

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Abduljabar (2008:27) menjelaskan bahwa “Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memiliki tujuan untuk mengembangkan penampilan manusia melalui media aktivitas jasmani yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan”. Dalam proses pendidikan jasmani ada tiga aspek yang menjadi bahan penilaian, yaitu: aspek kognitif (pengetahuan intelektual), afektif (sikap sosial) dan psikomotor (keterampilan gerak). Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Harold M. Barrow (dalam: Freeman, 2001) yang dikutip oleh Abduljabar (2008:6), menyatakan bahwa:

Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai pendidikan dan melalui gerak insani, ketika tujuan kependidikan dicapai melalui media aktivitas otot-otot, termasuk: olahraga (*sport*), permainan, senam, dan latihan (*exercise*). Hasil yang ingin dicapai...individu yang terdidik secara fisik. Nilai ini menjadi salah satu bagian nilai individu yang terdidik, dan bermakna hanya ketika berhubungan dengan sisi kehidupan individu.

Dari beberapa pengertian para ahli tentang pendidikan jasmani dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah proses belajar yang menggunakan aktivitas jasmani bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Untuk dapat

mencapai tujuan dari pembelajaran pendidikan jasmani dapat melalui berbagai aktivitas jasmani sesuai dengan ruang lingkup pendidikan jasmani.

Ruang lingkup dalam penjas meliputi aspek permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/ senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air), pendidikan luar kelas dan kesehatan meliputi budaya hidup sehat. Salah satu aktivitas yang digunakan untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani yaitu aktivitas permainan. Aktivitas permainan merupakan aktivitas dimana siswa bergerak dengan perasaan senang tidak ada teknik yang membuat siswa merasakan sulit dalam sebuah permainan hanya peraturan yang ada untuk menjadikan sebuah permainan lebih menarik untuk diikuti. Salah satu permainan yang digunakan sebagai pembelajaran pendidikan jasmani adalah permainan bebentengan. Permainan bebentengan adalah sebuah permainan tradisional dimana siswa bergerak berlari saling kejar dengan lawan. Siswa dikelompokkan sama banyak menjadi dua bagian sesuai luas media lapangan yang ada. Permainan bebentengan tidak sulit untuk dilakukan karena siswa ditunjang hanya untuk berlari dan semua siswa pasti memiliki ketrampilan berlari karena berlari merupakan gerak dasar dari makhluk hidup. Namun dalam prakteknya peran seorang guru sangat penting dalam mengemas sebuah pembelajaran bebentengan agar siswa merasa tertarik untuk mengikutinya. Bila seorang guru tidak bisa mengemas dalam artian kurang baik dalam penyampaian pembelajaran maka siswa tidak semuanya akan bergerak mengikuti permainan. Permainan bebentengan memiliki kelebihan dan kelemahan. Kelebihan dari permainan ini cara bermain tidak sulit untuk melakukannya sedangkan kelemahan dalam

Herdiawan, 2012

Pengaruh Pendekatan Permainan Bebentengan Terhadap Kebugaran Jasmani Di Sekolah Dasar Negeri Awisurat Kabupaten Bandung

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

permainan bebentengan ada sebagian siswa yang hanya diam saja tidak mau membantu yang siswa aktif berlari.

Melalui permainan bebentengan kegiatan pendidikan jasmani diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani, kebugaran jasmani sangat penting bagi siswa sekolah menengah pertama karena siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani tinggi akan dapat melakukan aktivitas belajar dan bermainnya dengan baik dan tanpa kelelahan yang berarti. Sebaliknya tingkat kebugaran yang rendah kondisi jasmani yang tidak dapat memenuhi semua kebutuhan dalam melakukan aktivitas tersebut. Tidak terjadinya kelelahan pada siswa dalam melakukan pekerjaannya dan tetap segarnya kondisi tubuh setelah aktivitas memungkinkan mereka secara wajar melaksanakan kegiatan-kegiatan dalam kehidupan sehari-hari.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut diatas, maka dalam penelitian ini penulis merumuskan permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini. Apakah terdapat pengaruh permainan bebentengan terhadap kebugaran jasmani siswa dalam proses pendidikan jasmani?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang dan rumusan masalah yang peneliti ajukan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan bebentengan terhadap tingkat kebugaran jasmani di SDN Negeri Awisurat Kabupaten Bandung.

Herdiawan, 2012

Pengaruh Pendekatan Permainan Bebentengan Terhadap Kebugaran Jasmani Di Sekolah Dasar Negeri Awisurat Kabupaten Bandung

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi semua pihak terutama bagi yang berkepentingan dalam dunia pendidikan, di antaranya:

- 1) Bagi Sekolah : Penelitian ini diharapkan menjadi pertimbangan pihak sekolah untuk semakin menyakini betapa pentingnya perbaikan kualitas pengajaran bagi siswa sehingga konsentrasi dan kebugaran jasmani siswa tetap terjaga.
- 2) Bagi Siswa : Diharapkan mengetahui dan memahami akan pentingnya konsentrasi dan kebugaran jasmani dalam mengikuti di sekolah, siswa dapat terus menjaga kebugaran jasmani dalam mengikuti pelajaran, khususnya penjas.
- 3) Bagi Peneliti : Hasil penelitian ini diharapkan dapat memenuhi pengetahuan peneliti tentang alternatif untuk menjaga dan membina kualitas pengajaran dan kegembiraan siswa dalam belajar serta meningkatkan kebugaran jasmani belajar siswa.

E. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini penulis membatasi ruang lingkup penelitian agar tidak terlalu luas dan lebih akurat dalam pelaksanaannya. Pembatasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Variabel Penelitian

Yang menjadi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Variabel Bebas : Pengaruh pendekatan permainan bebentengan
- b. Variabel Terikat : Kebugaran jasmani

Herdiawan, 2012

Pengaruh Pendekatan Permainan Bebentengan Terhadap Kebugaran Jasmani Di Sekolah Dasar Negeri Awisurat Kabupaten Bandung

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

2. Populasi dan Sampel
 - a. Populasi, yang menjadi populasi penelitian adalah siswa kelas V
 - b. Sampel, yang menjadi sampel adalah siswa kelas V penentuan sampel untuk siswa dilakukan dengan cara *random sampling* artinya setiap siswa memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih menjadi sampel penelitian.
3. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah Alat ukur pengaruh pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap kebugaran jasmani siswa ialah tes.

F. Anggapan Dasar dan Hipotesis

Anggapan dasar merupakan titik tolak penulis dalam menentukan langkah-langkah penyelesaian penelitian. Arikunto (1993:79) menjelaskan bahwa “Anggapan dasar adalah suatu yang diyakini kebenarannya oleh peneliti yang akan berfungsi sebagai hal-hal yang dicapai untuk tempat berpijak bagi peneliti dalam melaksanakan penelitiannya”. Anggapan dasar yang melandasi penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Permainan Bebentengan adalah suatu bentuk permainan tradisional yang bentuknya untuk pembinaan kebugaran jasmani seseorang yang terdiri dari gerakan-gerakan yang melibatkan otot-otot mulai dari tubuh bagian atas, batang tubuh, sampai bawah tubuh.
2. Bermain adalah kegiatan utama untuk meningkatkan dan memelihara derajat kesehatan seseorang jika dilakukan berupa kegiatan fisik.
3. Kebugaran jasmani sesungguhnya adalah derajat sehat dinamis tertentu yang diharapkan dapat mengatasi tuntutan jasmani dalam melaksanakan tugas

Herdiawan, 2012

Pengaruh Pendekatan Permainan Bebentengan Terhadap Kebugaran Jasmani Di Sekolah Dasar Negeri Awisurat Kabupaten Bandung

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

sehari-hari dengan masih mempunyai cadangan kemampuan (tidak boleh berlebihan) untuk melakukan kegiatan fisik ekstra serta telah pulih kembali keesokan harinya menjelang tugas sehari-hari.

Berdasarkan anggapan dasar di atas maka hipotesis. Hipotesis adalah perumusan sementara terhadap sesuatu masalah. Perumusan sementara dalam peneliti ini adalah akan hasil yang akan diperoleh sebelum dapat dibuktikan oleh proses penelitian, di dalam mencari kebenaran yang sebenarnya. Berdasarkan keterangan tersebut, maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut:

“ Bahwa permainan bebentengan dapat memberikan kebugaran jasmani terhadap siswa dan proses penjas. ”

G. Penjelasan Istilah

Untuk menghindari salah penafsiran terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian, maka penulis memberikan istilah dalam penelitian sebagai berikut:

- a. Pengaruh menurut Poerwadarminta (2004:731); bahwa pengaruh adalah daya yang berkuasa atau berketentuan.
- b. Bermain dalam Sukintaka (1992:3) adalah dorongan langsung dari dalam diri setiap individu yang bagi anak-anak merupakan pekerjaan, sedangkan bagi orang dewasa dirasakan sebagai kegembiraan.
- c. Kebugaran Jasmani, Sadoso (1989:9) kebugaran jasmani adalah keadaan atau kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas atau tugas-tugas sehari – hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan lainnya. Komponen atau faktor kebugaran

Herdiawan, 2012

Pengaruh Pendekatan Permainan Bebentengan Terhadap Kebugaran Jasmani Di Sekolah Dasar Negeri Awisurat Kabupaten Bandung

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

jasmani dan komponen kebugaran motorik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen kondisi fisik. Agar seseorang dapat dikategorikan kondisi fisiknya baik, maka status komponen-komponennya harus berada dalam kondisi baik pula. Adapun komponen atau faktor jasmani adalah: ketentuan, daya tahan kelenturan.



Herdiawan, 2012

Pengaruh Pendekatan Permainan Bebentengan Terhadap Kebugaran Jasmani Di Sekolah Dasar Negeri Awisurat Kabupaten Bandung

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu