

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan upaya agar dapat mengaktualisasikan seluruh potensi aktivitasnya sebagai manusia berupa sikap, tindakan, dan karya yang diberi bentuk, isi, dan arah menuju kebulatan pribadi sesuai cita-cita kemanusiaan. Dalam beberapa literature terdapat berbagai definisi tentang pendidikan jasmani yang bervariasi antara satu dengan yang lainnya. Kesamaan pandangan mengenai pendidikan jasmani adalah terletak pada gerak jasmani. Dalam hal ini Sunarya (2007:40) mengemukakan bahwa “Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik sebagai media mencapai tujuan.”

Tujuan utama dalam mengajarkan pendidikan jasmani adalah untuk kesenangan, keterlibatan aktif dan peningkatan keterampilan siswa yang berdampak positif terhadap hidupnya. Dalam proses pembelajaran, tujuan tersebut akan tercapai dan tidaknya tergantung pada bagaimana metode/pendekatan keterampilan mengajar yang diterapkan guru kepada siswa dalam mengajar. Ada dua pendekatan yang umumnya diterapkan dalam pembelajaran penjas, yaitu pendekatan teknis dan pendekatan taktis. *Pendekatan teknis* menekankan pembelajaran teknik dari suatu permainan, sedangkan *pendekatan taktis* menekankan pada taktik dari suatu permainan dalam cabang olahraga. Pendekatan taktis pada hakekatnya adalah suatu pendekatan pembelajaran keterampilan teknik dan sekaligus diterapkan dalam situasi permainan. Tujuan utama dari pendekatan

taktis dalam pembelajaran adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap konsep bermain yang sesungguhnya.

Pendekatan bermain adalah salah satu bentuk dari sebuah pembelajaran jasmani yang tujuan utamanya adalah membentuk adanya pengetahuan baru dan memanfaatkan pengetahuan-pengetahuan yang terbentuk sebelumnya kedalam situasi-situasi taktis bermain. Jadi melalui pendekatan bermain, anak akan mendapatkan kesenangan, kegembiraan, dan kebahagiaan, bila anak dalam mengikuti pembelajaran dengan ekspresi yang menyenangkan penerimaan pembelajaran pun akan mudah diserap sehingga tujuan pembelajaran yang diharapkan akan tercapai. Adapun faktor-faktor yang dipengaruhi oleh pendekatan bermain diantaranya adalah: (1) minat dan partisipasi siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas disekolah (2) peningkatan keterampilan gerak dasar siswa, dan (3) peningkatan kebugaran jasmani siswa.

Bermain merupakan aktivitas yang dapat dilakukan oleh semua orang baik dari anak-anak sampai orang dewasa. Jika guru pendidikan jasmani dapat merancang kegiatan olahraga yang dihubungkan dengan bermain, maka proses pembelajaran berjalan secara kondusif, menarik, dan sekaligus dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak. Dalam hal ini Hendrayana (2003:2) mengatakan:

Bermain dapat diartikan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar, sukarela tanpa paksaan, dan tak sungguhan dalam batas waktu, tempat dan ikatan peraturan. Namun bersamaan dengan ciri itu, bermain menuntut ikhtiar yang sungguh-sungguh dari pemainannya.

Kebugaran jasmani merupakan aspek yang sangat penting, yang nantinya akan memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri setiap beban fisik yang layak, (Sutarman, 1975). 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. Oleh karena itu olahraga dan bermain merupakan bagian yang tak dapat terpisahkan dalam pendidikan jasmani bagi anak-anak. Para Guru pendidikan jasmani pada umumnya mengajar kecabangan olahraga secara terpisah-pisah seperti dalam mengajarkan teknik dasar. Keterkaitan teknik dasar satu dengan lainnya tidak nampak hubungannya. Sebagai contoh dalam pembelajaran pencak silat, guru pendidikan jasmani menghabiskan waktunya dengan mengajarkan materi teknik dasar pasangan saja. Setelah itu pindah ke pengajaran teknik dasar berikutnya. Dengan demikian ada kesan pada siswa bahwa pembelajaran pencak silat terkotak-kotak, dimana keterkaitan antara sikap pasang dengan koordinasi serang-bela, tidak nampak pada permainan atau pertandingan yang sebenarnya.

Pada Pendekatan bermain ini siswa secara langsung dapat memahami keterkaitan keterampilan teknik dalam suatu permainan atau pertandingan. Dengan bentuk pengajaran bermain atau bertanding, maka siswa dapat mengikuti pengajaran pendidikan jasmani akan lebih senang, semangat, termotivasi, menantang untuk bersaing bersama lawan mainnya atau tandingnya. Sebagai contoh dalam permainan lempar tangkap bola, siswa dapat memahami baik dalam konsep, maupun penerapan keterampilan teknik dalam situasi pertandingan yang

sesungguhnya. Siswa secara langsung dapat memetik manfaat penggunaan teknik-teknik lempar tangkap bola tersebut.

