

## **I. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sebagai bagian dari Pendidikan Nasional, memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, keterampilan motorik, penghayatan nilai-nilai, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Dalam Undang-Undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (pasal 1) dinyatakan bahwa pendidikan adalah usaha secara sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara.

Berdasarkan hasil survei Pusat Kesegaran Jasmani Depdiknas pada tahun 2005 tentang tingkat kebugaran jasmani pelajar, menunjukkan 10,7% masuk kategori kurang sekali, 45,9% masuk kategori kurang, 37,66% masuk kategori sedang, dan 5,66% masuk kategori baik, sementara yang masuk kategori baik sekali 0%. Dari data tersebut dapat dilihat tingkat kebugaran jasmani masih kurang sekali, dan dapat menyebabkan berbagai macam penyakit, mutohir (2011:8).

Data Kementerian Kesehatan 2009 Berat Badan lebih 19,2 %, Pra Obese 17,3 %, Obese: 6,3 %, Hipertensi: 27,9 %,Gula Darah Sewaktu: abnormal 6,9 %, Kolesterol: abnormal 49,3 %, Bone Densito Metri: abnormal 77,9 %, Kebugaran Jasmani kurang dan kurang sekali: 60 % . Dengan kebugaran yang kurang dapat menyebabkan prestasi dan produktivitas menurun oleh sebab itu perlu melakukan aktivitas dan latihan fisik serta olahraga. (<http://www.gizikia.depkes.go.id>)

Di dalam Kurikulum Pembelajaran Pendidikan jasmani SMP terdapat Pembelajaran kebugaran jasmani, yang didalamnya mencakup pengertian bagaimana cara mendapatkan dan menjaga agar tubuh peserta didik sehat dan bugar, sekaligus mengembangkan aspek kognitif, dan aspek afektif/ sosial. Kesegaran jasmani/ kebugaran jasmani perlu dimiliki setiap siswa karena sebagai bekal dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan masa selanjutnya.

Kebugaran jasmani yang diajarkan di sekolah merupakan bagian penting dari upaya membentuk karakter, moralitas, dan sikap sosial yang menjadi salah satu unsur utama untuk membentuk generasi muda yang berprestasi, berkualitas dan berkarakter guna membangun bangsa dan negara menuju hari depan yang lebih baik.

Melalui pembelajaran kebugaran di sekolah akan berpengaruh terhadap beberapa aspek kehidupan para siswa seperti: (1) melalui pembelajaran kebugaran jasmani siswa akan memperoleh bagaimana mendapatkan dan memelihara kesegaran jasmani, (2) melalui pembelajaran kebugaran jasmani siswa dapat beranjak dari kondisi lemah menuju kondisi yang lebih sehat dan bugar, (3) melalui pembelajaran kebugaran jasmani akan menunjang keterampilan siswa dalam berbagai hal misalnya dalam pembelajaran beberapa cabang olahraga, dan (5) melalui pembelajaran kebugaran akan mendorong siswa bersikap mandiri, sehingga dapat menyelesaikan segala persoalan yang dihadapinya.

Menyadari arti pentingnya pembelajaran Kebugaran jasmani dalam pendidikan jasmani untuk siswa sekolah menengah pertama, maka peneliti melakukan kajian awal terhadap muatan kurikulum pendidikan jasmani untuk sekolah menengah pertama yang berlaku yaitu Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) 2006 dan juga termuat didalam Kurikulum 2013 peneliti melakukan observasi lapangan di beberapa

sekolah menengah pertama untuk mengungkap lebih lanjut masalah yang ada, sehingga peneliti dapat mencari solusinya dengan menganalisis kebutuhan di lapangan.

Oleh karena itu, dilakukan investigasi lebih mendalam terhadap pelaksanaan pembelajaran kebugaran jasmani dalam pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama, untuk mengetahui kondisi nyata di lapangan. Selain itu peneliti juga ingin mengetahui apakah terdapat permasalahan yang dihadapi guru Penjas SMP terkait dengan pelaksanaan pembelajaran kebugaran jasmani di sekolah. Penyelidikan dilakukan dengan melakukan observasi dan wawancara langsung dengan para guru Penjas SMP di lapangan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara (studi pendahuluan) yang dilakukan terhadap beberapa guru penjas SMP yang ada di beberapa sekolah pada saat pertemuan MGMP Tanggal 28 September 2013 yaitu: SMPN 1 Gedongtataan, SMPN 2 Gedongtataan, SMPN 3 Gedongtataan, SMPN 3 Negerikaton, SMPN 3 Tegineneng, SMPN SATAP 1 Waylima, SMPN 2 Punduh Pedada, SMPN 3 Padang Cermin, SMPN 2 Tegineneng, SMPN 4 Kedondong, dan SMPN 1 Waylima terungkap permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh guru penjas SMP terkait dengan pembelajaran penjas sebagai berikut.

