

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1. Latar Belakang Masalah**

Mengajar adalah suatu usaha untuk menumbuhkan atau menyempurnakan pola laku tertentu dalam diri peserta didik. Pola laku merupakan kerangka dasar dari sejumlah kegiatan yang lazim dilaksanakan manusia untuk bertahan hidup dan untuk memperbaiki mutu hidupnya dalam situasi yang kongkret. Kegiatan tersebut dapat berupa kegiatan rohani seperti mengamati, menganalisa, dan menilai dengan daya nalar, dapat juga berupa kegiatan jasmani yang dilakukan dengan gerak dan fisik. Selain menumbuhkan atau menyempurnakan pola laku, mengajar juga bertujuan untuk menumbuhkan kebiasaan. Kebiasaan diartikan sebagai bentuk keterarahan, kesiapsiagaan dalam diri manusia untuk melakukan kegiatan yang sama atau serupa atas cara yang lebih mudah, tanpa memeras dan boros tenaga.

Kegiatan mengajar akan terlaksana dengan baik apabila memiliki kurikulum yang baik dan tujuan pembelajaran yang jelas. Mutu pendidikan sekolah sangat ditentukan oleh kurikulum yang ada dalam proses belajar mengajar. Proses belajar mengajar tidak terlepas dari suatu sistem kurikulum yang saling berkaitan, dan memungkinkan terjadinya proses belajar mengajar tersebut. Untuk mengembangkan bakat dan kemampuan siswa, maka sekolah dituntut mempunyai program yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi, baik prestasi akademik maupun prestasi olahraga yang di dalamnya meliputi faktor fisik dan keterampilan gerak. Salah satu mata pelajaran yang memuat kurikulum yang menekankan pada teori serta faktor fisik dan ketrampilan gerak

adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan atau penjasorkes. Penjasorkes memiliki berbagai tujuan yang akan dicapai selama kegiatan pembelajaran, salah satunya yaitu membantu dan mendorong setiap orang untuk mencapai status kesehatan yang lebih baik melalui usaha dan perbuatannya sendiri. Keterampilan olahraga yang didapat pada saat pembelajaran penjas akan memberikan kekuatan serta menyetatkan jiwa dan raga, membentuk kepribadian yang sehat supaya dapat menghadapi perubahan persaingan dengan tangguh, cerdas, dan kreatif dalam mencari jalan keluar dari setiap masalah yang kompleks.

Tujuan pembelajaran tersebut apabila dapat dilaksanakan dengan baik maka akan terwujud pengembangan individu secara menyeluruh serta memiliki kebugaran jasmani yang baik. Suharjana (2013:3) menyatakan bahwa seseorang dikatakan memiliki status kebugaran jasmani yang baik, kalau orang tersebut memenuhi kebugaran yang baik menurut parameter tertentu. Ciri-ciri orang bugar secara intelektual antara lain adalah : (1) cerdas dalam berfikir, (2) cepat dalam memecahkan suatu masalah, (3) memiliki ide-ide atau gagasan yang cemerlang, (4) memiliki karya-karya yang cemerlang bagi orang lain. Ciri orang bugar secara sosial yaitu : (1) suka menolong sesama, (2) suka membantu orang yang sedang dalam kesusahan, (3) mau berbagi rejeki kepada orang lain yang membutuhkan, (4) mau bekerja dan bergotong-royong di kalangan masyarakat.

Giri Wiarto (2013:170) menyatakan bahwa kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kebugaran Jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan berkegiatan bagi siapapun yang memilikinya, sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk menghasilkan hasil yang lebih baik. Manfaat latihan kebugaran jasmani adalah untuk meningkatkan dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani seseorang. Derajat kebugaran jasmani ini sangat menentukan kemampuan fisik seseorang dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari.

Derajat kebugaran dibutuhkan oleh para siswa untuk menopang kemampuan fisik dalam melakukan aktivitas sehari-hari, termasuk dalam proses belajar-mengajar. Namun, realita yang terjadi saat ini, terutama dalam mata pelajaran penjas di sekolah dasar (kelas bawah), siswa cenderung semangat dalam kegiatan awal pembelajaran. Selepas dari kegiatan awal, para siswa tidak terkontrol dan tidak fokus dalam mengikuti pembelajaran yang mengakibatkan kebugaran siswa dalam masa perkembangan anak tidak terbentuk secara maksimal sehingga kebugaran jasmani siswa menjadi lemah, dan berpengaruh terhadap semangat belajar pada waktu pembelajaran berlangsung.

