

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan aktivitas fisik yang dilakukan melalui pembelajaran yang diarahkan dan mendorong kepada pendidik agar seluruh potensi-potensi peserta didik tumbuh dan berkembang untuk mencapai suatu tujuan secara utuh dan menyeluruh. Selain itu pengertian pendidikan jasmani secara modern yaitu suatu proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik dan olahraga sebagai media atau alat pembelajaran. Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mengembangkan tiga domain pembelajaran yang meliputi: afektif, kognitif, dan psikomotor pada anak yang pelaksanaannya dapat bersifat teoritis maupun aktifitas praktis. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berusaha mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani yang diajarkan meliputi: atletik, senam, renang (akuatik), olahraga permainan (sepak bola, bola voli, basket, dll) dan aktivitas pengembangan (*outbound*). Maka dari itu dengan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan peserta didik mampu mencapai tujuan pendidikan jasmani itu sendiri.

Secara umum tujuan pendidikan jasmani yang diajarkan disekolah adalah untuk mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan komponen pengembangan. Menurut Syarifudin dalam (Mulya Gumilar, Resty Agustriyani, 2016) mengungkapkan bahwa “Tujuan Pendidikan Jasmani mencakup empat komponen, yakni: Komponen organik, Komponen *neuromuscular*, Komponen intelektual, dan Komponen emosional” (hlm. 5). Adapun tujuan pendidikan jasmani yang dirumuskan guru dalam proses belajar mengajar harus mengacu pada tujuan kurikulum, seperti memahami berbagai macam olahraga permainan dan teknik dasar dalam bermain. Sebagai seorang guru pendidikan jasmani, seyogyanya pemilihan dan perumusan materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

dilakukan dengan baik dan benar serta sesuai dengan kebutuhan dan tingkat perkembangan peserta didik. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan selalu diawali dengan pemanasan atau *warming up* yang bertujuan untuk meningkatkan suhu tubuh dan mencegah terjadinya cedera.

Pada Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan selalu diawali dengan pemanasan atau *warming up*. Menurut Farlin Belka, dkk (2017) mengungkapkan bahwa “*Warming up* merupakan bagian yang amat penting karena kegiatan pemanasan bertujuan untuk meningkatkan suhu tubuh dan meningkatkan aliran darah ke otot, membuatnya lebih lentur dan kemungkinan cedera lebih kecil saat melakukan aktivitas inti” (hlm. 3). Dari pernyataan tadi, aktivitas awal pembelajaran atau *warming up* dimaksudkan untuk mempersiapkan kondisi tubuh peserta didik sebelum menerima proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani dalam kurikulum 2013, sistem pembelajarannya mengharuskan berpusat pada siswa maksudnya adalah suatu sistem yang harusnya dibangun oleh siswa tanpa harus mengandalkan pengajaran dari guru, guru hanya menjadi fasilitator. Maka dari itu guru dituntut agar mampu memanfaatkan waktu untuk mencapai tujuan yang di harapkan yaitu pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif, menyenangkan, gembira, dan berbobot, sesuai dengan konsep Paikem Gembrot.

Adapun karakteristik Paikem Gembrot menurut Syah dan Kariadinata (2009) sebagai berikut:

- 1) Berpusat pada siswa (*student-centered*)
- 2) Belajar yang menyenangkan (*joyfull learning*)
- 3) Belajar yang berorientasi pada tercapainya kemampuan tertentu (*competency-based learning*)
- 4) Belajar secara tuntas (*mastery learning*)
- 5) Belajar secara berkesinambungan (*continuous learning*)
- 6) Belajar sesuai dengan ke-kini-an dan ke-disini-an (*contextual learning*) (hlm. 3).

Berdasarkan penjelasan di atas penulis menyimpulkan bahwa salah satu karakteristik Paikem Gembrot yang di terapkan pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yaitu pembelajaran yang menyenangkan yang

diterapkan pada pelaksanaan pemanasan dengan menggunakan permainan kecil dalam pendahuluan aktivitas kegiatan pembelajaran.

