

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spritual, dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan /olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur kerjasama, dan lain-lain) dan pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoretis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan dikdardik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sebagaimana diuraikan di depan merupakan tujuan yang berlaku untuk semua jenjang pendidikan. Dengan demikian, tujuan ini berlaku juga pada tingkatan SMP/MTs. Berdasarkan rumusan tujuan tersebut patut menjadi perhatian bagi guru untuk melaksanakan pembelajaran sebaik mungkin dalam rangka mewujudkan tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian ini, penulis mengkhususkan tujuan yang hendak dicapai dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah pada aspek kebugaran jasmani untuk tingkat SMP/MTs. Tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani menjadi salah

satu tuntutan kompetensi yang perlu ditanamkan dan dikembangkan kepada diri siswa.

Pada dasarnya ada sepuluh komponen kebugaran jasmani yang dibagi dalam dua kelompok. Kelompok pertama menyangkut kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, seperti kekuatan, daya tahan (daya tahan otot dan paru-jantung), kelentukan dan komposisi tubuh. Kelompok kedua menyangkut kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan, seperti daya ledak, keseimbangan, kelincahan, kecepatan, koordinasi, dan kecepatan reaksi.

Semua komponen kebugaran di atas akan diajarkan di sekolah secara khusus dan terpisah pada jenjang pendidikan dasar dan menengah. Tetapi, materi kebugaran jasmani pada tingkatan SMP/MTs khususnya di kelas VII untuk semester ganjil hanya menyangkut kekuatan otot, daya tahan otot, dan daya tahan paru-jantung, sedangkan untuk semester genap menyangkut kelentukan dan keseimbangan, serta kecepatan dan kelincahan.

Karena penelitian ini yang sedianya akan dilaksanakan pada kelas VII SMP/MTs. semester genap, maka komponen kebugaran jasmani yang menjadi sasaran pembelajaran adalah kelentukan dan keseimbangan, serta kecepatan dan kelincahan. Hal ini terlihat dalam rumusan standar kompetensi dan kompetensi dasar dalam kurikulum 2006. Adapun standar kompetensinya berbunyi: “Mempraktekkan latihan kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya”, sedangkan kompetensi dasarnya meliputi: (1) mempraktekkan jenis latihan untuk kelentukan dan keseimbangan serta nilai disiplin dan tanggung jawab, (2) mempraktekkan jenis latihan untuk kecepatan dan kelincahan serta nilai

disiplin dan tanggung jawab (Lampiran 2 Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi).

Mengingat bahwa tingkat kebugaran jasmani pada aspek kelentukan dan keseimbangan pada subjek penelitian (siswa) tidak ditemui masalah yang berarti, maka peneliti memfokuskan objek penelitian pada aspek kecepatan dan kelincahan (kompetensi dasar kedua) yang tampak masih kurang. Hal yang menjadi perhatian penulis terkait dengan kebugaran jasmani siswa adalah siswa kelas VII^B MTs. Nurul Bahri Kabila Bone Kabupaten Bone Bolango. Alasan mendasar adalah bahwa kondisi kebugaran jasmani siswa kelas VII^B MTs. Nurul Bahri Kabila Bone Kabupaten Bone Bolango khususnya pada aspek kecepatan dan kelincahan belum menunjukkan seperti yang diharapkan. Kondisi ini terlihat setelah dilakukan observasi awal di kelas VII^B. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa dari 23 siswa yang diobservasi, hanya berkisar 6 orang atau sebesar 26,09% yang tergolong baik, 10 orang atau sebesar 43,48% tergolong cukup, dan 7 orang lainnya atau sebesar 30,43% tergolong kurang.

Permasalahan di atas disebabkan oleh aktivitas jasmani siswa yang kurang. Hal ini dipengaruhi oleh proses pembelajaran yang kurang merangsang siswa untuk aktif beraktivitas jasmani. Seringkali guru menerapkan pembelajaran yang bersifat monoton, artinya aktivitas belajar siswa hanya terpaku pada kegiatan yang monoton dan tidak menyenangkan. Di dalamnya belum dikembangkan proses bermain yang bersifat kompetitif, sehingga siswa merasa jenuh dan motivasi pun kian berkurang.

Kenyataan di atas merupakan permasalahan yang patut diantisipasi oleh guru agar tidak berefek pada hasil belajar lainnya dalam penjasorkes. Karena permasalahan ini dianggap penting untuk diantisipasi, maka upaya yang dapat dilakukan adalah melaksanakan pembelajaran dengan menerapkan pendekatan bermain. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul penelitian: **Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa dalam Pembelajaran Penjasorkes Melalui Pendekatan Bermain di Kelas VII^B MTs. Nurul Bahri Kabila Bone Kabupaten Bone Bolango.**

1.2 Rumusan Masalah

Merujuk pada uraian latar belakang masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: Apakah Kebugaran Jasmani (khusus kecepatan dan kelincahan) Siswa dalam Pembelajaran Penjasorkes di Kelas VII^B MTs. Nurul Bahri Kabila Bone dapat ditingkatkan melalui pendekatan bermain?

1.3 Cara Pemecahan Masalah

Masalah yang paling mendasar dan menjadi fokus penelitian ini adalah rendahnya tingkat kebugaran jasmani (kecepatan dan kelincahan) siswa. Oleh karena itu, solusi yang dapat dilakukan adalah melaksanakan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan bermain. Adapun inti pembelajaran materi kebugaran jasmani melalui pendekatan bermain adalah aktivitas belajar dalam situasi bermain. Untuk menciptakan situasi tersebut, maka ditetapkan jenis permainan sederhana yang merangsang perkembangan kebugaran jasmani siswa.

Berikut adalah beberapa contoh permainan yang dapat digunakan dalam pembelajaran materi kebugaran jasmani untuk aspek kecepatan dan kelincahan, yakni: (1) permainan lari bolak-balik memindahkan batu (*shuttle run*), permainan lari bolak belok (*zig-zag run*), dan (3) permainan hadang. Intinya bahwa semua bentuk permainan tersebut dikemas dalam nuansa bermain dan kompetitif.

1.4 Tujuan Penelitian

Dengan memperhatikan rumusan masalah dan cara pemecahannya di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani (kecepatan dan kelincahan) siswa dalam pembelajaran penjasorkes melalui pendekatan bermain di kelas VII^B MTs. Nurul Bahri Kabila Bone Kabupaten Bone Bolango.

1.5 Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini terdapat manfaat yang dapat diperoleh bagi setiap komponen pendidikan, di antaranya adalah sebagai berikut.

- 1) Bagi siswa; terjadinya peningkatan kebugaran jasmani siswa, khususnya pada aspek kecepatan dan kelincahan. Selain itu dapat menambah pengetahuan siswa tentang latihan yang baik untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan.
- 2) Bagi guru; dapat menambah pengetahuan tentang pendekatan pembelajaran yang cocok untuk pembelajaran kebugaran jasmani. Selain itu, dapat menambah wawasan pengetahuan tentang jenis-jenis latihan yang baik dan menyenangkan untuk pengembangan kebugaran jasmani siswa.

- 3) Bagi sekolah; menjadi bahan masukan dalam menyusun kurikulum sekolah/madrasah ke depan. Selain itu, hasil penelitian dapat memperkaya keilmuan yang ada dalam perpustakaan sekolah/madrasah.
- 4) Bagi peneliti; menjadi pengalaman berarti dalam melakukan penelitian ilmiah. Di samping itu, menjadi motivasi untuk senantiasa melakukan penelitian-penelitian ilmiah lainnya.

