

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan dibidang pendidikan adalah upaya yang sangat menentukan dalam rangka meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Salah satu upaya itu adalah mewujudkan manusia Indonesia yang sehat, kuat, terampil, dan bermoral melalui pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani diarahkan guna membentuk jasmani yang sehat dan memiliki mental yang baik, agar dapat menghasilkan generasi muda yang baik, bertanggung jawab, berdisiplin, berkepribadian, kuat jiwa raga serta berkesadaran nasional. Dengan demikian akan lebih mampu mengisi dan mempertahankan kemerdekaan bangsa dan negara tercinta.

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dengan maksud agar tujuan pendidikan dapat tercapai. Apa yang dimaksud dengan tujuan pendidikan menurut UU RI no 2 Tahun 1989 yaitu:

“Pendidikan bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia seutuhnya yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mandiri serta tanggung jawab kemasyarakatan dan bangsa”.

Aktivitas jasmani merupakan alat untuk mencapai tujuan sehingga memberikan betapa pentingnya pendidikan jasmani itu untuk diberikan dan dilakukan

oleh semua siswa di sekolah-sekolah umum maupun di sekolah-sekolah khusus seperti di pesantren.

Usaha–usaha yang perlu dilakukan untuk melaksanakan usaha di atas adalah salah satunya dengan melakukan pembinaan olahraga di sekolah-sekolah, serta melakukan olahraga secara rutin, kegiatan olahraga yang dilakukan di sekolah tidak hanya terpaut selama proses belajar mengajar berlangsung. Kegiatan yang dilaksanakan di sekolah harus terarah dan terencana, guna mencapai tujuan kesegaran jasmani yang diinginkan

Untuk mencapai tujuan tersebut maka disusunlah suatu Kurikulum yang disesuaikan dengan kebutuhan murid dalam melakukan pendidikan jasmani yaitu bagaimana mengaktifkan murid dalam pelajaran pendidikan jasmani di sekolah guna membentuk badan yang sehat, kuat dan terampil.

Adapun tujuan umum pendidikan jasmani di Madrasah Aliyah pada prinsipnya adalah membantu siswa untuk perbaikan derajat kesehatan dan kesegaran jasmani melalui pengertian, pengembangan sikap positif dan ketrampilan gerak dasar serta berbagai aktivitas jasmani. Guna meningkatkan kesegaran jasmani siswa dapat melakukan berbagai kegiatan pendidikan jasmani seperti: permainan dan pendidikan jasmani, aktivitas pengembangan, uji diri atau senam, aktivitas ritmik, akuatik atau aktivitas air, pendidikan luar sekolah (GBPP 2004).

Kebugaran jasmani merupakan aspek yang sangat penting dari keseluruhan tubuh manusia, yang nantinya akan memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri setiap beban fisik yang layak. Kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk keperluan yang mendadak. Dapat pula ditambahkan, kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas-tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya. Jadi dengan demikian dapat dikemukakan bahwa ada komponen-komponen yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani, yaitu:

1. Kondisi fisik setelah melakukan tugas-tugas yang diberikan tetap baik,
2. Kemampuan atau kapasitas seseorang dalam melaksanakan tugas-tugas sehari-hari,
3. Kemampuan untuk mengatasi situasi dalam keadaan sukar.

Tingkat kebugaran jasmani sangat penting dan sesuai dengan kebutuhan siswa yang selalu dihadapkan dengan kegiatan jadwal pelajaran yang padat, karena bila kesegaran jasmani meningkat akan dapat memberikan hal yang berarti terhadap ketahanan jasmaniah. Seseorang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi akan memiliki kekuatan dan ketahanan untuk melakukan aktifitas kehidupan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Seseorang yang mempunyai dasar kesegaran jasmani yang baik, dan perkembangan badan yang kuat melalui aktifitas jasmani,

akan lebih memiliki pandangan keingintahuan sebab mempunyai semangat hidup yang lebih besar dan tingkat tenaganya yang tinggi. Tenaga tersebut diperlukan untuk menyelesaikan tugasnya dan kegiatan rutin. Dari penjelasan di atas dapat dikemukakan bahwa kebugaran jasmani merupakan faktor penentu dalam segala aspek kehidupan, Baik dalam proses pembelajaran maupun dalam kehidupan di masyarakat, dan di harapkan bisa menumbuhkan kedisiplinan siswa.