Kebugaran merupakan hal yang penting dari tahapan tumbuh kembang anak. Hal tersebut dikarenakan kebugaran tubuh akan memberikan unsur-unsur penting bagi anak di masa mendatang. Contohnya adalah pengembangan daya tahan jantung dan paru-paru, Suharjana (2013:165)

mengatakan bahwa latihan untuk mengembangkan daya tahan paru dan jantung harus dikemas dalam bentuk latihan yang dinamis, kontinyu dan ritmis dengan melibatkan otot-otot besar. Latihan daya tahan aerobik untuk anak SD kelas bawah (7-9 tahun) pembebanan dapat didasarkan dengan metode interval dan metode kontinyu, ciri latihan ditekankan pada bentuk permainan dan pembebanan latihan didasarkan pada prinsip inter, misalnya melalui permainan kecil, permainan beregu, lari dalam bentuk permainan, loncat-loncat aerobik, dan kegiatan sirkuit di ruangan atau di aktivitas luar kelas.

Kebugaran tubuh mempunyai berbagai unsur-unsur keterampilan gerak yang akan berperan penting bagi kehidupan anak pada masa mendatang, dan yang penting untuk dikuasai oleh anak adalah koordinasi dan ketepatan. Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk memadukan tangan, mata dan kaki menjadi satu kesatuan untuk melakukan suatu kegiatan. Koordinasi juga tidak lepas dari perpaduan dari kinerja persendian, tulang dan kualitas otot dalam melakukan suatu gerakan. Dalam kehidupan sehari-hari siswa secara tidak langsung sering melakukan unsur koordinasi ini, seperti halnya waktu mencatat tulisan di papan tulis. Koordinasi yang dilakukan adalah koordinasi mata untuk melihat papan tulis dan tangan untuk menulis dibuku catatannya. Contoh lainnya ketika anak melakukan gerakan menendang bola kearah teman, agar bola dapat dan mudah dikontrol oleh teman yang dituju maka anak tersebut melakukan unsur koordinasi mata dan kaki.

Ketepatan merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak terhadap suatu sasaran atau tujuan tertentu. Dalam masa pertumbuhan, usia anak-anak merupakan waktu yang baik untuk melatih dan mempelajari ketepatan, karena ketepatan membutuhkan kebiasaan. Semakin banyak seseorang melakukan suatu gerak maka akan terbiasa dalam melakukan gerakan atau kegiatan tersebut. Contoh kegiatan yang memerlukan ketepatan gerak yaitu lempar bola, menendang bola ke sasaran, memanah, dan lain-lain.

Berdasarkan hasil pengamatan dalam mengajar di SD Negeri Petirrejo pada bulan Agustus-September 2016, dari 29 siswa kelas 1 hanya 30% siswa aktif mengikuti pembelajaran penjas, 37 siswa kelas 2 hanya 40% yang aktif, dan 26 siswa kelas 3 hanya 70% yang aktif. Sisa presentase dari siswa-siswa tersebut masih belum maksimal dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes. Siswa terlibat aktif ketika menit-menit awal, selebihnya siswa tidak terkondisikan dan bercanda dengan teman-teman sebayanya. Selain itu siswa tidak konsentrasi dalam belajar, mengeluh kecapekan, dan lain-lain, sehingga tujuan dari pembelajaran tidak tercapai secara maksimal. Hal tersebut disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa saat ini mulai melemah karena dipengaruhi oleh kebiasaan hidup anak, pengaruh orangtua, serta pengaruh kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK). Era globalisasi telah menguasai semua individu, bahkan orangtua jaman sekarang mempunyai pandangan tersendiri bagi tumbuh kembang anaknya. Para orangtua sebagian besar mengutamakan kemampuan intelektual tanpa memberikan arahan kepada anak untuk lebih mengembangkan kebugaran tubuh.

As children age, motor performance develops. Motor performance abilities enable children to process information in handling specific task efficiently. Although children develop motor skills in a variety of physical activities, it could be, however, easily achieved when they engage in voluntary activities in conformity with their interests (Alli Gipit et al, 2017).

Menurut Alli Gipit, Seiring bertambahnya usia anak, kinerja motorik berkembang. Kemampuan kinerja motorik memungkinkan anak-anak memproses informasi dalam menangani tugas tertentu secara efisien. Meskipun anak-anak mengembangkan keterampilan motorik dalam berbagai kegiatan fisik, namun, hal itu dapat dengan mudah dicapai ketika anak-anak melakukan kegiatan tersebut dengan sukarela sesuai dengan kemauan (antusias) mereka.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap beberapa guru PNS di 6 SD negeri di kecamatan Ngadirejo, yaitu SD Negeri Petirrejo, SD Negeri Ngaren, SD Negeri Banjarsari, SD Negeri Manggong 01 dan 02, SD Negeri Campursari 01, diperoleh kesimpulan bahwa saat ini kebanyakan siswa malas dan sering membolos materi pembelajaran penjas, siswa sulit untuk mengikuti pembelajaran dengan antusias, minimnya alat sarana/prasarana, waktu pembelajaran kurang efektif untuk mencapai hasil yang maksimal, siswa sulit untuk terkoordinir, siswa terbawa teman untuk bergurau.