Lain halnya dengan menggunakan pendekatan tradisional, yaitu pendekatan teknis. Dengan menggunakan pendekatan teknis, siswa merasa jenuh/bosan, karena hampir seluruh waktu kegiatan belajar di sekolah dihabiskan hanya untuk mempelajari keterampilan teknik saja. Sedangkan penggunaan keterampilan dalam pertandingan yang sesungguhnya mereka belum pahami. Pemberian materi dalam bentuk drill (pengulangan) akan membosankan siswa, apalagi yang dihadapi siswa SMA yang memiliki karakteristik masih senang bermain. Dengan adanya rasa bosan atau jenuh akan memberikan imbasnya pada siswa tidak bersemangat bahkan frustrasi dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani sehingga tingkat kebugaran jasmani dan keterampilan gerak dasarnya pun akan menurun.

Pendekatan bermain akan memberikan mobilitas yang tinggi pada siswa dalam mengikuti kegiatan belajar pendidikan jasmani. Pendekatan bermain sangat cocok untuk diterapkan pada siswa SMA yang memiliki karakteristik senang bermain dan berani berpetualang untuk menghadapi tantangan sesuai dengan hatinurannya. Jika siswa dalam mengikuti suatu kegiatan yang sesuai dengan hatinurannya, maka siswa akan melakukan kegiatan tersebut dengan sungguh-sungguh dan penuh semangat.

Permainan kucing-kucingan merupakan salah satu permainan yang sangat cocok untuk meningkatkan kebugaran jasmani, dimana dalam permainan ini, seorang anak yang menjadi kucing berusaha menangkap temannya yang menjadi

tikus. Dalam upaya menangkap temannya yang jadi tikus si kucing harus berlari sekuat tenaga mengejar tikus sedangkan si tikus mau tidak mau harus berusaha untuk bergerak menjauhi kucing dengan mobilitas yang tinggi untuk mempertahankan dirinya agar tidak dapat ditangkap oleh kucing supaya tidak dapat ditangkap oleh kucing tikus akan berusaha untuk dapat menghindar, mengelak, dan berlari sekencang-kencangnya ke segala arah. Tanpa disadari pergerakan yang dinamis selama dalam melakukan permainan kucing-kucingan dalam pembelajaran penjas, akan dapat mengembangkan kebugaran jasmaninya. Unsur-unsur kebugaran jasmani yang dapat dikembangkan dalam mengikuti pembelajaran pencak silat antara lain, kecepatan, kekuatan, kelincahan, daya tahan, stamina, dan lain-lainnya.

Gerak merupakan perwujudan dari koordinasi neuromuscular. Gerak disebabkan adanya kontraksi otot. Kontraksi otot disebabkan adanya perintah dari otak yang mendapat stimulus baik dari dalam maupun dari luar. Gerak dibedakan 3 macam, yaitu lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif. Gerak lokomotor ditandai dengan perubahan dari suatu tempat ke tempat lain. Gerak non lokomotor ditandai dengan tidak adanya perubahan dari suatu tempat ke tempat lain. Sedangkan gerak manipulatif ditandai adanya benda lain yang dimanipulatif sehingga benda tersebut bergerak dari suatu tempat ke tempat lain. Pengajaran penjas dengan menggunakan pendekatan bermain akan mengaktifkan sistem neuromuscular yang diwujudkan dalam bentuk gerakan. Upaya untuk melakukan berlari, menghindar dan mengelak harus dilakukan dengan cepat. Gerakan yang serba cepat akan melatih atau membiasakan diri untuk cepat mengambil

keputusan terhadap permasalahan yang dijumpai dalam pertandingan. Disamping akan meningkatkan sensitifitas proses berfikir, akan meningkatkan pula sensitifitas otot berkontaksi akibat dari cepatnya impuls yang menuju ke otak dan ke otot untuk bergerak. Hal ini mengingat jika sinap-sinap sering dilalui oleh impuls, maka akan lebih cepat perjalanan impuls tersebut, sehingga akan lebih cepat pula kontraksinya.

Seseorang yang sehat dinamis tentu sehat statis, akan tetapi tidak sebaliknya. Jadi semakin berat kerja atau olahraga yang dapat dilakukan dengan seseorang dengan fungsi tubuh tetap dalam keadaan normal, semakin tinggi pula derajat sehat dinamisnya. Fungsi organ tubuh yang tidak normal menimbulkan ketidak mampuan organ tubuh memenuhi tuntutan kebutuhan olah daya (metabolisme) yang lebih tinggi pada waktu terjadi kegiatan jasmani yang lebih berat. Setiap orang perlu memiliki derajat sehat dinamis, apalah artinya sehat apabila organ tersebut hanya sehat pada waktu istirahat, apalagi hanya sehat di waktu tidur. Kehidupan manusia selalu membutuhkan dukungan derajat sehat dinamis pada tingkatan tertentu. Santosa (1992:17) mengatakan bahwa:

Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani, untuk dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.

Berdasarkan uraian di atas, penulis melakukan penelitian dengan judul Model Pendekatan Bermain Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI di MA YBI Baiturrahman Leles Kab. Garut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan diatas, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut.....

Apakah pembelajaran pendidikan jasmani dengan menggunakan pendekatan bermain dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa di MAYPI Baiturrahman Leles Garut?

