

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif serta kecerdasan emosi. Tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya cakupan pendidikan jasmani tidak hanya pada aspek jasmani saja tetapi juga aspek kognitif, efektif dan psikomotorik. Selain itu pendidikan jasmani juga mencakup aspek mental, emosional, sosial dan spiritual.

Menurut Departemen Pendidikan Nasional (2007:1), Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) di sekolah merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Olahraga dan kesehatan bertujuan agar memiliki kemampuan sebagai berikut:
1) mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani; 2) meningkatkan pertumbuhan fisik dan

pengembangan psikis yang lebih baik; 3) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar; 4) meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan; 5) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis; 6) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan; 7) memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat, kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif (Kemenpora, 2014:82).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat berarti. Tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti di sini maksudnya adalah setelah seseorang melakukan pekerjaannya, orang tersebut masih memiliki cukup semangat dan energi untuk menikmati waktu luangnya maupun untuk keperluan mendadak yang lainnya (Giri Wiarto, 2013:170).

Kebugaran jasmani menjadi tolak ukur tingkat kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik yang meliputi kekuatan otot, daya tahan kardiorespirasi, kelenturan, dan komposisi tubuh (Nur, 2019). Tingkat kebugaran jasmani yang rendah dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, penyakit kardiovaskular, dan gangguan postur tubuh.

Latihan kebugaran merupakan hal penting bagi setiap individu untuk menjaga kondisi fisiknya agar tetap mampu beraktifitas dari hari ke hari, latihan kebugaran

berhubungan dengan aktivitas fisik seperti berlari, bersepeda berenang dan aktivitas fisik lainnya, bagi manusia pada umumnya agar tetap mampu menjaga kondisi fisiknya atau kebugaran minimal melakukan latihan 30 menit setiap harinya, diluar dari aktivitas atau rutinitas sehari-hari. latihan yang dianjurkan seperti *jogging*, bersepeda, berenang, senam, dan lainnya.

Kepedulian diri terhadap kebugaran tubuh yang dimiliki ketika selesai melakukan olahraga merupakan cermin manusia yang sehat dan bugar. Anak-anak biasakan untuk melakukan ini, karena sangat membantu untuk menjadi anak yang berpola sehat. Porsi latihan yang dilakukan masuk dalam zona latihan atau justru kurang, atau justru kelebihan zona latihan.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan di kelas IV dan V SD Negeri SIEM Aceh Besar terdapat siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang masih rendah. Dalam kenyataanya pada saat dilapangan, hal ini dapat dilihat dari kurangnya minat dalam partisipasi keaktifan siswa dalam kegiatan olahraga dan serta masih rendahnya keinginan dalam melakukan kegiatan berolahraga secara rutin, baik disekolah maupun diluar jam pelajaran. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, genetik, umur, jenis kelamin, aktivitas fisik, istirahat, status dan riwayat kesehatan, dan gaya hidup. Faktor lain yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani salah satunya adalah status gizi (Wener W.K. & Sharon A., 2015).

Penurunan ini terlihat dari rendahnya kemampuan fisik seperti daya tahan tubuh, kelenturan, dan kekuatan otot. Penurunan kebugaran jasmani ini

kemungkinan disebabkan oleh perubahan pola hidup yang tidak sehat, meningkatnya konsumsi makanan cepat saji, kurangnya kesadaran akan pentingnya olahraga, serta penggunaan teknologi yang berlebihan.

Penurunan kebugaran jasmani pada siswa dapat berdampak negatif pada prestasi akademik dan kesehatan mereka. Ketika siswa tidak memiliki tingkat kebugaran yang cukup, mereka cenderung mudah lelah dan sulit berkonsentrasi dalam proses pembelajaran. Selain itu, kebiasaan hidup tidak aktif juga meningkatkan risiko obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular. Kondisi ini tidak hanya mempengaruhi kualitas hidup siswa saat ini tetapi juga dapat berdampak pada kualitas hidup mereka di masa depan (Arifandy, Eko Hariyanto and Usman Wahyudi, 2021).

