sangat penting untuk menumbuhkan aspek kognitif, afektif dan psikomotor siswa. Salah satu pelajaran yang diterapkan di sekolah dasar yang termasuk dalam dunia pendidikan adalah pelajaran Pendidikan Jasmani. Melaksanakan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah dasar sangatlah penting, karena di usia sekolah dasar peserta didik berada dalam tahapan pertumbuhan secara fisik serta masih mengembangkan keterampilan gerak yang berperan penting dalam pembentukan awal untuk menjadi individu yang berkualitas kelak (Agustini dkk., 2016). Apabila pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah dasar dapat diterapkan dengan baik, maka peserta didik akan dapat memanfaatkan waktu luangnya dengan terus mengembangkan keterampilan geraknya, peserta didik juga akan terus terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan pola hidup sehat, mereka dapat berkembang secara sosial, juga dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mentalnya, dengan itu dapat dikatakan bahwa pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani tidak kalah penting dengan pelajaran lainnya (Mahendra, 2017).

Menerapkan aktivitas jasmani di sekolah dasar tentunya memiliki banyak manfaat bagi peserta didik. Jika dilihat secara mental, aktivitas jasmani dapat membuat siswa terbebas dari stress karena dengan adanya aktivitas jasmani tersebut akan membuat siswa menjadi lebih ceria, tenang dan rileks. Secara sosial aktivitas jasmani akan membuat siswa menganal dunia luar dengan lebih jauh, salah satunya siswa senantiasa menjadi lebih aktif bersosialisasi dengan rekan-rekan sekelasnya maupun rekan diluar kelasnya. Sedangkan secara jasmani dan faali, aktivitas jasmani bisa menjadikan otot lebih kuat dan lentur, tulang menjadi lebih padat, dan darah dapat bersirkulasi dengan lancar (Widodo, 2014). Tidak hanya itu, dengan melakukan aktivitas jasmani akan membuat anak menjadi lebih tinggi, lebih sehat, lebih kuat dan peserta didik akan lebih semangat untuk mempelajari berbagai keterampilan (Ma'arif & Prasetyo, 2021).

Berdasarkan paparan diatas, dapat dikatakan bahwa Pendidikan Jasmani di sekolah dasar memiliki peranan yang sangat penting, karena pembelajaran Pendidikan Jasmani dapat membuat siswa berkesempatan untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih dan dilakukan secara berurutan (Suherman, 2009). Menurut Sukamti (2018) pengalaman belajar yang dilakukan dari sejak dini akan sangat bermanfaat apabila sudah menginjak masa dewasa kelak karena mereka sudah mempunyai kemampuan dalam memecahkan suatu masalah baik dalam kesehariannya ataupun dalam bidang olahraga. Maka dari itu, semakin banyak pengalaman yang dilakukan pada waktu kecil akan berpengaruh besar ketika menginjak masa dewasa mereka akan lebih mudah dalam menemukan kemampuan pola gerak dasar sehingga akan membentuk siswa menjadi olahragawan pada cabang olahraga tertentu.

Meskipun semua orang sudah mengetahui bahwa aktivitas jasmani dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, tetapi telah ditemukan masih banyak siswa yang kurang aktif bergerak. Hal tersebut diungkapkan oleh Widodo (2013) bahwa terdapat sekitar 50% lebih siswa sekolah dasar yang berada dalam kategori kurang aktif, lebih jelasnya sebanyak 9,6% termasuk dalam kategori tidak aktif dan 54,1% siswa termasuk dalam kategori kurang aktif. Selanjutnya dipertegas oleh penelitian yang ditulis oleh Lutan (1993, hlm. 37) yang mengatakan bahwa “proses pembelajaran Pendidikan Jasmani relatif rendah karena hanya sepertiga dari waktu yang tersedia bisa dimanfaatkan atau rata-rata 28% untuk pelajaran, dan hanya 25% untuk intensitas belajar gerak atau aktivitas fisik”. Maka dapat dikatakan bahwa tingkat aktivitas jasmani siswa sekolah dasar masih sangat kurang.

Meningkatnya aktivitas jasmani siswa bergantung pada intensitas yang diberikan apabila intensitas gerak yang diberikan kepada siswa lebih banyak maka akan menunjukkan hasil yang baik. Sebagaimana yang telah diungkapkan oleh (Sardiman, 1996, hlm. 85) “intensitas belajar siswa akan menentukan tingkat pencapaian tujuan pembelajarannya yaitu meningkatkan prestasinya”. Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan disekolah, masih terlihat siswa yang lebih

banyak diam daripada bergerak. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhinya, sebagaimana yang telah diungkapkan dalam buku yang ditulis oleh (Suherman, 2018) faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar mengajar diantaranya faktor internal, dan kondisi eksternal. Faktor internal mencakup keadaan yang ada pada diri individu seperti rendahnya minat siswa dalam materi pembelajaran tersebut, dan kurangnya kebugaran jasmani pada siswa sehingga siswa merasa malas dan mudah mengalami kelelahan ketika melakukan aktivitas gerak. Adapun faktor eksternal mencakup faktor diluar individu yang mempengaruhi keterampilan motoriknya. Seperti, peralatan yang kurang lengkap, kondisi lapangan yang kurang memadai, dan model pembelajaran yang diberikan guru kurang menarik.