Masalah pertama yang dihadapi para guru Penjas SMP dalam proses pembelajaran penjas yaitu kurangnya pengalaman dan kreativitas guru Penjas dalam proses pembelajaran yang variatif dan menarik sehingga aktivitas siswa berkurang. Kurangnya pengalaman dan kreativitas guru penjas ini berpengaruh terhadap cara guru mengajar di lapangan yang masih seperti pendidikan olahraga dengan menggunakan metode latihan dan komando dan minim pembaharuan di dalam pembelajaran. Misalnya dalam pembelajaran kebugaran jasmani dalam pendidikan jasmani di sekolah seorang guru memberi materi pembelajaran praktek bagaimana cara melakukan latihan kebugaran jasmani yang baik yang sama setiap semester tanpa adanya pengembangan variasi gerak atau modifikasi sehingga bersifat monoton ditambah lagi dengan minimnya pengalaman guru dikarenakan guru tersebut bukan lulusan pendidikan penjas melainkan pendidikan kepelatihan diperparah lagi ada beberapa sekolah yang guru penjasnya bukan lulusan pendidikan jasmani dan pendidikan olahraga melainkan dari bidang studi lain.

Masalah ketiga yang dihadapi para guru Penjas SMP dalam pelaksanaan pembelajaran kebugaran jasmani yaitu kurangnya sarana prasarana dan peralatan yang dapat mendukung proses pembelajaran. Kurangnya sarana prasarana dan peralatan olahraga sudah menjadi permasalahan klasik yang dihadapi oleh sekolah. Kondisi seperti ini diperparah dengan masih kurangnya kreativitas guru dalam menyiapkan sarana pembelajaran

(modifikasi peralatan olahraga) yang sesuai dengan kandungan kurikulum secara mudah dan praktis guna mengatasi keterbatasan ketersediaan sarana prasarana olahraga di sekolah. Kurangnya kreativitas guru dalam menyiapkan sarana pembelajaran (modifikasi peralatan olahraga) dapat dilihat dengan adanya guru hanya memberikan materi praktik yang tersedia alatnya saja, sedangkan materi praktik yang lainnya tidak diberikan karena alatnya tidak ada karena alasan mahal atau sudah rusak.

Masalah ketiga yang dihadapi para guru Penjas SMP dalam pelaksanaan pembelajaran kebugaran jasmani yaitu jumlah jam pelajaran yang terbatas untuk memberikan materi pembelajaran kebugaran jasmani dalam pendidikan jasmani. Jumlah jam pelajaran dikatakan terbatas karena alokasi waktu pelajaran Penjas di SMP hanya seminggu sekali (3 x 40 menit), hal ini mengakibatkan kurangnya waktu/kesempatan peserta didik untuk melakukan suatu keterampilan gerak yang dipelajari sehingga penguasaan keterampilan gerak peserta didik tidak maksimal sehingga tujuan pembelajaran tidak tercapai yang mengakibatkan hasil belajar siswa tidak mencapai KKM.

Masalah keempat yang dihadapi guru penjas adalah kurangnya sarana dan prasarana pendukung pembelajaran penjas dan kreatifitas guru penjas dalam memodifikasi alat – alat pembelajaran sehingga pembelajaran penjas tidak berjalan sebagaimana mestinya dan mengakibatkan hanya

beberapa kompetensi dasar saja yang di belajarkan kepada siswa nya yang akhirnya pengalaman belajar peserta didik tidak maksimal.

Dari proses analisis terhadap hasil observasi dan wawancara terhadap guru Pendidikan jasmani SMP di lapangan, dapat disimpulkan bahwa dibutuhkan suatu model pembelajaran pendidikan olahraga dalam pembelajaran kebugaran jasmani yang dapat menjadi alternatif dan jalan ke luar permasalahan-permasalahan yang ada. Mengingat pentingnya kebugaran jasmani untuk menjalankan kehidupan sehari - hari dan sebagai pembentukan fondasi menuju pada kualitas keterampilan jasmani pada tingkat selanjutnya. Oleh karena itu, peneliti ingin mengembangkan model pembelajaran pendidikan jasmani dalam pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan bermain untuk siswa sekolah menengah pertama kelas VII.

Pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani dalam pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan bermain menggunakan beberapa modifikasi alat dipilih, karena peneliti beranggapan bahwa karakteristik siswa SMP, usia 12 – 15 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain tetapi permainan yang lebih menantang. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, efisien dan menarik, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa.