Menurut Karpovich (1917) dalam Sudarno, SP (1992:9) kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan satu tugas khas yang memerlukan kerja muskular dimana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama. Seseorang yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan mampu memenuhi tuntutan fisik tertentu.

Kebugaran jasmani mencakup pengertian yang kompleks maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kebugaran jasmani yang saling berkaitan antara satu dengan yang lain, namun masing-masing komponen memiliki ciri-ciri tersendiri yang berfungsi pokok pada kebugaran jasmani seseorang. Agar seseorang dapat dikatakan kondisi fisiknya atau kebugaran jasmaninya baik, maka status setiap komponennya harus dalam kategori baik. Menurut Purnomo Ananto, (2000:25) komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan pada umumnya adalah:

1. Daya tahan jantung dan paru-paru (*cardiorespiratory endurance*)
2. Komposisi tubuh (*body composition*)
3. Kelenturan (*flexibility*)
4. Kekuatan otot (*muscular strength*)
5. Daya tahan otot (*muscular endurance*)

Selain perangkat yang di atas yang telah disebutkan, seorang guru sangat penting sekali keberadaannya. Ada beberapa tugas dan peranan yang dilakukan oleh seorang guru pendidikan jasmani di sekolah, guru pendidikan jasmani terikat oleh jabatan sebagai pengajar, tetapi diluar jam pelajaran sekolah guru pendidikan jasmani dituntut untuk meningkatkan kegiatan olahraga. Mengajar adalah tugas utama bagi seorang guru pendidikan jasmani, ia harus bisa memimpin, membimbing, dan mengembangkan setiap kegiatan yang ada di sekolah seperti pembelajaran ekstrakurikuler. Beberapa tugas itu hanya sebagian saja yang harus dikuasai oleh seorang guru tidak hanya bertugas sebagai pengajar, pembimbing dan yang mengarahkan tetapi guru juga sebagai orang tua di sekolah ataupun sebagai teman agar para siswa benar-banar menyukai dan menyayangi kita sebagai seorang tenaga pendidik, biasanya setelah para siswa dekat dengan seorang guru maka mereka pun akan mendekati pelajaran yang diajarkan oleh guru tersebut yang pada akhirnya proses pembelajaran akan berjalan dengan baik.

Tugas guru pendidikan jasmani meliputi pendidik, mengajar dan melatih. Mendidik berarti meneruskan dan mengembangkan nilai-nilai hidup. Mengajar berarti meneruskan dan mengembangkan ilmu dan pengetahuan dan teknologi, sedangkan melatih berarti mengembangkan keterampilan-keterampilan pada siswa. Selain itu, guru pendidikan jasmani di sekolah harus dapat menjadikan dirinya sebagai orang tua kedua, ia harus mampu menarik simpati sehingga ia menjadi idola para siswanya. Pelajaran apapun yang diberikan hendaknya dapat menjadikan motivasi bagi siswa

dalam belajar, dan juga seorang guru pendidikan jasmani harus bisa menempatkan diri pada lingkungan masyarakat, karena seorang guru pendidikan jasmani diharapkan masyarakat mempunyai tingkat pengetahuan yang lebih.

Selain mempunyai tugas yang cukup penting di sekolah maupun di masyarakat seorang guru pendidikan jasmani juga mempunyai peranan lain diantaranya, sebagai demonstrator artinya hendaknya senantiasa menguasai materi atau bahan pelajaran yang akan diajarkannya serta senantiasa mengembangkannya dalam artian meningkatkan kemampuan dalam ilmu yang dimilikinya karena hal ini sangat menentukan pada hasil belajar yang dicapai oleh siswa. Di samping sebagai demonstrator guru pendidikan jasmani juga dituntut sebagai pengelola kelas yang artinya, guru hendaknya mampu mengelola kelas karena kelas merupakan lingkungan belajar serta merupakan suatu aspek dari lingkungan sekolah yang perlu diorganisasikan. Peran lain seorang guru pendidikan jasmani adalah sebagai fasilitator dan mediator artinya guru menjadi perantara dalam hubungan antar siswa. Sedangkan sebagai fasilitator guru hendaknya mampu mengusahakan sumber belajar yang kiranya berguna dalam pencapaian dari proses belajar mengajar baik yang berupa narasumber, buku, majalah, ataupun surat kabar.