Ketika peneliti melakukan observasi melihat proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dimana setiap guru-guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan belum melakukan sepenuhnya rangkaian pembelajaran yang diawali dengan pemanasan menggunakan permainan kecil, masih menggunakan pemanasan statis, dinamis dan lari mengelilingi lapangan, sehingga terlihat minat siswa diawal pembelajaran kurang begitu antusias. Padahal guru seharusnya dalam kegiatan pendahuluan terutama dalam pemanasan harus memberikan aktifitas yang bisa merangsang antusiasme siswa untuk belajar dikarenakan adanya tuntutan kurikulum yang mengharuskan setiap guru pendidikan jasmani melakukan modifikasi pada pembelajaran terutama di awal kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pemanasan yang di modifikasi dengan permainan sederhana terutama permainan kecil yang bertujuan untuk menghilangkan rasa bosan pada siswa dan menambah rasa semangat serta menambah minat belajar siswa pada saat melakukan proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Permainan merupakan suatu kegiatan yang diluar aktivitas sehari-hari yang menyenangkan sehingga dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memasukan permainan didalamnya dapat menyegarkan pikiran yang bosan akan rutinitas harian. Untuk mengantisipasi menurunnya minat belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, guru harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa dengan pendekatan dan pembelajaran yang efektif dan inovatif tapi tetap menyenangkan. Salah satunya dengan melakukan pemanasan atau *warming up* menggunakan permainan seperti menurut Zenal Arifin (2015) mengemukakan bahwa “pemanasan umum bisa dilakukan dengan berbagai cara seperti permainan yang didalamnya ada unsur lari dalam intensitas yang rendah” (hlm. 1570). Maka dari itu banyak permainan yang bisa dilakukan salahsatunya seperti permainan kecil. Pendapat lain mengungkapkan bahwa “Permainan kecil adalah suatu bentuk

permainan yang tidak mempunyai peraturan yang baku, baik mengenai peraturan permainannya, maupun durasi permainannya” (Blegur Jusuf, dkk, 2018, hlm. 60).

Berdasarkan pendapat diatas, permainan kecil selain menyenangkan dan mudah di mainkan karena tidak mempunyai peraturan yang baku, permainan kecil juga dapat menjadi media pembelajaran motorik bagi siswa. Blegur Jusuf, dkk (2018) mengungkapkan bahwa “Seperti halnya dalam bermain juga akan bermakna jika terdapat sejumlah manfaat, setidaknya secara umum ada tiga manfaat yang tingkat konformitasnya sama dengan hasil belajar yaitu psikomotor, afektif, dan kognitif” (hlm. 61). Hal ini dikarenakan permainan kecil mempunyai syarat teknik yang berupa kekuatan tubuh, kecepatan gerak, dan reaksi.

Penggunaan permainan kecil dalam aktivitas pemanasan diharapkan dapat mengatasi berbagai masalah yang timbul dalam kegiatan belajar mengajar penddidikan jasmani karena hal ini sangat berkaitan dengan kesiapan siswa untuk menghadapi materi inti dalam proses belajar. Sehingga ketika proses kegiatan pembelajaran yang diawali deengan pemanasan dengan menggunakan permainan kecil berlangsung, minat peserta didik atau siswa dalam belajar bisa meningkat. Pemanasan menggunakan permainan kecil sudah banyak dilakukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan karena menimbulkan dampak yang baik terhadap minat peserta didik dalam melakukan pembelajaran. Namun dalam hal ini penulis belum mengetahui secara ilmiah yang dapat menjelaskan bahwa pemanasan dengan menggunakan permainan kecil dapat meningkatkan minat siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka dari itu peneliti merasa perlu melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pemanasan Dengan Menggunakan Permainan Kecil Terhadap Peningkatan Minat Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehata”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian yaitu bagaimana pengaruh pemanasan dengan menggunakan permainan kecil terhadap peningkatan minat belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan?