*The low stimulation of motor development has been causing developmental delays, and those delays may bring consequences to other areas of behavior. Studies have pointed to the relationship between learning disability and motor development* (Libertus & Violi, 2016). Menurut

Libertus dan Violi, rendahnya stimulasi perkembangan motorik telah menyebabkan keterlambatan perkembangan, dan keterlambatan tersebut dapat berpengaruh pada perilaku lainnya. Penelitian telah menunjukkan hubungan antara ketidakefektifan belajar terhadap pengembangan motorik. Pengaruh dampak negatif terhadap proses belajar di sekolah yang tidak efektif, tersebut adalah kurang terbentuk sikap sportif, tidak terbentuk jiwa kepemimpinannya secara alamiah, bermalas-malasan mengikuti proses pembelajaran karena bergurau dengan teman, cenderung egois.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah sudah seharusnya lebih mengorientasikan melaksanakan kurikulum yang menanamkan dan mengembangkan keterampilan motorik siswa. Salah satu solusinya dari fenomena kurang efektifnya belajar pada siswa adalah melalui penggunaan media pembelajaran yang dapat menstimulasi siswa supaya aktif melakukan gerak secara maksimal, karena belum banyak diaplikasikan media pembelajaran yang memuat model rangkaian permainan menggunakan berbagai alat untuk menstimulasi siswa, supaya siswa lebih antusias, semangat dan tertarik dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil penelitian Kurdi (2014: 195-196) kecenderungan yang terjadi saat ini, bahwa guru kurang berpengalaman untuk menyusun model pembelajaran yang variatif, minimnya kreativitas guru dalam memodifikasi alat olahraga dalam pembelajaran motorik, serta kurangnya kemampuan guru penjas dalam mengelola kelas pada pembelajaran motorik, sehingga dibutuhkan suatu model pembelajaran motorik yang efektif dan

efisien, serta sesuai dengan karakteristik siswa, agar proses pembelajaran motorik dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar mencapai standar kompetensi yang ingin dicapai. Maka dari itu, penting kiranya untuk mengembangkan media pembelajaran yang mengajak siswa untuk aktif bergerak secara maksimal, mengingat kebugaran jasmani adalah faktor penting dalam menopang aktifitas anak dalam kesehariannya.

Berdasarkan latar belakang diatas, perlu adanya sebuah solusi untuk mengembalikan antusias siswa dalam pembelajaran penjas supaya perkembangan motorik siswa dapat berkembang secara menyeluruh, serta semangat dan minat belajar siswa. Peneliti memiliki solusi untuk mengembangkan penelitian tentang model permainan yang dapat meningkatkan siswa menjadi lebih aktif, bersemangat, berantusias dan teratur dalam proses kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani. Hal ini akan berguna untuk menunjang pengembangan kebugaran siswa khususnya agar siswa menjadi pribadi yang memiliki kebugaran yang baik serta menumbuhkan jiwa yang sportif. Penelitian ini dikhususkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dengan judul “Pengembangan model aktivitas jasmani melalui permainan sederhana untuk meningkatkan koordinasi dan ketepatan siswa sekolah dasar kelas bawah”.

## **2. Identifikasi Masalah**

Dari uraian latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Keaktifan siswa dalam pembelajaran hanya terlihat di menit awal pelajaran, selebihnya siswa tidak terkondisikan. Bahkan, siswa cenderung tidak konsentrasi dalam belajar, mengeluh kecapekan, dan lain-lain, sehingga tujuan pembelajaran tidak tercapai secara maksimal.
2. Kebugaran siswa dalam masa perkembangan anak tidak terbentuk secara maksimal sehingga kebugaran jasmani siswa menjadi lemah.
3. Kegiatan non-fisik seperti bermain game di smartphone dan lain-lain secara tidak langsung berdampak negatif terhadap proses belajar di sekolah, beberapa dampak negatif tersebut adalah siswa menjadi tidak sportif, jiwa kepemimpinannya tidak terbentuk secara alamiah, bermalas-malasan, bersikap manja, cenderung menjadi sosok yang *introvert*, menjadi egois, kurang bersosial, tidak sportif dalam berkegiatan.
4. Belum diaplikasikan model permainan modifikasi yang dapat meningkatkan koordinasi dan ketepatan oleh pendidik.
5. Masih sedikitnya penerapan model rangkaian permainan menggunakan berbagai alat untuk menstimulasi siswa, supaya siswa lebih antusias, semangat dan bekerja sama

