

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Setiap warga Negara memiliki hak dan kewajiban yang sama dalam memperoleh pendidikan supaya mendapatkan pengetahuan, kemampuan, dan keterampilan sebagai pegangan dimasa yang akan datang (depdiknas, 2003:1). Pendidikan memiliki fungsi yaitu mempersiapkan siswa mampu mengembangkan pendidikan pribadi, mengembangkan pendidikan untuk keluarga dan seluruh masyarakat, mengembangkan untuk berbangsa. Sekolah merupakan sarana yang berperan untuk mewujudkan tujuan pendidikan yaitu menghasilkan generasi muda yang produktif, kreatif, mandiri, serta dapat membangun dirinya dan masyarakat (Hasbullah, 1999:139). Oleh karena itu, pemerintah telah melakukan peningkatan mutu pendidikan dengan cara merevisi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) menjadi kurikulum 2013, yang pada akhirnya dimaksudkan untuk meningkatkan mutu sumber daya manusia Indonesia.

Muhajir (2006:iii) “Kurikulum 2013 dirancang untuk memperkuat kompetensi para siswa dari sisi pengetahuan, keterampilan, dan sikap secara utuh. Keutuhannya tersebut menjadi dasar dalam perumusan kompetensi dasar setiap mata pelajaran, sehingga kompetensi dasar setiap mata pelajaran mencakup kompetensi dasar pengetahuan, kompetensi dasar sikap, dan kompetensi dasar keterampilan. Kurikulum 2013 menekankan bahwa pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) memiliki konten yang unik untuk

mengembangkan kompetensi gerak dan gaya hidup yang sehat. Bangun Sabaruddin Yunis (2012:3). Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap – mental – emosional – spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Dengan pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman serta perkembangan terhadap gerak manusia. Sejalan dengan itu Rahayu, (2016:1) Mengemukakan bahwa Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari system pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Artinya pendidikan jasmani adalah pendidikan yang bertujuan mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, dan tindakan moral melalui aktifitas jasmani. Dini Rosdiani (Nuryati, dkk, 2017:144) Bahwa Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskular, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka pendidikan nasional. Belajar merupakan suatu proses yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri seorang. Perubahan ini

sebagai hasil dari proses belajar dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk seperti berubah pengetahuan, pemahaman, sikap, dan tingkah laku, keterampilan kecakapan, kebiasaan serta perubahan aspek aspek lain yang ada pada individu yang belajar. Sementara itu peranan siswa dalam proses belajar mengajar adalah suatu proses yang di alam siswa di sekolah dalam mencari atau menambah pengetahuan, pengalaman dan sikap. Belajar adalah proses perubahan, yang ditunjukkan dalam bentuk pengetahuan, pemahaman, sikap dan tingkah laku.

Sekolah merupakan wadah pendidikan formal mempunyai tugas untuk menyelenggarakan pembinaan mental-spiritual, intelektual dan khususnya pembinaan kualitas fisik melalui mata pelajaran pendidikan jasmani. Disisi lain pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka bentuk pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pelaksanaan pendidikan jasmani melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosional dan sosial (Nova, 2018:75-84). Sekolah adalah wadah bagi peserta didik mendapatkan kesempatan untuk terlibat langsung dalam proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani.

Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Disadari atau tidak sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani bersenyawa dengan hidup

