

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehidupan manusia tidak bisa dilepaskan dari proses pendidikan. Pendidikan merupakan suatu kebutuhan mendasar untuk pembangunan karakter bangsa menuju bangsa yang lebih maju dan beradab. Oleh karena itu, kualitas dan kompetensi tenaga pendidik dalam memberikan pembelajaran dianggap memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap kemajuan pendidikan di Indonesia. Di dalam kitab undang-undang dasar Negara Kesatuan Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 mengenai Sistem Pendidikan Nasional Pasal 3 menerangkan:

Bahwasannya pendidikan nasional berguna dan bertujuan untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk karakter dan peradaban bangsa Indonesia yang bermoral dan bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, serta untuk mengembangkan potensi siswa supaya menjadi manusia yang mempunyai iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan mampu menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Berdasarkan undang-undang, maka pendidikan di Indonesia bertujuan untuk mengembangkan dan mengangkat harkat dan martabat bangsa, serta meningkatkan kualitas sumber daya manusia atau peserta didik yang ada di Indonesia melalui proses pendidikan yang bermutu dan berkualitas yang dilakukan dan diajarkan di sekolah mulai dari tingkat sekolah dasar sampai ke perguruan tinggi. Di samping itu, pemerintah juga mengusahakan program wajib belajar sembilan tahun. Dengan program tersebut maka diharapkan pemerintah dapat meningkatkan kualitas pendidikan dan sumber daya manusia bangsa Indonesia, khususnya

kualitas dan kemampuan peserta didik di Indonesia, sehingga nantinya peserta didik di Indonesia memiliki pengalaman belajar minimal (paling rendah) di tingkat Sekolah Menengah Pertama dan diharapkan akan dapat meningkatkan taraf kehidupannya di masa depan.

Pembangunan pendidikan di Indonesia yang dilaksanakan dari dulu hingga sekarang masih saja mengalami dan menemui berbagai macam kendala, diantaranya adalah kendala masih adanya anak putus sekolah pada usia wajib belajar yaitu pada jenjang pendidikan dasar (SD atau MI) dan pada tingkat menengah pertama (SMP atau MTs). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah suatu pendidikan yang bisa dilaksanakan dengan cara melakukan aktivitas jasmani olahraga, yang bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani, yang di dalamnya terdapat berbagai macam aspek yang meliputi: kecepatan, kelincahan, kekuatan dan daya tahan tubuh. Pendidikan Jasmani merupakan unsur penting dalam pertumbuhan dan perkembangan pada setiap individu manusia. Pendidikan jasmani bermanfaat untuk mengembangkan keterampilan, pengetahuan, nilai-nilai dan sikap yang diperlukan untuk membangun dan menikmati gaya hidup yang aktif dan sehat, serta membangun kepercayaan diri dan kompetensi siswa dalam menghadapi tantangan baik sebagai individu maupun sebagai kelompok atau tim melalui berbagai kegiatan pembelajaran (Badan Kesehatan Dunia, 2002:329).

Pada pendidikan formal mulai tingkat sekolah dasar sampai tingkat perguruan tinggi selalu ada yang namanya pendidikan jasmani olahraga kesehatan. Dari hal tersebut maka bisa dibayangkan bagaimana pentingnya peran pendidikan jasmani pada faktor tumbuh kembang di setiap individu manusia. Menurut Yakup Koc (2017) menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah bidang yang ideal dimana kerjasama, tingkat persaingan, dan tanggung jawab pribadi dan sosial diajarkan dan itu

merupakan bagian yang tidak bisa terpisahkan dari pendidikan umum.