C. Tujuan Penelitian

Dengan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pembelajaran pendidikan jasmani dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

D. Asumsi

1. Kebugaran jasmani siswa merupakan salah satu aspek penting yang harus dimiliki oleh anak-anak. Kebugaran berguna untuk melatih kemampuan kognitif, psikomotorik dan afektif siswa.
2. Bermain pada umumnya dianggap sebagai aktivitas yang dilakukan pada waktu senggang untuk tujuan kesenangan, kepuasan dan ekspresi diri. Bermain merupakan unsur penting dalam pertumbuhan anak dan remaja dalam hubungan mereka untuk mendapatkan kebugaran jasmani, bersosialisasi dan berinteraksi dengan teman serta lingkungan sekitar.
3. Salah satu metode yang dapat digunakan agar anak mempunyai kebugaran jasmani yang baik adalah dengan pendekatan bermain.

E. Batasan penelitian

Pembatasan dalam penelitian ini sangat diperlukan, hal ini untuk mencegah terjadinya perluasan dan penyimpangan dalam sebuah penelitian. Dengan adanya batasan penelitian ini, diharapkan sebuah penelitian lebih terarah dan tidak menyimpang. Dalam hal ini Surakhman (1990:36) menjelaskan sebagai berikut:

Pembatasan ini diperlukan bukan semata untuk memudahkan atau menyederhanakan masalah bagi penyelidik tetapi juga untuk dapat menetapkan lebih dahulu segala sesuatu yang diperlukan untuk pemecahannya: tenaga, kecekatan, waktu, biaya dan lain sebagainya yang timbul dari rencana tersebut.

Berdasarkan uraian diatas penulis memberikan batasan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya membahas mengenai masalah penerapan model pendekatan bermain dalam pendidikan jasmani di sekolah menengah atas.
2. Fokus utama penelitian adalah peningkatan kebugaran jasmani siswa.
3. Metode pendekatan penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen.
4. Populasi dalam penelitian ini adalah MAS YPI Baiturrahman Leles Garut, sedangkan sampelnya adalah siswa kelas XI MAS YPIB Leles Garut.

F. Penjelasan Istilah

Untuk mempermudah serta menghindari salah penafsiran terhadap istilah yang dipergunakan dalam penelitian ini, maka penulis perlu memberikan

penjelasan istilah dalam penelitian ini. Adapun istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut:

- Model Toeti Soekanto dan Winataputra (1995:78) mendefinisikan model pembelajaran sebagai kerangka konseptual yang menggambarkan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar bagi para siswa untuk mencapai tujuan pembelajaran dan berfungsi sebagai pedoman bagi para perancang pembelajaran dan para pengajar dalam merencanakan melaksanakan aktivitas belajar mengajar
- Model adalah pola (contoh, acuan, ragam) dari sesuatu yang akan dibuat atau dihasilkan (Departemen P dan K, 1984:75).
- Model pembelajaran merupakan kerangka konseptual yang melukiskan prosedur yang sistematis dalam mengorganisasikan pengalaman belajar untuk mencapai tujuan belajar.
- Pendekatan adalah titik tolak atau sudut pandang kita terhadap proses pembelajaran, yang merujuk pada pandangan tentang terjadinya suatu proses yang sifatnya masih sangat umum, di dalamnya mewadahi, menginsiprasi, menguatkan, dan melatarim metode pembelajaran dengan cakupan teoretis tertentu.
(<http://www.scribd.com/doc/50015294/13/B-Pengertian-pembelajaran-menurut-beberapa-ahli>)
- Bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar, sukarela tanpa paksaan, dan tak sungguhan dalam batas waktu, tempat dan ikatan

peraturan. Namun bersamaan dengan cirri itu, bermain menuntut ikhtiar yang sungguh-sungguh dari pemainannya.

- Pendekatan bermain adalah suatu proses penyampaian pengajaran dalam bentuk bermain tanpa mengabaikan materi inti. Permainan yang dimaksudkan disini adalah permainan kecil yang materinya disesuaikan dengan standar kompetensi dalam kurikulum. Permainan kecil ini dapat digunakan untuk mengajar Atletik, senam dan cabang olahrag, lainnya yang ada hubunganya dengan pendidikan jasmani.
- Kebugaran jasmani menurut Giriwijoyo Santosa (1995:20) adalah keadaan kemampuan jasmani, untuk dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.

G. Anggapan Dasar

Anggapan dasar merupakan titik tolak bagi penulis untuk melakuka penelitian yang hendak dilaksanakan. Anggapan dasar ini dibutuhkan sebagai pegangan pokok secara umum bagi penulis dalam melakukan penelitian. Arikunto (1993:19) menjelaskan bahwa” Anggapan dasar adalah sesuatu yang akan berfungsi sebagai hal-hal yang dipakai untuk tempat berpijak bagi peneliti dalam melaksanakan penelitiannya.” Adapun anggapan dasar dalam penelitian ini yang sesuai dengan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan menurut BSNP (2006 :703) adalah sebagai berikut :

- Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
- Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
- Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
- Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
- Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
- Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.