manusia. Kesegaran jasmani merupakan suatu keadaan yang dimiliki atau dicapai seseorang dalam kaitannya terhadap kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Kesegaran jasmani berkaitan dengan kesehatan ketika aktivitas fisik dapat dilakukan tanpa kelelahan berlebihan, terpelihara seumur hidup dan sebagai konsekuensinya memiliki risiko lebih rendah untuk terjadinya penyakit kronik lebih awal. Seseorang yang secara fisik bugar dapat melakukan aktivitas fisik sehari-harinya dengan giat, memiliki risiko rendah dalam masalah kesehatan dan dapat menikmati olahraga serta berbagai aktivitas lainnya. Pada hakekatnya kesegaran jasmani berhubungan dengan komponen-komponen tubuh manusia dan merupakan dasar kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik. Seseorang sangat membutuhkan pertumbuhan fisik yang baik dan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi agar tidak mengalami kelelahan yang berlebihan. Namun untuk memelihara pertumbuhan fisik dan menjaga kesegaran jasmani, tidak hanya dengan melakukan olahraga yang terprogram dan terencana dengan baik, tetapi juga harus ditunjang oleh makanan bergizi, lingkungan yang sehat dan tidak tercemar. Juhanis (2013:26) artinya kesegaran jasmani adalah kemampuan melakukan aktifitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Terpelihara seumur hidup dan sebagai konsekuensinya memiliki risiko lebih rendah terjadinya penyakit kronik lebih awal dalam memiliki risiko rendah dalam masalah kesehatan.

Kesegaran jasmani adalah kesanggupan anggota tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Mutohir dan Maksum 2018:56). Kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang sangat dipengaruhi

oleh aktivitas yang dilakukan sehari-hari, sehingga kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang sesuai dengan aktivitas yang dilakukan. Kesegaran jasmani merupakan suatu aspek yang sangat penting dan utama dalam kehidupan setiap umat manusia dan makhluk hidup lainnya. Manusia sebagai makhluk sosial dan makhluk individu yang dalam kesehariannya akan dihadapkan dengan tanggung jawab dan kewajiban untuk mempertahankan kehidupannya sendiri, kehidupan orang lain maupun lingkungannya. Untuk mendapatkan semua itu sangatlah membutuhkan kesegaran jasmani yang optimal atau dengan kata lain dengan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik, setiap orang tidak mungkin dapat menjalankan pekerjaannya dengan baik walaupun pekerjaan tersebut tergolong pekerjaan ringan sehingga dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik setiap orang akan berada pada kondisi yang ideal dalam hidupnya yulianti dkk dalam (Mutohir dan Maksun 2018:56). Artinya kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melakukan aktifitas jasmani tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Dalam pendidikan jasmani, kebugaran jasmani pembelajaran yang sangat penting dari beberapa pembelajaran, kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan kegiatan atau aktivitas. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan untuk mendukung aktivitas atau kegiatan sehari – hari, agar aktivitas tersebut optimal. Kebugaran jasmani yang bagus merupakan esensial bagi setiap individu. Semua bentuk kegiatan siswa selalu memerlukan dukungan fisik jasmani, sehingga masalah fisik jasmani merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas siswa. Oleh karena itu untuk setiap aktivitas siswa sehari – hari, minimal

harus mempunyai kemampuan fisik yang selalu dapat mampu mendukung aktivitas siswa tersebut. Kebugaran anak – anak usia sekolah menengah atas juga sangat penting. Terutama kebugaran dalam mendukung aktivitas sehari – hari dan mendukung dalam motivasi belajar siswa. Secara logika, apabila kebugaran siswa baik maka siswa akan terhindar dari penyakit yang mengganggu konsentrasi belajar siswa. Kebugaran siswa juga bisa menjadi motivasi untuk menjadikan prestasi siswa menjadi lebih baik. Yang lebih penting adalah menjaga siswa atau anak – anak terhindar dari berbagai penyakit karena kelelahan mengikuti aktivitas sekolah. Seperti kita ketahui siswa mengikuti pembelajaran dalam enam hari berturut – turut ditambah lagi dengan ekstrakurikuler atau tambahan les dari luar sekolah akan membuat para siswa merasa kelelahan yang berlebihan jika tidak mempunyai atau memiliki kebugaran jasmani yang baik atau tinggi. Jelas bahwa kebugaran jasmani sangat penting bagi siswa dalam melakukan aktivitas sehari – hari, karena setiap siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang optimal akan mampu melakukan tugasnya dengan efisien tanpa merasa kelelahan yang berlebihan. Akan tetapi permasalahan yang sering di temukan pada siswa adalah kurang aktifnya melakukan aktivitas kebugaran jasmani karena senantiasa dimanjakan oleh kemampuan teknologi, siswa lebih menyukai bermain game dan menonton televisi dari pada berolahraga kecil – kecilan. Ketika berangkat sekolah pun anak – anak dimanjakan dengan ojek online meskipun jarak rumah mereka dekat dengan sekolah. Disilah dibuktikan peranan guru karena guru memegang peranan penting dalam membentuk watak siswa dan mengembangkan potensi siswa.