Salah satu tujuan pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan berfikir, keterampilan gerak motorik, daya nalar, keterampilan bersosialisasi, kestabilan emosi, tindakan moral dan pola hidup sehat (Bastik, C. 2012). Selanjutnya menurut Brandon et all (2006) menyatakan bahwa tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk meningkatkan motivasi anak-anak untuk terlibat gerak motorik dan menikmati aktivitas fisik secara teratur. Pada saat ini pendidikan jasmani di lingkungan sekolah masih kurang begitu memperhatikan tingkat kebugaran jasmani siswa. Untuk menunjang minat belajar siswa dalam mengikuti pendidikan jasmani di sekolah, maka perlu diterapkannya sebuah permainan yang menyenangkan dan bisa menarik minat dan menambah motivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran PJOK, permainan tersebut bisa berupa permainan tradisional.

Peningkatan kebugaran jasmani bisa dilakukan dengan cara bermain. Menurut Vameghi et al (2013), bahwa aktivitas bermain atau permainan dan aktivitas jasmani sangat erat kaitannya dan tidak bisa dipisahkan dalam kehidupan anak usia sekolah. Jika dikelola dan dilakukan dengan baik, akan dapat berpengaruh terhadap perkembangan jasmani anak tersebut. Oleh sebab itu pendidikan jasmani yang baik seharusnya bisa mengedepankan konsep bermain. Dengan demikian maka kurikulum 2013 telah memberikan kesempatan kepada siswa (peserta didik) untuk mempunyai waktu yang lebih banyak untuk melakukan aktivitas bermain.

Bermain merupakan sesuatu hal yang penting bagi anak usia sekolah. Oleh sebab itu, perlu adanya fasilitas khusus bagi anak untuk melakukan aktivitas bermain. Dalam usia anak sekolah, bermain merupakan suatu aktivitas yang sangat penting dan serius pada waktu melakukannya, sehingga anak usia sekolah akan bersungguh-sungguh dalam melakukan aktivitas

bermainnya. Pada penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh I Kadek Happy Kardiawan di tahun 2012 mengemukakan bahwa, ada dan terjadinya peningkatan kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar setelah melakukan aktifitas bermain permainan tradisional. Hal ini membuktikan bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada anak usia sekolah.

Dengan perkembangan zaman yang pesat seperti saat ini, permainan tradisional seakan-akan mulai terpinggirkan bahkan bisa dikatakan sudah mulai ditinggalkan dan kalah bersaing dengan permainan modern yang berupa permainan elektronik maupun permainan canggih lainnya. Pada zaman sekarang anak lebih senang dan gemar bermain permainan modern seperti bermain video game dan game online. Hal ini berakibat anak kurang aktif dan malas bergerak atau kurangnya aktivitas gerak pada anak, sehingga kebugaran anak zaman sekarang ini cenderung lebih rendah dari pada anak zaman dulu. Selain itu permainan modern juga mempunyai dampak negatif berupa rasa kecanduan yang bisa mempengaruhi kebiasaan dan perilaku anak tersebut. Ketika seorang anak mulai kecanduan permainan modern maka anak tersebut akan merasa malas untuk bergerak atau melakukan aktivitas fisik, sehingga bisa berakibat pada tingkat kebugaran jasmaninya akan mengalami penurunan yang disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak tersebut.

Menurut observasi pada akhir tahun 2020 yang saya lakukan di lembaga sekolah menengah pertama di Kecamatan Waru Kabupaten Sidoarjo sekolah Swasta SMP Darul Ulum Gedongan, terkait dengan permasalahan dalam Kegiatan Ekstra Kurikuler Futsal, yang terjadi adalah catatan waktu lari sprint siswa putra dikatakan sangat lambat. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya latihan Fisik secara maksimal, sehingga saat latihan fisik peserta putra tidak bisa dengan maksimal dalam melakukan kegiatan pertandingan uji coba *sparing* melawan sekolah lain, maka dari itu guru PJOK sekaligus

merangkap menjadi Guru Eksra Kurikuler Futsal membuat Latihan Fisik untuk memperkuat Aktifitas Gerak (fisik) terhadap peserta didik putra dengan melakukan tambahan gerak permainan fisik lompat tali secara individu.