### **3. Pembatasan Masalah**

Pembatasan ini dimaksudkan agar kajian lebih terfokus dan terarah pada kesamaan persepsi yang luas yang terkait dengan penelitian ini. Untuk menghindari perluasan masalah dari identifikasi masalah diatas, maka dalam penelitian ini terbatas pada masih sedikitnya penerapan model rangkaian permainan sederhana menggunakan berbagai alat untuk menstimulasi siswa,

supaya siswa lebih antusias, semangat dan bekerja sama untuk meningkatkan koordinasi dan ketepatan, sehingga perlu dikembangkan suatu model rangkaian permainan dalam mata pelajaran penjasokes.

#### **4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dirumuskan permasalahan yaitu :

1. Bagaimanakah model aktivitas jasmani yang efektif dapat meningkatkan unsur gerak koordinasi dan ketepatan bagi siswa kelas bawah ?
2. Apakah kualitas produk permainan sederhana layak digunakan untuk meningkatkan gerak koordinasi dan ketepatan pada siswa kelas bawah ?

#### **5. Tujuan Pengembangan**

Tujuan dalam penelitian tesis ini adalah :

Menghasilkan model-model permainan yang dapat digunakan untuk meningkatkan koordinasi dan ketepatan pada siswa sekolah dasar kelas bawah yang layak digunakan. Permainan-permainan yang dikembangkan diharapkan dapat digunakan guru atau pendidik sekolah dasar agar menambah antusias dan semangat siswa dalam proses pembelajaran dan sebagai bentuk pembelajaran jasmani yang baik dan efektif melalui aktivitas bermain yang menyenangkan.

## **6. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan**

Produk dalam penelitian ini adalah berupa buku panduan permainan-permainan untuk meningkatkan unsur gerakan koordinasi dan ketepatan siswa serta memuat berbagai aktivitas fisik dan motorik yang bertujuan menumbuhkan jiwa semangat dalam belajar gerak. Buku panduan ini terdiri dari petunjuk dan rangkaian aktivitas permainan yang telah dikembangkan menurut kategori umur siswa kelas bawah. Di dalamnya terdapat panduan peraturan permainan, panduan penilaian, dan macam-macam media yang digunakan dalam permainan. Permainan-permainan tersebut antara lain 1) Permainan Seimbangkan Bola, 2) Permainan Lembarung, 3) Permainan Bowling, 4) Permainan Kapal Pecah, 5) Permainan Jalan Laba-Laba, 6) Permainan Bambu Air, 7) Permainan Bola Poin.

## **7. Manfaat Pengembangan**

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat praktis dan teoritis :

### **1. Teoritis**

- a. Menambah kekayaan variasi bentuk-bentuk permainan aktivitas jasmani bagi siswa sekolah dasar
- b. Pengembangan dalam peningkatan kebugaran jasmani dan akhlak mulia siswa sekolah dasar
- c. Dapat digunakan acuan sebagai penelitian-penelitian selanjutnya

### **2. Praktis**

- a. Menambah pengetahuan dan pengalaman guru Penjasorkes sekolah dasar dalam mengembangkan model-model permainan untuk meningkatkan gerak koordinasi dan ketepatan.
- b. Menambah pengetahuan dan pengalaman guru dalam mengembangkan cara-cara baru dalam pembelajaran jasmani di sekolah dasar
- c. Memacu kreativitas guru untuk mengembangkan model-model permainan serta menyiasati keterbatasan sarana dan prasarana.

## **8. Asumsi Pengembangan**

Siswa sekolah dasar kelas bawah adalah anak yang berkisar antara 7 sampai 9 tahun yang sudah mampu mengkoordinasikan sistem otot untuk melaksanakan kegiatan bermain bersama teman-teman sebaya. Model permainan yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah lebih di spesifikasikan untuk siswa SD kelas bawah atau kelas satu, dua, dan tiga. Asumsi dalam penelitian ini adalah siswa berumur 7 sampai 9 tahun merupakan waktu yang tepat untuk memulai dan membentuk kebugaran jasmani seperti unsur koordinasi, ketepatan dan unsur kebugaran yang lainnya. Otot-otot pada umur siswa kelas bawah sangat penting sebagai pondasi di kehidupan anak dimasa mendatang. Model permainan yang dikembangkan juga akan menumbuhkan perilaku baik dan meningkatkan antusias belajar siswa dan menambah semangat siswa dalam mengikuti proses pembelajaran tanpa adanya tenaga yang terbuang tanpa berarti.