Selain dari kebugaran jasmani dan peranan guru di sekolah ada juga hal lain yang penting yaitu mengenai *social skill* siswa pada saat proses pembelajaran di sekolah mengenai sikap ini disampaikan oleh Thomas dalam blog internet:

Sikap adalah kesadaran individu yang menentukan perbuatan yang nyata dalam kegiatan-kegiatan sosial. Maka sikap sosial adalah kesadaran individu yang menentukan perbuatan yang nyata, yang berulang-ulang terhadap objek sosial. Hal ini terjadi bukan saja pada orang-orang lain dalam satu masyarakat.

Social skill para siswa sangat berarti sekali dalam setiap pelaksanaan ataupun proses pembelajaran di sekolah, untuk menghidupkan suasana yang kondusif dan menyenangkan tentunya harus ada proses interaksi antara guru dengan siswanya ataupun siswa dengan siswa, karena tanpa adanya interaksi ataupun hubungan sosial yang baik maka proses pembelajaran di sekolahpun akan sedikit terganggu.

Maka dari itu *social skill* sangat berarti dan penting sekali untuk dipupuk dan di latih dari sejak usia masih muda, apalagi semasa sekolah ini sangat diperlukan sekali untuk menambah kerabat atau teman yang banyak serta memiliki hubungan yang baik dengan setiap orang.

Sekolah Madrasah Aliyah Futuhiyyah 2 Mranggen Kabupaten Demak merupakan salah satu sekolah yang muridnya yaitu santri-santri dari pondok pesantren yang berada di daerah sekitar sekolah. Dari kurikulum yang dibuat didalamnya terdapat salah satu mata pelajaran penjas. Mata pelajaran penjas ini sangat disenangi oleh para siswa karena dinilai dapat dijadikan tempat untuk menghilangkan kepenantanan yang dikarenakan padatnya jadwal pelajaran yang diberikan setiap harinya. Akan tetapi pada saat diajarkan tentang materi yang berkenaan dengan aktifitas fisik terkadang para siswa merasa kurang nyaman atau tidak bersemangat untuk mengikuti pelajaran penjas tersebut, itu disebabkan pada

saat proses pembelajaran guru memberikan materi dengan cara terlalu monoton dan membuat para siswa jenuh dalam mengikuti pembelajaran.

Selain itu agama islam sangat erat kaitannya dengan olahraga begitu juga sekolah Madrasah ini menganjurkan olahraga berdasarkan sahabat rasul yang disampaikan oleh Amirul Mukminiin Umar Ibnul Khottob Radhiyallohu anhu berkata, "**allimuu aulaadakumurimaayata was sibaahata wa rukuubal khoyli**". (**Musnad Imam Ahmad Juz 1/302**) . Artinya: Ajarkanlah anak-anakmu memanah, berenang dan menunggang kuda. Meskipun secara tidak langsung yang harus di ajarkannya mengenai memanah, berenang dan menunggang kuda tetapi ini tetap harus memiliki kondisi fisik yang baik dan sehat, apalagi dengan perkembangan zaman saat sekarang ini semakin maju dan bahkan banyak sekali cabang olahraga yang berkembang. Hal ini dikarenakan pemuda adalah tiang dan penopang maju berkembangnya suatu bangsa. Jika sejak kecil kekuatan dan kesehatan mereka diperhatikan, maka kuatnya pemuda yang berimbans pada kuatnya suatu bangsa menjadi keniscayaan, namun jika kesehatan mereka diterlantarkan maka suatu bangsa akan menjadi lemah. Berolah raga dan beraktifitas merupakan sebab utama yang akan menjaga kesehatan, yaitu apabila dilakukan dengan ukuran seimbang dan sesuai (tidak berlebihan). Olah raga dapat menumbuhkan fisik pemuda dan mengembangkan kemampuan mereka untuk mengemban sulitnya pekerjaan. Aktifitas ini juga telah menjadikan mereka dapat mengisi kekosongan waktu dengan hal yang bermanfaat, juga menanamkan nilai-nilai luhur dalam jiwa mereka untuk berani dan maju. Nilai