Pada masa usia tersebut perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis sehingga siswa menginginkan gerakan – gerakan yang lebih menantang. Model pembelajaran yang tepat untuk pembelajaran kebugaran jasmani di sekolah menengah pertama adalah dengan melalui berbagai aktivitas permainan. Bermain adalah sesuatu yang menyenangkan bagi siswa, dengan bermain siswa tidak merasa lelah atau terbebani dalam melakukan aktivitas jasmani, tetapi menjadi sesuatu yang menyenangkan. Melakukan proses pembelajaran kebugaran jasmani dalam pendidikan jasmani, tentu saja tidak bisa dihindarkan dari penggunaan sarana prasarana atau peralatan olahraga yang diperlukan.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari beberapa uraian di atas, maka rumusan masalah yang diambil dalam penelitian kali ini adalah:

1. Latar belakang guru pendidikan jasmani yang masih banyak bukan dari lulusan pendidikan jasmani sehingga pembelajaran penjas hanya sebagai pelengkap saja.
2. Kurangnya kreativitas guru pendidikan jasmani di dalam proses pembelajaran sehingga kurangnya aktivitas siswa di dalam pembelajaran penjas.
3. Kurangnya sarana dan prasarana pendukung pembelajaran pendidikan jasmani, dan kreatifitas guru penjas dalam

memodifikasi alat – alat pembelajaran sehingga pembelajaran pendidikan jasmani tidak berjalan sebagaimana mestinya

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan pada identifikasi masalah yang sudah dijabarkan, maka batasan masalah penelitian kali ini adalah:

1. Perlunya mengetahui potensi dan kondisi proses pembelajaran kebugaran jasmani sebelum pengembangan
2. Perlunya mengembangkan model pembelajaran kebugaran jasmani untuk meningkatkan hasil belajar siswa.
3. Perlu mengetahui tingkat efektifitas model pembelajaran kebugaran jasmani yang dikembangkan.
4. Perlu mengetahui tingkat efisiensi model pembelajaran kebugaran jasmani yang dikembangkan.
5. Perlu mengetahui tingkat daya tarik model pembelajaran kebugaran jasmani yang telah dikembangkan.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan latar belakang tersebut, maka dapat dibuat rumusan masalah dari penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana potensi dan kondisi model pembelajaran kebugaran jasmani sebelum dilakukannya pengembangan ?

2. Bagaimana proses pengembangan model pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan bermain untuk siswa sekolah menengah pertama ?
3. Apakah model pembelajaran yang telah dikembangkan efektif untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran kebugaran Jasmani ?
4. Apakah model pembelajaran yang telah dikembangkan efisien dalam proses pembelajaran kebugaran Jasmani ?
5. Apakah model pembelajaran yang telah dikembangkan mampu menimbulkan daya tarik siswa ?

### **1.5 Tujuan Pengembangan**

Tujuan dari penelitian pengembangan ini adalah:

1. Mendiskripsikan potensi dan kondisi model pembelajaran kebugaran jasmani sebelum melakukan pengembangan model pembelajaran.
2. Mengembangkan model pembelajaran kebugaran jasmani yang sudah ada.
3. Menganalisis efektifitas pembelajaran kebugaran jasmani setelah menggunakan model pembelajaran kebugaran jasmani.
4. Menganalisis efisiensi pembelajaran kebugaran jasmani setelah menggunakan model pembelajaran kebugaran jasmani.

5. Menganalisis kemenarikan model pembelajaran kebugaran jasmani

## **1.6 Manfaat Pengembangan**

### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian pengembangan ini digunakan untuk mengembangkan konsep , teori, proses dan prosedur teknologi pendidikan dalam kawasan pengembangan, pemanfaatan dan pengelolaan kegiatan pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Mengembangkan model pembelajaran yang telah ada sebelumnya, dan disesuaikan dengan kebutuhan pembelajar.

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

- a. Bagi Lembaga, sebagai sumbangan pemikiran untuk meningkatkan hasil belajar siswa khususnya pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan.
- b. Bagi guru Penjasorkes memberi solusi dalam meningkatkan efektifitas, efisiensi dan daya tarik siswa dalam pembelajaran kebugaran jasmani.
- c. Bagi peneliti, menemukan model pembelajaran pendidikan jasmani dengan permainan dan modifikasi alat yang tepat untuk pembelajaran kebugaran jasmani.

### **1.7 Spesifikasi Produk yang Diharapkan**

Pengembangan ini akan menghasilkan model pembelajaran kebugaran jasmani dengan pendekatan bermain untuk siswa sekolah menengah pertama, yang disusun dalam bentuk Sintak/ langkah – langkah pembelajaran, Silabus, Rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP), dan Bahan ajar yang disesuaikan dengan Kurikulum 2013, dengan menggunakan permainan kebugaran jasmani dan peralatan yang dikembangkan/ dimodifikasi oleh peneliti.

### **1.8 Pentingnya pengembangan Model**

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi perorangan maupun institusi dibawah ini:

1. Bagi peneliti yang bersangkutan dapat memperoleh pengalaman yang berharga untuk menerapkan ilmu pengetahuan tentang pengembangan model pembelajaran terhadap hasil belajar dan aktivitas siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas.
2. Bagi guru penjas dapat memberikaan pembelajaran yang menyenangkan bagi siswa.

### **1.9 Definisi Istilah**

1. Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani dalam

mengembangkan keterampilan gerak, emosional, dan pengetahuan tentang pola hidup sehat

2. Bermain adalah aktivitas yang dilakukan secara sukarela
3. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari - hari dengan semangat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk dapat melakukan kegiatan yang mendadak.