Berdasarkan hasil observasi di sekolah SMA N 15 Medan Sunggal tanggal 4 Agustus 2019, kebanyakan siswa tidak berminat dan tidak termotivasi dalam melakukan kegiatan aktivitas penjaskes, dikarenakan guru hanya mengajar dengan gaya komando, metode pengajaran yang digunakan metode ceramah. Sehingga kebanyakan siswa merasa jenuh dan tidak senang dalam proses pembelajaran. Banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan proses peningkatan kebugaran jasmani dengan baik, informasi ini di sampaikan oleh guru yang mengajar disekolah tersebut. Hal itu dikarenakan keterampilan meningkatkan kebugaran jasmani yang kurang baik, penggunaan sarana prasarana tidak dilakukan dengan baik atau tidak dimanfaatkan dari guru sehingga siswa merasa bosan akan pembelajaran yang dilakukan. Pengolahan kelas yang dilakukan guru tersebut tergantung pada suasana hati dari guru itu sendiri sehingga tidak melakukan proses pembelajaran yang baik, dan juga bagaimana rendahnya pemahaman siswa terhadap meningkatkan kebugaran jasmani yang baik. Pembelajaran yang kurang sistematis, seperti guru langsung ke inti seperti countiniu run, kurangnya variasi pembelajaran yang digunakan oleh guru, metode pengajaran yang digunakan adalah metode mengajar komando, dimana siswa hanya mengikuti instruksi dari guru.

Berdasarkan hasil angket observasi kegiatan guru diperoleh skor 75. Artinya kegiatan guru yang dilaksanakan dikategorikan cukup hal itu terlihat dari lembar observasi guru dimana guru kurang kharismatik, tidak ada upaya untuk menangani perilaku siswa yang membuat masalah, penyajian materi kurang sistematis dan kurang jelas, kurang ketegasan dalam pengelolaan kelas dan kurang

memanfaat fasilitas olahraga disekolah tersebut, guru kurang bersikap objektif terhadap siswa. Dan berdasarkan angket observasi kegiatan siswa didapatkan skor 60. Siswa masih kurang aktif terlihat dari antusias siswa saat melakukan aktifitas jasmani disekolah SMAN 15 Medan, kemudian siswa masih bermalas-malasan, masih membuat keributan dan masalah. Maka dari hasil observasi siswa di simpulkan termasuk dikategorikan kurang. Daripermasalahan inilah banyak siswa tidak memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM) yaitu 75%. Dari 31 siswa kelas XI Einsten hanya 8 orang siswa (25,3 %) yang lulus KKM terdiri dari 6 laki – laki dan 2 perempuan, sedangkan siswa yang lainnya dibawah KKM adalah 23 orang siswa (74,7 %) terdiri dari 4 laki – laki dan 19 siswa perempuan. Kesalahan yang dilakukan siswa dalam melakukan aktivitas kebugaran jasmani. Pada saat peneliti menjadi peserta PPLT Unimed 2018 mengadakan upacara bendera disekolah SMA N 15 Medan ada 4 siswa kelas XI Einsten yang menepi 2 diantaranya pingsan dan 2 lagi tidak dapat melanjutkan upacara dengan keringat dingin dan muka pucat. Kita sama – sama tau bahwa mendapatkan kebugaran setiap individu adalah hal tidak mudah di dapatkan, butuh jangka waktu untuk mendapatkan peningkatan kebugaran jasmani yang baik. Ada beberapa cara yang bisa kita lakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani antara lain yaitu fartlek, interval training, aerobic, weight training, jogging dan sirkuit training. Oleh karena itu perlu adanya sebuah tindakan atau solusi yang harus dilakukan untuk memecahkan masalah tersebut. Salah satu alternatif yang dilakukan untuk memecahkan masalah tersebut adalah dengan meningkatkan kualitas metode pembelajaran seperti melalui metode pembelajaran yang tepat. Melalui metode