Berdasarkan dari permasalahan tersebut, penulis berencana melakukan penelitian tentang pengaruh permainan lompat tali secara individu terhadap kebugaran jasmani siswa. Dengan judul “Pengaruh Permainan lompat tali secara individu terhadap kebugaran jasmani siswa pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Darul Ulum Gedongan Waru Sidoarjo”, yang nantinya diharapkan akan berguna dan dapat diterapkan secara baik oleh guru PJOK maupun pembina ekstrakurikuler futsal dalam melaksanakan pembelajaran mata pelajaran PJOK maupun ekstrakurikuler futsal di sekolah masing-masing.

B. Lingkup Penelitian

1. Penelitian ini terbatas pada pengaruh permainan lompat tali individu terhadap kebugaran jasmani siswa.
2. Penelitian ini dilakukan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Darul Ulum Gedongan Waru Sidoarjo.
3. Jumlah sampel penelitian ini adalah 32 siswa putra kelas VII dan VIII SMP Darul Ulum Gedongan Waru Sidoarjo yang rata-rata usianya adalah 13 tahun sampai 14 tahun.
4. Lama waktu yang dibutuhkan oleh penelitian ini adalah selama 8 minggu dengan 1 minggu sebanyak 2 kali pertemuan dengan lama waktu setiap pertemuannya yaitu selama 1 jam.

C. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang masalah yang diutarakan sebelumnya, maka rumusan masalah yang diangkat pada penelitian ini adalah:

1. Adakah pengaruh permainan lompat tali secara individu terhadap kebugaran jasmani siswa ?

2. Adakah perbandingan antara kelompok control dengan eksperimen terhadap latihan lompat tali pada kebugaran jasmani siswa SMP Darul Ulum ?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan pada penelitian ini secara umum untuk menerapkan sebuah alternatif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka dapat dirumuskan tujuan penelitian sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui pengaruh permainan lompat tali secara individu terhadap kebugaran jasmani siswa.
2. Untuk mengetahui peningkatan daya tahan siswa dengan permainan lompat tali secara individu siswa.

E. Definisi Istilah

1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah suatu pendidikan melalui aktivitas jasmani melalui olahraga yang terpilih untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
2. Pembelajaran adalah proses hubungan antara peserta didik dengan pendidik serta sumber belajar pada suatu lingkungan dan suasana belajar aktif baik formal maupun non formal.
3. Lompat Tali merupakan permainan yang dilakukan menggunakan alat berupa tali dan dimainkan dengan cara memutar tali dari arah depan ke belakang atau sebaliknya lalu dimainkan dengan cara melompatinya.
4. kebugaran jasmani bisa diartikan sebagai dorongan yang muncul dari dalam diri yang memunculkan dan menimbulkan perasaan ingin belajar.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang ada, maka penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk :

1. Bagi Penulis
Sebagai sarana untuk menambah pengetahuan dan pengalaman dalam mengetahui pengaruh permainan lompat tali terhadap kebugaran jasmani siswa.

2. Bagi Sekolah

Dengan adanya penelitian ini diharapkan bisa menjadi masukan, untuk meningkatkan proses pembelajaran dan pendidikan jasmani di lingkungan sekolah.

3. Bagi Peserta Didik

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan siswa dapat lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran olahraga dan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

4. Bagi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekaligus Bagi Pembina Ekstrakurikuler Futsal.

Dapat menambah pengetahuan/kreatifitas bagi guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam mengolah kegiatan belajar mengajar di sekolah masing-masing.

G. Asumsi Penelitian

Berdasarkan dari latar belakang yang telah dijabarkan, maka peneliti berasumsi :

1. Populasi sekaligus sampel penelitian ini memiliki kemampuan fisik yang relatif sama. Hal ini dikarenakan rata-rata usia mereka berada pada usia 13 sampai 14 tahun.
2. Semua peserta didik yang terlibat dalam penelitian ini berada pada kondisi yang normal dan sehat (tidak cacat) baik jasmani maupun rohani.