Maka dari itu tugas utama dari guru Pendidikan Jasmani yaitu membuat aktivitas gerak yang menyenangkan dan menarik bagi siswa dengan menyesuaikan karakteristik dan perkembangan siswa tersebut sesuai dengan tingkatan kelasnya (Nuryadi dkk., 2018). Hal tersebut sebagaimana yang dijelaskan dalam buku yang ditulis oleh Budiman & Hidayat (2016) aktivitas jasmani yang menggembirakan dan menyenangkan bagi peserta didik merupakan salah satu upaya untuk mengurangi ketegangan mental yang dialaminya akibat terus menerus duduk di dalam kelas. Apabila siswa ikut serta dalam aktivitas jasmani yang membuatnya menyenangkan, siswa akan mendapatkan kesegaran jasmani dan merasa siap untuk melakukan aktivitas selanjutnya, khususnya dalam hal interaksi sosial di lingkungan dan suasana yang baru.

Guru Pendidikan Jasmani dapat menerapkan pembelajaran dengan pendekatan bermain untuk membuat pembelajaran menjadi menyenangkan bagi siswa. Bermain merupakan aktivitas yang dilakukan secara sukarela dan bersungguh-sungguh untuk memperoleh rasa senang dari melakukan aktivitas tersebut (Sukintaka, 1998). Aktivitas yang menyenangkan merupakan inti dari bermain. Bermain harus bersifat bebas dengan inisiatif dari pemain itu sendiri (Nopiyanto, Raibowo, & Arwin, 2019). Ciri bermain yang belum tercemar terlihat dari permainan yang dilakukan anak-anak, meskipun dilakukan tanpa wasit, namun semua pemainnya mampu mengatur dirinya untuk tidak merusak permainan yang sedang mereka lakukan (Rohmah & Carsiwan, 2018).

Pelaksanaan pembelajaran penjas dengan menggunakan pendekatan pembelajaran dilakukan untuk mempermudah guru dalam upaya mentransfer ilmu yang diberikan. Beberapa penelitian mengungkapkan penggunaan pendekatan pembelajaran berdampak positif dalam proses pembelajaran (Cadette dkk., 2016; Maria, 2014). Berdasarkan hasil observasi yang telah dipaparkan di atas, masalah yang sering terjadi dalam pengelolaan pembelajaran adalah bahwa guru penjas selalu menggunakan model pembelajaran yang berorientasi pada guru (komando). Guru penjas selalu mengajarkan konsep dan komponen olahraga seperti teknik dasar, peraturan-peraturan, dll. Dengan model atau pendekatan yang biasanya disebut sebagai pendekatan teknis.

Pendekatan teknis memiliki kekurangan diantaranya membuat siswa merasa bosan karena kegiatan yang monoton dan menghabiskan waktu dalam melakukan pengulangan gerakan-gerakan teknik dasar ketika proses pembelajaran (Priklerová & Kucharik, 2015). Akibatnya siswa banyak yang mengeluh dan tidak banyak bergerak karena pendekatan teknis ini menjadikan siswa tidak dapat menikmati dan memahami proses pembelajaran yang mengakibatkan siswa kurang antusias dalam melakukan pembelajaran. Adapun cara yang dapat dilakukan untuk memperbaiki kondisi pembelajaran tersebut, diantaranya adalah dengan menerapkan model pendidikan gerak.

Mahendra (2017, hlm. 3) mengemukakan bahwa “Pendidikan Gerak (*movement education*) adalah sebuah model pembelajaran dalam Penjas yang menekankan pada pengajaran konsep dan komponen gerak”. Guru Pendidikan Jasmani tidak diperkenankan untuk mengajarkan dan menyebutkan istilah-istilah yang berhubungan dengan olahraga seperti teknik dasar, peraturan, dan alat olahraga ketika menerapkan model pendidikan gerak. Seorang guru hanya perlu memberi pemahaman mengenai konsep gerak yang terdiri dari beberapa bagian konsep tubuh, konsep ruang, konsep usaha dan keterhubungan (Mahendra, 2017).