pembelajaran sirkuit. Karena metode sirkuit adalah metode yang bisa membuat siswa mengurangi rasa jenuh dan menjadikan siswa semakin aktif dimana metode tersebut dilakukan dengan beberapa pos atau stasiun pembelajaran yang membuat siswa tidak bosan dengan suatu kegiatan atau aktifitas meningkatkan kebugaran jasmani. Dan variasi pembelajaran yang membantu siswa untuk lebih mudah memahami cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan berbagai variasi pembelajaran yang diberikan guru. Metode sirkuit adalah memaksimalkan dan pengupayakan pemberdayaan pikiran dan perasaan dengan pola bertambah dan mengulang, artinya metode pembelajaran dengan metode sirkuit melatih peserta didik untuk berfikir kritis dan menggunakan perasaan dengan pola bertambah dan mengulang. proses pembelajaran kebugaran jasmani diharapkan akan dapat berjalan dengan lancar, hambatan dan rintangan yang terdapat dalam proses pembelajaran selama ini diharapkan dapat diatasi. Dengan pembelajaran ini diharapkan akan membantu siswa dalam memahami cara – cara melakukan meningkatkan kebugaran jasmani melalui keterangan – keterangan dari guru dibantu dengan petunjuk berupa gambar . setelah itu dapat diukur hasil belajar siswa melalui tes.

Dari latar belakang masalah tersebut maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **“Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Melalui Metode Circuit dan Variasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas XI SMAN 15 Medan Tahun Ajaran 2019/2020”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Darilatar belakang masalah diatas, maka yang menjadi identifikasi masalah adalah :

1. Apakah guru kurang memperhatikan siswa dalam melakukan pembelajaran meningkatkan kebugaran jasmani?
2. Apakah guru belum memiliki metode yang efektif dalam membantu siswa untuk menguasai meningkatkan kebugaran jasmani?
3. Apakah guru belum memberikan korektif yang positif terhadap kesalahan – kesalahan siswa dalam melakukan meningkatkan kebugaran jasmani?
4. Apakahguru kurang memanfaatkan fasilitas pendidikan jasmani disekolah SMAN 15 Medan?
5. Apakelemahan kebugaran jasmani siswa dan siswa di SMAN 15 Medan?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan beberapa masalah yang dapat di identifikasi maka peneliti membatasi masalah pada hasil belajar kebugaran jasmani. Pada penelitian kali ini metode yang sudah ada dikembangkan dan dibuat lebih bervariasi dari sebelumnya meningkatkan kebutuhan dalam pembelajaran. Pada penelitian kali ini sudah menggunakan metode sirkuit agar siswa lebih bersemangat dan tidak jenuh

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah :Apakah Melalui metode *sirkuit* dan variasi pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar

kebugaran jasmani pada siswa kelas XI *Einten* SMAN 15 Medan. T.A 2019/2020?.”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani pada siswa kelas XI Einstein SMAN 15 Medan T.A 2019/2020.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

- a. Penggunaan metode *sirkuit* memberikan pengembangan keaktifan siswa dalam proses pembelajaran kebugaran jasmani.
- b. Dari hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai literature dalam penelitian yang relevan dimasa yang akan datang.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru

Memberikan metode baru dalam menyampaikan materi pada saat proses belajar dalam pembelajaran

b. Bagi Sekolah Sendiri

Sebagai salah satu contoh dalam membantu meningkatkan efektivitas proses belajar

c. Bagi Siswa

Meningkatkan pengetahuan dalam hal ilmu dan kemampuan dalam meningkatkan kebugaran jasmani



THE
Character Building
UNIVERSITY