1.3 Definisi Operasional

Definisi operasional perlu dirumuskan agar tidak menimbulkan kesalahan dalam penafsiran, sehingga arah penelitian dan pembahasan lebih terarah, istilah-istilah tersebut adalah :

1.3.1 Pengaruh

Pengaruh menurut KBBI Online (2020) adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang.

1.3.2 Pemanasan

Menurut Farlin Belka, dkk (2017) mengungkapkan bahwa “*Warming-up* merupakan bagian yang amat penting karena kegiatan pemanasan bertujuan untuk meningkatkan suhu tubuh dan meningkatkan aliran darah ke otot, membuatnya lebih lentur dan kemungkinan cedera lebih kecil saat melakukan aktivitas inti” (hlm. 3).

Sesuai dengan pendapat tersebut pemanasan atau *warming-up* merupakan aktivitas yang dilakukan untuk mempersiapkan kondisi tubuh peserta didik untuk menerima proses pembelajaran pendidikan jasmani selanjutnya.

1.3.3 Permainan Kecil

Permainan kecil menurut Blegur Jusuf, dkk (2018) mengemukakan bahwa “Permainan kecil adalah suatu bentuk permainan yang tidak mempunyai peraturan yang baku, baik mengenai peraturan permainannya, maupun durasi permainannya” (hlm. 60).

Dalam hal ini permainan kecil merupakan permainan yang mudah dilakukan dan menyenangkan, permainan kecil juga dapat disesuaikan dengan keadaan, situasi, dan kondisi yang ada.

1.3.4 Minat

Minat menurut Slameto dalam (Djaali, 2019) mengemukakan bahwa “Minat adalah rasa lebih suka dan rasa keterikatan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh” (hlm. 121).

Sesuai dengan pendapat tersebut minat merupakan rasa ketertarikan yang ada dalam diri serta rasa ingin melakukan sesuatu hal diluar diri tanpa adanya dorongan atau paksaan dari orang lain.

1.3.5 Minat Belajar

Minat belajar menurut Olivia dalam (Nurhasanah, 2016) adalah “Sikap ketaatan pada kegiatan belajar, baik menyangkut perencanaan jadwal belajar maupun inisiatif melakukan usaha tersebut dengan sungguh-sungguh” (hlm. 130). Dalam penelitian ini, minat belajar merupakan rasa kesukaan atau ketertarikan untuk mengikuti pembelajaran dengan sungguh sungguh tanpa adanya unsur paksaan atau dorongan dari orang lain.

Dengan demikian disimpulkan bahwa minat belajar adalah kecenderungan individu untuk memiliki rasa senang dan ketaatan pada kegiatan belajar tanpa ada paksaan sehingga dapat menyebabkan perubahan pengetahuan, kerampilan dan tingkah laku.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini dibedakan menjadi dua yaitu, tujuan umum dan tujuan khusus:

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian yang dilakukan penulis adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh dari pemanasan dengan menggunakan permainan kecil terhadap peningkatan minat belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada siswa kelas XI A SMA Negeri 1 Cigugur.

1.4.2 Tujuan Khusus

1.4.2.1 Untuk mengetahui bagaimana pengaruh dari pemanasan dengan menggunakan permainan kecil terhadap peningkatan minat belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

1.4.2.2 Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh dari pemanasan dengan menggunakan permainan kecil terhadap peningkatan minat belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

1.5 Kegunaan Penelitian

Penulis berharap dari hasil penelitian ini memiliki suatu manfaat untuk pembaca umumnya maupun bagi penulis khususnya. Adapun kegunaan dari penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

1.5.1 Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sejumlah data tentang bagaimana dampak dari pemanasan dengan menggunakan permainan kecil

terhadap peningkatan minat belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

1.5.2 Manfaat Praktis

1.5.2.1 Bagi penulis manfaat dari penelitian ini sebagai penambah wawasan serta pengalaman dalam melakukan penelitian.

1.5.2.2 Bagi guru, dapat meningkatkan proses pembelajaran terkait dengan permainan kecil sebagai bentuk pemanasan terhadap minat siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.