

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi dan informasi yang semakin pesat memberikan pengaruh kuat dalam berbagai bidang kehidupan, salah satunya adalah bidang pendidikan. Pengaruh perkembangan tersebut tampak jelas dalam upaya pembaharuan sistem pendidikan dan pembelajaran. Upaya pembaharuan tidak hanya menyentuh sarana fisik atau fasilitas pendidikan, tetapi juga sarana nonfisik seperti pengembangan kualitas tenaga kependidikan yang memiliki pengetahuan, kemampuan dan keterampilan memanfaatkan fasilitas yang tersedia, cara kerja inovatif, serta sikap yang positif terhadap tugas-tugas kependidikan yang diembannya. Adanya pembaharuan tersebut, diharapkan proses pembelajaran akan menjadi lebih kreatif dan menarik. Pembelajaran yang menarik akan memotivasi peserta didik berperan aktif dalam proses pembelajaran, Tarigan (2009: 33).

Pada era globalisasi seperti sekarang ini kemajuan teknologi, komunikasi, dan transportasi berkembang dengan sangat pesat. Kebanyakan orang cenderung memilih untuk bermain gadget dari pada melakukan aktivitas fisik. Kurang melakukan aktifitas fisik akan mempengaruhi kebugaran jasmani, sehingga dalam melakukan aktifitas sehari-hari menjadi tidak maksimal. Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik, masalah kemampuan fisik merupakan faktor dasar bagi setiap aktifitas manusia. Maka untuk melakukan setiap aktifitas sehari-hari, minimal harus mempunyai kemampuan fisik yang selalu mendukung

aktifitas tersebut. (Rizhardi, 2019) dalam (Damsir, Idris, and Rizhardi 2021).

Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan aktivitas belajarnya dengan lancar. Siswa tidak akan mudah lelah sehingga akan mudah untuk menerima materi pelajaran yang diberikan oleh guru. Hal ini akan memperlancar pelaksanaan proses belajar mengajar di sekolah. Kebugaran jasmani dapat dimiliki oleh siswa dengan berbagai macam usaha. Di antaranya adalah dengan melakukan aktivitas jasmani olahraga yang teratur (Prakoso, 2015). Selain itu juga harus didukung dengan mengonsumsi makanan yang bergizi untuk memenuhi kebutuhan gizi dalam tubuh (Miko & Dina, 2016).

Kenyataan yang terjadi di lapangan sangat sedikit orangtua yang memperhatikan kebugaran jasmani anaknya. Orangtua kurang mengetahui manfaat kebugaran jasmani bagi kelancaran proses belajar anak. Orangtua juga cenderung membiarkan anaknya melakukan kebiasaan hidup yang tidak sehat, seperti jajan sembarangan. Selain itu kemudahan fasilitas yang berkembang dewasa ini juga berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani anak (Santika *et al*, 2020). Jarak sekolah yang relatif jauh membuat banyak orangtua yang tidak membiarkan anaknya untuk berangkat sendiri ke sekolah sehingga mereka mengantar dan menjemput anak ke sekolah. Selain itu banyak juga anak yang pergi ke sekolah dengan menggunakan angkutan umum. Hal ini akan mengurangi aktivitas gerak tubuh anak, dimana anak akan aktif bergerak apabila dia berangkat sekolah sendiri dengan naik sepeda atau jalan kaki.

Menurut Depdiknas (1999:1) Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam

pekerjaan secara optimal dan efisien. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Seseorang akan mampu berfikir dengan optimal dan memiliki kinerja yang baik apabila memiliki kebugaran yang baik, dengan kebugaran seseorang tidak mudah lelah.

Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk melakukan aktivitas pekerjaan bagi setiap individu tidaklah sama, sesuai dengan gerak dan pekerjaan yang dilakukan. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan dengan orang dewasa, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebutuhan jasmani itu sangat individual, semakin tinggi aktivitas seseorang semakin besar pula kebugaran jasmani yang dibutuhkan (Erlina, 2019).

Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan yang produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan aktivitas yang mendadak (Kasan *et al.*, 2021; Adiatmika & Santika, 2016).

Pembelajaran aktif merupakan pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk aktif membangun sendiri konsep dan makna melalui berbagai kegiatan. Tercapainya suatu keberhasilan dari tiap pembelajaran tidak lepas dari usaha guru dan peserta didik sendiri serta ketertarikan dan motivasinya dalam belajar. Penggunaan media diharapkan dapat membantu siswa menerima dan memahami isi pelajaran dengan optimal. Menurut Arief S. Sadiman dkk (2011: 7) media pembelajaran adalah “segala sesuatu yang digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan,

perhatian dan minat serta perhatian peserta didik sehingga proses belajar terjadi”. Mengingat bervariasinya tingkat kemampuan peserta didik dalam menerima pelajaran, maka hadirnya media diharapkan dapat membantu proses komunikasi sehingga pesan atau informasi dapat diserap dan dihayati oleh peserta didik. Oleh karena itu, media pembelajaran menjadi suatu bidang yang seyogyanya dikuasai oleh seorang guru yang profesional.