Di awal penelitian ini peneliti mengetahui kurikulum pembelajaran penjas di V SD Negeri SIEM terbatas pada 2 jam setiap minggunya atau satukali pertemuan dalam seminggu. Sementara itu guru penjas belum pernah melaksanakan pengecekan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kepada siswa. Sesuai hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti pada saat di sekolah dan pembelajaran olahraga kelas V SD Negeri SIEM terdapat anak memiliki faktor psikologis yang dalam mengikuti pembelajaran olahraga anak tersebut merasa sakit yang tidak ingin mengikuti pembelajaran. Pada saat pembelajaran olahraga terdapat siswa yang tidak semangat dalam mengikuti pembelajaran olahraga.

Di samping itu faktor bergadang dan tidak sarapan yang membuat siswa tidak bersemangat dalam pembelajaran olahraga. Segi kebersihan ruangan kelas, kesadaran siswa terhadap bersihnya ruangan kurang lebih sudah relatif baik. Pada saat jam istirahat, tidak sedikit siswa menggunakan jam istirahat mengunjungi perpustakaan. Tidak dapat dihindari oleh guru siswa lepas dari pengawasan, jam

istirahat yang digunakan untuk menyejukkan pikiran setelah aktivitas kelas ataupun luar kelas. Yang sangat disayangkan pembelajaran olahraga yang hanya dilakukan satu kali seminggu dirasa kurang membentuk kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan uraian tersebut dapat dinyatakan bahwa pentingnya upaya dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa pada saat pembelajaran berlangsung serta pada saat waktu yang lainnya. Upaya meningkatkan kebugaran jasmani dalam pembelajaran Penjaskes (Pendidikan Jasmani dan Kesehatan) dapat dilakukan melalui beberapa cara, seperti : (1) aktivitas fisik terstruktur, (2). latihan fisik (3) permainan dan olahraga, (4). pengembangan keterampilan motorik dan (5) pendidikan kesehatan. Dengan melakukan upaya meningkatkan kebugaran jasmani dalam pembelajaran Penjaskes, siswa dapat meningkatkan kesehatan dan kualitas hidupnya, serta mengembangkan keterampilan motorik dan kesadaran tentang pentingnya kebugaran jasmani.

Salah satu upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa adalah dengan melakukan permainan dan olahraga yang menyenangkan dan juga beredukatif terhadap pembelajaran. Salah satu permainan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani adalah permainan bola *kippers*, sebagai salah satu permainan tradisional yang menggabungkan unsur lari, lempar, tangkap dan bekerja sama dalam sebuah tim atau kelompok hal ini diyakini mampu meningkatkan berbagai aspek kebugaran jasmani seperti daya tahan tubuh, kekuatan, kelincahan dan koordinasi.

Permainan bola *kippers* merupakan salah satu permainan bola kecil dengan sebuah pukulan seperti bola kasti. Sekilas, permainan *kippers* hampir sama dengan permainan kasti, tetapi keduanya memiliki perbedaan. Jika permainan *kippers* pelempar bola dan pemukul bola jadi satu. Sedangkan untuk permainan kasti antara pemukul bola dan pelempar bola berbeda. Pada permainan *kippers* ini, pemukul sekaligus sebagai pelambung bola. Selain itu, ada satu lagi yang membedakan

kippers dengan permainan kasti. Semua pelari harus berhenti bila bola sudah melewati garis pukulan dari lemparan kelompok penjaga.