inilah yang akan selalu mendidik mereka untuk fastabiqul khoiroot. Hal lain disampaikan sahabat rasul yaitu oleh Ibnu Qoyyim Al Jauziyah berkata,” Bagian organ mana saja yang banyak digerakkan maka akan kuat”. Khususnya berkaitan dengan jenis olah raga tersebut, bahkan seluruh kekuatan berawal dari sini, misalnya siapa yang banyak menghapal maka akan kuat hapalannya, siapa yang banyak berfikir maka akan kuat kecerdasan pikirannya. Setiap organ tubuh memiliki organ yang khusus. Adapun menunggang kuda memamah, bergulat dan lomba lari adalah olah raga fisik. semua itu dapat menghilangkan penyakit menahun seperti kusta, busung air, dan sakit perut. (Zaadul Maad juz 3/ 145). Dengan demikian olahraga erat kaitannya dengan agama, segala anjuran yang telah ditetapkan itu semuanya berbentuk positif dan sangat diperlukan sekali oleh setiap umat apalagi para pemuda sebagai penggerak bangsa.

Beberapa kerugian yang akan terjadi jika memang permasalahan ini tidak mampu diatasi yaitu akan menurunnya kedisiplinan siswa, minat siswa mengikuti pelajaran penjas akan berkurang, dan tingkat kebugaran jasmani para siswa akan menurun ataupun kurang terjaga dan *social skill* para siswa akan kurang baik terhadap guru di sekolah.

Selain dari beberapa kerugian ada juga beberapa keuntungan jika permasalahan ini diteliti lebih lanjut dan dicari solusi terbaiknya melalui pembelajaran penjas dengan menggunakan pendekatan bermain para siswa akan memunculkan kesenangan terhadap dirinya, motivasi mengikuti pembelajaran penjas

akan lebih berarti lagi dari yang malas-malasan menjadi semangat mengikutinya, dan kebugaran jasmani siswa akan tetap bugar, *social skill* siswa akan semakin meningkat dan hubungan interaksi antara siswa dengan siswa ataupun siswa dengan gurunya akan harmonis.

Berdasarkan dengan beberapa penjelasan di atas maka penulis ingin meneliti lebih lanjut mengenai Pengaruh Model Pendekatan Bermain Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani dan *Social Skill* Santri Pesantren.

B. Masalah Penelitian

Masalah menurut Hasan, M, Iqbal (2002:38) adalah penyimpangan antara yang diharapkan dengan kejadian atau kenyataan dan dapat diselesaikan. Kemudian masalah penelitian akan menjadi objek penelitian.

Sebuah penelitian tidak terlepas dari permasalahan sehingga perlu kiranya masalah tersebut untuk diteliti, dianalisis dan dipecahkan, setelah diketahui dan dipahami latar belakang masalahnya maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah Pengaruh Model Pendekatan Bermain Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani dan *Social Skill* Santri Pesantren Madrasah Aliyah Futuhiyyah 2 Mranggen Kabupaten Demak.

C. Tujuan penelitian

Sesuai dengan permasalahan tersebut perlu adanya pemecahan masalah. Penelitian akan mengungkapkan tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Model Pendekatan Bermain Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani dan *Social Skill* Santri Pesantren Madrasah Aliyah Futuhiyyah 2 Mranggen Kabupaten Demak.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang penulis paparkan, maka penelitian ini diharapkan bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis:

1. Secara teoritis dapat dijadikan sumbangan keilmuan yang berarti bagi dunia pendidikan khususnya mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
2. Secara praktis untuk memberikan informasi agar setiap pendidik dapat lebih mengerti dengan minat yang dimiliki anak didiknya sehingga diharapkan bisa dirancang model pembelajaran yang tepat dan sesuai dengan kondisi anak.

