

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian proses pendidikan yaitu mata pelajaran yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dengan tujuan untuk memperoleh kemampuan fisik, mental serta emosional individu sehingga akan membentuk kepribadian serta tingkah laku demi tercapainya tujuan pendidikan yaitu membentuk manusia yang sehat rohani maupun jasmaninya.

Salah satu tujuan dari Pendidikan, Jasmani, Olahraga dan Kesehatan ialah mengembangkan keterampilan jasmani yaitu mengembangkan aspek kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kondisi dimana seseorang mampu melakukan aktivitas jasmani dengan baik tanpa merasakan lelah yang berlebihan agar tetap dapat melakukan aktivitas jasmani lain setelahnya.

Kebugaran jasmani memiliki sepuluh komponen yaitu: Kekuatan (*Strength*), kecepatan (*Speed*), ketepatan (*Accuracy*), kelincahan (*Agility*), kelentukan (*Flexibility*), daya tahan otot (*Muscle Endurance*), daya tahan kardiovaskuler (*Cardiovascular Endurance*), reaksi (*Reaction*), keseimbangan (*Balance*) dan koordinasi (*Coordination*). Setiap komponen yang ada pada kebugaran jasmani dibutuhkan oleh tubuh untuk dapat melakukan suatu aktivitas secara optimal, komponen-komponen tersebut hanya dapat diperoleh dengan latihan.

Pada buku pegangan siswa kelas VII mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan terdapat berbagai latihan untuk memperoleh kebugaran jasmani seperti sit-up, push-up, back-up dan naik turun bangku sebagai latihan kekuatan, berjalan dengan dua lengan, jongkok dan lempar tungkai ke belakang sebagai latihan daya tahan otot, lari dan renang sebagai latihan daya tahan jantung dan paru, peregangan statis dan dinamis sebagai latihan kelentukan.

Pada saat peneliti melakukan pengamatan di SMP Negeri 2 Satap Biluhu, peneliti melihat bahwa pembelajaran dengan menggunakan latihan seperti push-up,

sit-up, back –up, dan naik turun bangku sebagai perantara atau media dari pelajaran seperti halnya kurang diminati siswa hal ini dapat dilihat dari keaktifan siswa mengikuti pembelajaran, meskipun semua siswa mengikuti jalannya pembelajaran, namun mereka hanya menunggu instruksi dari guru, kurang leluasa untuk bergerak dan terkesan pasif.

Untuk itu maka peneliti merasa perlunya untuk mengkaji dan melakukan pengembangan terhadap aktivitas belajar khususnya pada materi kebugaran jasmani agar lebih menyenangkan dan menantang serta dapat membuat siswa lebih aktif berpartisipasi mengikuti materi ini sehingga tercapai tujuan pembelajaran. Pengembangan aktivitas belajar yang dapat dilakukan yaitu berupa pengembangan dengan memasukkan permainan sebagai media pembelajaran pada aktivitas kebugaran jasmani karena permainan merupakan sesuatu yang penuh warna dan memberikan penyegaran pemikiran terhadap para pemain yang melakukan permainan tersebut.

Adapun permainan yang akan dikembangkan dalam materi aktivitas kebugaran jasmani yaitu permainan tradisional benteng-bentengan karena menurut peneliti dalam permainan tradisional ini terdapat berbagai komponen-komponen kebugaran jasmani yang terpadu dan permainan ini lebih menantang sehingga para pemainnya dipacu agar lebih aktif untuk melakukannya. Dengan terpadunya berbagai komponen dalam permainan benteng ini maka akan lebih mudah menjelaskan teori tentang kebugaran jasmani kepada siswa karena jika dibandingkan dengan latihan kebugaran jasmani yang lainnya yang hanya bertitik berat hanya satu komponen pada satu latihan maka dirasa kurang maksimal dalam memanfaatkan waktu untuk memberikan siswa pemahaman sebagian besar komponen pada kebugaran jasmani pada setiap pertemuan.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan dari apa yang telah diuraikan pada latar belakang masalah di atas, maka terdapat berbagai masalah yang dapat diidentifikasi, diantaranya :

1. Kurangnya partisipasi aktif siswa karena bahan ajar kurang menantang dan menyenangkan.
2. Kurang maksimalnya pemanfaatan waktu jika hanya terfokus pada satu komponen kebugaran jasmani pada setiap pertemuannya.
3. Belum adanya pengembangan permainan tradisional sebagai media pembelajaran khususnya pada materi kebugaran jasmani.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah pengembangan permainan tradisional benteng-bentengan layak dijadikan sebagai media pembelajaran kebugaran jasmani ?
2. Bagaimanakah kelayakan pengembangan permainan tradisional benteng-bentengan sebagai media pembelajaran kebugaran jasmani ?
3. Untuk apakah dilakukan pengembangan permainan tradisional benteng-bentengan sebagai media pembelajaran materi kebugaran jasmani?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah ditentukan, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu mengetahui sejauh manakah kelayakan pengembangan permainan tradisional bentengan sebagai media pembelajaran materi aktivitas kebugaran jasmani.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian pengembangan ini di antaranya sebagai berikut :

### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan referensi untuk penelitian yang berkaitan dengan tema yang sama akan tetapi dengan menggunakan metode dan teknik analisa yang berbeda demi kemajuan dari ilmu pengetahuan.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Guru**

Media pembelajaran hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan menjadi sebuah media pembelajaran dalam proses kegiatan pembelajaran.

#### **b. Bagi Siswa**

Media pembelajaran hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah media yang mempermudah masuknya pengetahuan materi pembelajaran dengan baik pada proses kegiatan pembelajaran.

#### **c. Bagi Peneliti**

Diharapkan agar penelitian ini dapat digunakan untuk dapat menambahkan pengetahuan dalam membuat media pembelajaran dari permainan tradisional pada kegiatan belajar mengajar khususnya pada materi kebugaran jasmani.

### **1.6 Spesifikasi Produk**

Produk yang dihasilkan dalam penelitian ini berupa video panduan animasi 3D dalam compact disk (CD) tentang media pembelajaran benteng-bentengan yang dikembangkan. Hasil yang diharapkan dari produk penelitian ini adalah media pembelajaran permainan tradisional benteng-bentengan yang dikembangkan dengan digandakan jumlah benteng pertahanannya sehingga dengan demikian para pemain yakni siswa tidak mengumpul hanya pada satu benteng saja. Karena harus menjaga kedua benteng yang telah disediakan dalam permainan yang dikembangkan ini memicu semua anggota tim untuk aktif. Selain itu permainan tradisional yang dikembangkan dapat menjadi salah satu upaya dalam melestarikan permainan tradisional agar tidak punah ditelan jaman.

### **1.7 Keterbatasan Peneliti**

Langkah ke-8 hingga 10 dari Borg dan Gall merupakan penelitian yang berujung pada penerapan dan pembuatan produk massal skala nasional (Lingkup lembaga pendidikan luas) yang di mana kegiatan ini membutuhkan biaya besar, waktu yang lama, serta tenaga yang besar. Karena keterbatasan penelitiakan hal-hal yang telah disebutkan maka peneliti melakukan beberapa modifikasi pada langkah-langkah penelitian dan pengembangan ini.