Menurut Irfan Rifai dan Agus Kristiyanto (2017) menyatakan bahwa berdasarkan hasil penelitiannya melalui modifikasi alat pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar permainan *kippers* pada siswa kelas IVB SD Negeri Bratan 1 No.71 Surakarta Tahun Ajaran 2016/2017. Hal ini terbukti dengan analisis data yang telah dilakukan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada tiap-tiap siklus dan disetiap pertemuan di tiap siklus. Keberhasilan penelitian tindakan dalam kelas ini dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut berasal dari guru, siswa, maupun dari kondisi lingkungan pembelajaran. Faktor dari pihak guru yang pandai dalam menyampaikan materi dan mengelola kelas dengan baik, dan pandai memilih metode pembelajaran yang tepat bagi siswa, modifikasi alat pembelajaran yang tepat ketika pembelajaran, penguasaan materi pada saat pembelajaran. Sedangkan faktor dari siswa adalah minat dan motivasi siswa yang tinggi dalam mengikuti pembelajaran.

Melalui modifikasi alat pembelajaran yang sesuai dengan kondisi lingkungan dapat meningkatkan hasil belajar bermain *kippers*. Siswa menjadi tertarik dan siswa tidak lagi mengeluh kesulitan memukul karena sudah menggunakan pemukul penampang yang lebar selain itu siswa tidak lagi merasa kesulitan menuju tiang hinggap, karena tiang hinggap sudah menggunakan tiang yang tinggi dan menarik. Siswa juga merasa senang dalam pembelajaran karena menggunakan bola, tiang hinggap dan lapangan yang menarik sehingga tercipta proses pembelajaran yang lebih aktif, efektif, efisien, dan menyenangkan sehingga mendukung suatu pembelajaran yang berkualitas. Melalui penelitian ini juga menghapus anggapan pembelajaran bahwa permainan *kippers* merupakan permainan yang sulit dilakukan pada siswa kelas IV Sekolah Dasar.

Menurut Tomo dan Pardijono (2014) menyatakan bahwa berdasarkan hasil penelitiannya Melalui penelitian ini menunjukkan bahwa penilaian permainan *kippers* pada pelajaran pendidikan jasmani dapat dikatakan tuntas. Hal ini dikarenakan dapat dilihat dari semakin mantapnya pemahaman siswa terhadap materi yang telah disampaikan guru. Ketuntasan belajar meningkat dari siklus I dan siklus II yaitu masing-masing 92 % dan 98 %. Pada siklus II ketuntasan belajar siswa secara klasikal telah dapat dicapai. Berdasarkan penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan permainan *kippers* dapat meningkatkan aktivitas siswa dan lebih memudahkan siswa dalam bermain permainan *kippers*. Keterampilan siswa lebih meningkat karena siswa lebih aktif bergerak dan tumbuhnya rasa percaya diri serta semangat di dalam kelompok bermain. Memahami teknik permainan yang telah dipahami oleh siswa dapat memecahkan masalah dan kesulitan secara bersama-sama.

Berdasarkan uraian di atas masih banyaknya permasalahan-permasalahan yang terjadi dalam proses pembelajaran salah satunya yaitu masih rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa dalam melakukan olahraga pada saat pembelajaran serta pada saat jam diluar pembelajaran. Dalam menghadapi permasalahan tersebut, diperlukan pendekatan yang inovatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang dapat menarik minat siswa untuk aktif bergerak dan berolahraga secara menyenangkan dan dengan adanya permainan bola *kippers* dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Efektivitas Permainan Bola *Kippers* dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa kelas V SD Negeri SIEM”**.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah, maka dapat dirumuskan rumusan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Apakah Permainan Bola *Kippers* Efektif Dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri SIEM ?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Untuk Mengetahui Efektivitas Permainan Bola *Kippers* Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri SIEM.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis dalam penelitian ini hasilnya digunakan untuk memberikan alternatif pengajaran yang lebih efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa khususnya dalam konteks pendidikan jasmani disekolah dasar.

1.4.2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis penelitian ini ialah memberikan alternatif yang dapat digunakan oleh guru atau umum sebagai bahan pengembangan pembelajaran tentang efektivitas permainan bola *kippers* dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

1.5. Batasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada siswa kelas V di SD Negeri SIEM yang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan menggunakan permainan bola *kippers* sebagai sarana utama untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.