Pendidikan jasmani perlu dilakukan sejak dini untuk dapat memperkenalkan tentang pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Hal ini dapat dilihat pada peraturan yang ditetapkan oleh pemerintah dalam undang-undang Republik Indonesia (RI) nomor 11 pada tahun 1989 berisi sistem pendidikan nasional. Menurut Solihin, Anwar dan Sukandar (2013: 57) pendidikan jasmani dimulai sejak dini dikarenakan pada usia dini masih dalam proses perkembangan dan pertumbuhan motorik, organik, intelektual dan emosional. Sehingga disimpulkan bahwa pendidikan jasmani pada usia dini akan ikut berperan dalam membentuk karakter.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2002 Pengembangan adalah kegiatan ilmu pengetahuan dan teknologi yang bertujuan memanfaatkan kaidah dan teori ilmu pengetahuan yang telah terbukti kebenarannya untuk meningkatkan fungsi, manfaat, dan aplikasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang telah ada, atau menghasilkan teknologi baru. Pengembangan secara umum berarti pola pertumbuhan, perubahan secara perlahan (evolution) dan perubahan secara bertahap.

Menurut Seels & Richey (Alim Sumarno, 2012) pengembangan berarti proses menterjemahkan atau menjabarkan spesifikasi rancangan kedalam bentuk fitur fisik. Pengembangan secara khusus berarti proses menghasilkan bahan-bahan pembelajaran. Sedangkan menurut Tessmer dan Richey (Alim Sumarno, 2012) pengembangan memusatkan perhatiannya tidak hanya pada analisis kebutuhan, tetapi juga isu-isu luas tentang analisis awal-akhir, seperti analisi kontekstual. Pengembangan bertujuan untuk menghasilkan produk berdasarkan temuan-temuan uji lapangan.

Pada hakikatnya pengembangan adalah upaya pendidikan baik formal maupun non formal yang dilaksanakan secara sadar, berencana, terarah, teratur dan bertanggung jawab dalam rangka memperkenalkan, menumbuhkan, membimbing, mengembangkan suatu dasar kepribadian yang seimbang, utuh, selaras, pengetahuan, keterampilan sesuai dengan bakat, keinginan serta kemampuan-kemampuan, sebagai bekal atas prakarsa sendiri untuk menambah, meningkatkan, mengembangkan diri ke arah tercapainya martabat, mutu dan kemampuan manusiawi yang optimal serta pribadi mandiri (Iskandar Wiryokusumo, 2011).

Kata “main”, sebuah kata kerja, yakni aktif, bekerja. Bermain merupakan salah satu sarana pendidikan yang memiliki manfaat besar bagi perkembangan anak. Menurut Dwijawiyata permainan merupakan sarana mengembangkan berbagai keterampilan anak, baik keterampilan jasmani maupun rohani. Permainan merupakan kegiatan yang sering dilakukan oleh anak-anak dan dilakukan dengan rasa gembira dan dalam suasana menyenangkan. Suatu permainan harus bisa menciptakan atau menimbulkan rasa senang bagi pelakunya, apabila suatu

permainan tidak bisa memberikan rasa senang bagi pemainnya maka tidak lagi disebut sebagai permainan.

Menurut Fathul Mujib dan Nailufar permainan merupakan aktivitas yang bertujuan memperoleh keterampilan tertentu dengan cara menggembirakan. Permainan sangat erat dengan ekspresi diri, spontanitas, serta melatih pribadi agar siap melewati persaingan, menerima kemenangan atau kekalahan, dan aktualisasi diri. Melalui bermain, seseorang belajar banyak tentang kehidupan, baik kemandirian, keberanian, sosialisasi, kepemimpinan, dan menyadari arti eksistensi dirinya.

Peranan guru pendidikan jasmani tidak kalah penting untuk mengarahkan siswa dalam setiap pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler sangat diperlukan, sehingga tujuan melakukan kegiatan olahraga (aktivitas jasmani) tersebut dapat dicapai. Kesegaran jasmani yang baik sangat berpengaruh terhadap kegiatan belajar siswa, sehingga siswa akan bertambah semangat dalam mengikuti proses pembelajaran dan selalu siap menerima materi yang akan di berikan oleh guru.