Menerapkan pendidikan gerak kepada siswa sekolah dasar dapat menekankan kontribusi, aktivitas dan keberhasilan bagi semua anak (Abels dkk., 2010). Model pendidikan gerak lebih menekankan kepada semua anak untuk bergerak, sehingga tidak ada anak yang menunggu atau bergiliran ketika melakukan aktivitas gerak.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2019) yang menunjukkan bahwa pembelajaran model pendidikan gerak berformat permainan dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan manipulatif lengan siswa sekolah dasar. Kemudian dipertegas oleh penelitian yang dilakukan oleh Al'fiah (2019) menunjukkan hasil bahwa terdapat peningkatan keterampilan bermain kasti siswa sekolah dasar dengan menerapkan model pendidikan gerak.

Berdasarkan paparan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Penerapan Model Bermain Pendidikan Gerak Dalam Meningkatkan Aktivitas Jasmani Siswa Sekolah Dasar.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana tingkat aktivitas jasmani siswa sekolah dasar pada tahap awal sebelum pemberian model bermain pendidikan gerak?
2. Bagaimana tingkat aktivitas jasmani siswa sekolah dasar pada tahap pertengahan pemberian model bermain pendidikan gerak?
3. Bagaimana tingkat aktivitas jasmani siswa sekolah dasar pada tahap akhir pemberian model bermain pendidikan gerak?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus yaitu:

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas penerapan model bermain pendidikan gerak terhadap peningkatan aktivitas jasmani siswa sekolah dasar.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, penulis akan menjabarkan beberapa tujuan khusus yang ada dalam isi penelitian, diantaranya :

1. Mengetahui tingkat aktivitas jasmani siswa pada tahap awal sebelum pemberian model bermain pendidikan gerak
2. Mengetahui tingkat aktivitas jasmani siswa pada tahap pertengahan pemberian model bermain pendidikan gerak

3. Mengetahui tingkat aktivitas jasmani siswa pada tahap akhir pemberian model bermain pendidikan gerak

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Manfaat-manfaat tersebut diantaranya :

##### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru mengenai gambaran yang jelas dari hasil penerapan model bermain pendidikan gerak.

##### **1.4.2 Manfaat Praktis**

###### **1.4.2.1 Bagi peneliti**

Dapat menambah wawasan dan diharapkan dapat menjadi rujukan bagi peneliti lain dengan tema yang sama namun dengan variabel yang berbeda.

###### **1.4.2.2 Bagi siswa**

Diharapkan siswa dapat tetap semangat melaksanakan pembelajaran dalam pembelajaran penjas.

###### **1.4.2.3 Bagi guru Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan**

Sebagai bahan evaluasi bagi guru agar dapat mengoptimalkan pembelajaran dalam pembelajaran penjas.

#### **1.5 Struktur Organisasi Skripsi**

Skripsi yang penulis buat ini terdiri dari lima BAB. Topik yang dibahas dalam setiap BAB berbeda namun saling berkaitan satu sama lain. Bagian pertama yaitu BAB I pendahuluan terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi. Pada bagian latar belakang membahas mengenai isu atau topik yang diangkat secara menarik dan sesuai dengan keadaan saat ini. Bagian rumusan masalah membahas mengenai identifikasi terhadap permasalahan yang akan diteliti. Selain itu dalam BAB I ini juga terdapat tujuan dan manfaat penelitian bagi peneliti, siswa dan guru Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan.

BAB II membahas mengenai kajian teori yang membahas mengenai penjabaran konsep dari teori-teori yang relevan dengan penelitian yang dibuat. BAB II membahas teori-teori mengenai pengertian aktivitas jasmani aktivitas jasmani bagi anak usia SD, faktor-faktor yang mempengaruhi rendahnya aktivitas jasmani siswa, pengertian bermain, manfaat bermain, pengertian model pendidikan gerak, kelebihan model pendidikan gerak, keuntungan model pendidikan gerak, metode pengajaran model pendidikan gerak, model bermain pendidikan gerak dan penjelasan mengenai *soccer like games*.

BAB III yaitu metode penelitian. Bab III ini membahas mengenai cara peneliti untuk memperoleh data penelitian yang akan diteliti. Mencakup desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, waktu dan tempat penelitian, definisi operasional penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan teknik analisis data.

BAB IV yaitu temuan dan pembahasan. Pada BAB ini membahas dua hal yang paling diutamakan yaitu temuan dan pembahasan. Temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang disesuaikan dengan rumusan masalah dalam penelitian. Adapun pembahasan dalam penelitian maksudnya berfungsi untuk menjawab pertanyaan penelitian dari hasil temuan yang telah dirumuskan sebelumnya berkaitan dengan teori-teori yang ada.

BAB V yaitu simpulan, implikasi dan rekomendasi. Simpulan membahas mengenai hasil penelitian yang menjawab rumusan masalah. Implikasi dan rekomendasi yaitu tindak lanjut dari simpulan. Rekomendasi ditujukan untuk peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian yang serupa.