E. Penjelasan Istilah

Sehubungan dengan judul tersebut diatas, supaya tidak terjadi penafsiran istilah yang tidak tepat serta untuk menghindari penyimpangan permasalahan yang dibicarakan dalam penelitian ini, maka istilah yang ada perlu penegasan, diantaranya adalah:

1. Menurut Ela (2008:6) Pendekatan bermain adalah salah satu bentuk dari sebuah pembelajaran jasmani yang dapat diberikan disegala jenjang pendidikan.
2. Pesantren adalah lembaga pendidikan Islam, dimana para santri biasanya tinggal di pondok (asrama) dengan materi pengajaran kitab-kitab klasik dan kitab-kitab umum, bertujuan untuk menguasai ilmu agama Islam secara detail, serta mengamalkannya sebagai pedoman hidup keseharian dengan menekankan pentingnya moral dalam kehidupan bermasyarakat (Fenomena, 2005:72).
3. Tingkat adalah tinggi rendahnya sesuatu pangkat, derajat, taraf, kelas seseorang. (kamus besar Bahasa Indonesia).
4. Kebugaran jasmani adalah kapasitas fungsional total seseorang untuk melakukan suatu kerja tertentu dengan hasil baik atau memuaskan dan tanpa kelelahan yang berarti (Sudarno, 1992:9)
5. *Social skill Danielson and Phelps (2003)* mungkin akan bermanfaat untuk mengidentifikasi anak-anak yang mengalami kesulitan social cepat daripada di kemudian hari.
6. Sikap merupakan suatu keadaan yang memungkinkan timbulnya suatu perbuatan atau tingkah laku. (Tri Dayakisni dan Hudaniah, 2009:89)

F. Batasan Masalah Penelitian

Setelah masalah-masalah diatas dapat diidentifikasi, maka seanjutnya penulis ingin membatasi masalah pokok yang akan diketahui dalam penelitian ini adalah:

1. Masalah yang akan diteliti adalah tentang Pengaruh Model Pendekatan Bermain Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani dan *Social Skill* Santri Pesantren Madrasah Aliyah Futuhiyyah 2 Mranggen Kabupaten Demak.
2. Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.
3. Populasi penelitian ini adalah santri pesantren di Madrasah Aliyah Futuhiyyah 2 Mranggen Kabupaten Demak dengan jumlah sampel 30 orang.

G. Anggapan Dasar

Asumsi dasar menurut Arikunto (1993:55) mengatakan bahwa “Anggapan dasar adalah suatu gagasan tentang letak persoalan atau permasalahan dalam hubungannya yang lebih luas.” Surakhmad (1982:107) menjelaskan “Anggapan dasar atau potsulat adalah titik tolak penelitian yang kebenarannya diterima penyelidikan tersebut”. Adapun titik tolak dalam pemikiran ini adalah sebagai berikut:

1. Seorang siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi atau tingkat kondisi tubuh yang prima akan dapat melakukan aktifitas belajar dengan baik dalam waktu yang cukup lama, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Artinya adalah bahwa ketika tubuh dalam keadaan segar maka dia

akan mengikuti peraturan dan kewajiban yang harus dilakukan. Maka dengan itu partisipasi para santri sangat menentukan sekali untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta *sosial skill* harus selalu ditingkatkan dan dijaga.

2. Ketika siswa mengalami kejenuhan pada mata pelajaran penjas karena harus melaksanakan aktivitas fisik di lapangan, maka minat belajarpun akan mulai hilang akibat dari kejenuhan itu. Dan dengan kondisi badan yang bugar maka untuk melaksanakan aktivitas penjas di pesantren akan berpengaruh serta kejenuhan akan bisa dihilangkan.

H. Hipotesis

Hipotesis merupakan penuntun suatu penelitian untuk suatu penjelasan yang harus dicari pemecahannya atau tidak lain dari jawaban sementara terhadap masalah penelitian, yang kebenarannya harus diuji secara empiris. hipotesis menyatakan hubungan apa yang kita cari atau yang ingin kita pelajari. Seperti yang kemukakan oleh Nazir (2005:151), bahwa: “Hipotesis adalah pernyataan yang diterima secara sementara sebagai suatu kebenaran sebagaimana adanya. Pembuktian atau pengujian dilakukan melalui bukti-bukti secara empiris yakni melalui data-data, fakta-fakta di lapangan. Suatu hipotesis mestilah bisa membuat semakin jelas arah yang akan di uji dari masalah.

Berdasarkan anggapan dasar yang telah dikemukakan, maka penulis merumuskan hipotesis penelitian ini sebagai berikut “Terdapat Pengaruh Model

Pendekatan Bermain Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani dan *Social Skill* Santri Pesantren Madrasah Aliyah Futuhiyyah 2 Mranggen Kabupaten Demak”.