Keberhasilan program pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah harus diketahui khususnya guru pendidikan jasmani dan kesehatan. Informasi tentang Keberhasilan suatu program dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dan meningkatkan program kegiatan belajar mengajar agar lebih baik dari sebelumnya. Guru pendidikan jasmani dan kesehatan sangat perlu untuk mengetahui tentang keadaan kesegaran jasmani siswa baik secara individu maupun secara keseluruhan disuatu sekolah. Hal ini berguna untuk menentukan

aktivitas jasmani (materi) apa yang akan diberikan dan berapa intensitasnya dalam aktivitas jasmani tersebut dalam pembelajaran.

Mata pelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah merupakan salah satu program yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Dengan kesegaran jasmani yang baik siswa diharapkan siswa dapat mencapai prestasi belajar yang optimal. Ada beberapa faktor yang dapat mendorong keberhasilan program pendidikan jasmani, seperti tersedianya alat dan perkakas yang memadai, kecakapan guru pendidikan jasmani dan kesehatan dalam memberikan materi pembelajaran dan kemampuan siswa untuk mengikuti pelajaran.

Peneliti melakukan observasi dan melakukan tes TKJI di SDN 060935 Medan pada bulan April 2024. Observasi dan Tes TKJI tersebut menunjukkan bahwa minimnya kegiatan olahraga terkhususnya permainan olahraga ataupun pembelajaran olahraga yang membuat siswa siswi itu senang, antusias dan atraktif dan dengan hasil tes TKJI yang mendapatkan nilai “Kurang” karena permasalahan yang selama peneliti melakukan observasi disana mereka kebanyakan teori didalam kelas dan hanya bermain pecah piring sehingga mereka mengeluh dengan kegiatan olahraga penjas yang dilakukan oleh pengajar sebelumnya. Pembelajaran monoton yang dilakukan guru berdampak pada rendahnya minat belajar siswa. Thalib, A., Sitepu, M. S., Herlina, H., Rizal, R., & Delima, A. P. (2022).. Siswa menjadi acuh dan tidak partisipatif mengikuti proses pembelajaran.

Peneliti ingin mengembangkan dan memberikan rasa baru dalam mengajar siswa siswi dengan permainan olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani

pada siswa siswi SDN sehingga dapat memaksimalkan pembelajaran Penjas di SDN 060935. Untuk itu, penulis tertarik melakukan penelitian tentang :
“Pengembangan Permainan Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa SDN 060935 Medan Tahun 2024.”

1.2. Fokus Penelitian

Penelitian ini berfokus pada kegiatan permainan olahraga untuk meningkatkan kebugaran siswa siswi di SDN 060935 Medan agar siswa siswi disana selain mendapatkan pembelajaran teori mereka mendapatkan kegiatan untuk memaksimalkan dan meningkatkan kebugaran jasmani dalam bentuk permainan olahraga.

1.3. Rumusan Masalah

Kebugaran jasmani berasal dari bahasa Inggris, *Physical Fitness* yang secara harfiah berarti kesesuaian fisik atau kecocokan jasmani. Artinya ada kesesuaian fisik dengan jenis pekerjaan yang dilakukan dalam keseharian atau dengan kata lain yang dicocoki adalah komponen fisik dengan tugas-tugas dalam memenuhi tuntutan sehari-hari. Kebugaran jasmani adalah sesuatu dimana tubuh masih bisa untuk melakukan kegiatan apapun yang bersifat rekreasi atau permainan, dalam hal itu seseorang harus memiliki daya tahan, kelenturan dan kekuatan dalam melakukan aktifitas.

Ditinjau dari ilmu faal yang dimaksud dengan kebugaran jasmani yang sangat baik dan baik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa merasa cepat lelah, dan masih mempunyai sisa atau

cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat dipergunakannya. Prawira dan Hidayat (2015:604) menyatakan kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Bisa disimpulkan berdasarkan pernyataan diatas, kebugaran jasmani merupakan keadaan fisik dimana seseorang melakukan aktivitas dengan efisien atau tidak memiliki beban tertentu, kelelahan dan menimbulkan seseorang untuk siap dalam melakukan kegiatan yang lain.

Kebugaran jasmani akan diperoleh apabila seseorang melakukan latihan rutin dan berkesinambungan. Kebugaran akan mempengaruhi terhadap kinerja sehingga tidak akan cepat merasa lelah. Siswa SD identik dengan akhir masa kanak-kanak (*late childhood*) yang berusia sekitar 6-12 tahun atau masa usia sekolah yang diketahui mempunyai keinginan untuk selalu ingin bergerak. Pada masa ini pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta rohani makin sempurna dan baik.

Aktivitas jasmani dapat memberikan sumbangan yang besar untuk meningkatkan kebugaran jasmani, seminim-minimnya dapat memelihara kestabilan tubuh. Latihan gerak yang terbaik adalah jenis latihan yang mengikuti otot-otot tertentu saja dan disamping itu dapat merangsang secara cepat kerja jantung dan paru-paru. Proses pertumbuhan dan perkembangan anak tidak hanya merupakan tugas orang tua saja, tetapi juga merupakan tugas atau tanggung jawab

bersama yaitu orang tua, guru, dan masyarakat sekitar.

Sebuah permainan harus bernilai positif karena anak akan mengambil manfaat dan menyimpan segala sesuatu yang terjadi sebagai pembelajaran. Kegiatan bermain biasanya bersifat simbolik atau pura-pura karena tidak terjadi secara nyata. Bermain memiliki arti yang penting bagi anak, meskipun kegiatan bermain ini tidak terjadi nyata.

Bermain merupakan kebutuhan anak yang paling mendasar saat anak berinteraksi dengan dunia disekitarnya. Dengan bermain kebutuhan anak untuk suatu perkembangan akan berkembang dengan cara bermain. Bermain adalah suatu kebutuhan dan hak yang perlu untuk anak usia dini, dengan bermain anak akan tercapai keinginan dan kebutuhan perkembangannya. Seperti motorik, kognitif, kreatifitas, bahasa, sosial, nilai dan sikap hidup. Bermain juga memberikan kesempatan yang luas untuk anak dapat bergerak, pengalaman belajar untuk mengasah, aktivitas sensori motor, yang meliputi penggunaan otot-otot besar dan kecil memungkinkan anak untuk memenuhi perkembangan konsep motorik.

Metode penelitian dan pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keektifan produk tersebut. Untuk dapat menghasilkan produk tertentu digunakan penelitian yang bersifat analisis kebutuhan (digunakan metode survey atau kualitatif) dan untuk menguji keefektifan produk tersebut supaya dapat berfungsi di masyarakat luas, maka diperlukan penelitian untuk menguji keektifan produk tersebut (digunakan metode eksperimen).

Setelah hasil observasi dan melakukan tes TKJI di SDN 060935 pada bulan April 2024. Observasi dan Tes TKJI tersebut menunjukkan bahwa minimnya kegiatan olahraga terkhususnya permainan olahraga ataupun pembelajaran olahraga yang membuat siswa siswi itu senang, antusias dan atraktif dan hasil tes TKJI yang membuktikan nilai “Kurang” setelah dilakukannya serangkaian tes TKJI dan beberapa jumlah pertanyaan pada sebaran angket tes TKJI, karena permasalahan sebelumnya yang selama peneliti melakukan observasi disana mereka kebanyakan teori didalam kelas dan hanya bermain pecah piring sehingga mereka mengeluh dengan kegiatan olahraga penjas yang dilakukan oleh pengajar sebelumnya.

Maka dari itu peneliti ingin mengembangkan dan memberikan rasa baru dalam mengajar siswa siswi dengan permainan olahraga untuk yang diharapkan mampu meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa siswi SDN sehingga dapat memaksimalkan pembelajaran Penjas di SDN 060935 Medan.

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana permainan olahraga yang dikembangkan oleh peneliti layak difungsikan untuk meningkatkan kebugaran siswa siswi di SDN 060935 dan memberikan rasa baru dalam pembelajaran penjas sebelumnya?”

1.4. Pembatasan Masalah

Penelitian ini berfokus pada pengembangan permainan pada siswa siswi SDN 060935 Medan.

1.5. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat yang baik yang bersifat teoritis dan praktis. Secara teoritis Pengembangan Permainan Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani mampu meningkatkan kualitas pembelajaran. Manfaat secara praktis diharapkan dari penelitian yaitu :

a) Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan kepada pihak terkait untuk lebih memperhatikan mutu pendidikan khususnya pembelajaran penjas bagi siswa serta menambah referensi tentang pembelajaran penjas, sehingga menambah wawasan pihak sekolah dalam mengembangkan media pembelajaran.

b) Bagi Guru

Hasil Media Pengembangan Permainan Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani ini diharapkan dapat mendorong guru untuk lebih menggali kreatifitas diri dalam menggunakan media pengembangan pembelajaran yang relevans sehingga menarik minat siswa belajar serta mencapai tujuan pembelajaran.

c) Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan tentang pembelajaran penjas di SDN 060935.

d) Bagi siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan semangat antusiasme, atraktif serta mempermudah dan memperjelas pemahaman siswa terhadap kegiatan olahraga sehingga diharapkan dapat meningkatkan kemampuan

atau prestasi belajar siswa dalam Pembelajaran Penjas dengan demikian kegiatan untuk olahraga penjas untuk kebugaran siswa dapat meningkat.

