

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berdasarkan data yang disajikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), teridentifikasi jika sedentari merupakan faktor risiko utama penyumbang angka kematian keempat dari total populasi global di seluruh dunia. Perilaku *sedentary lifestyle* juga diperkirakan menjadi penyebab utama sekitar 21-25% timbulnya kanker payudara dan usus besar, 27% diabetes, dan 30% beban penyakit jantung iskemik. (WHO, 2017) *Sedentary lifetyle* yang dimaksud ialah minimnya gerak dan beraktifitas, jarang berolahraga, serta konsumsi makanan dan minuman tidak sehat secara berlebihan.

Padahal, *sedentary lifesyle* jelas-jelas membawa pengaruh cukup signifikan terhadap kesehatan. Beberapa permasalahan yang disebabkan oleh *sedentary lifestyle* bisa disebutkan, di antaranya peningkatan risiko obesitas, hipertensi, diabetes, kolesterol tinggi, serta berbagai penyakit lainnya.

Parahnya lagi, penyakit sekaliber obesitas dan kolesterol tinggi apabila tidak sesegera mungkin untuk ditangani berpotensi memicu risiko penyakit tidak menular lainnya yang tidak kalah berbahaya dan akut. Contohnya ialah penyakit kardiovaskular dan kanker.

Pada konteks dunia pendidikan, beberapa institusi pendidikan pada dasarnya telah memiliki kesempatan untuk menanggulangi, bahkan mencegah permasalahan *sedentary lifestyle* beserta dampak-dampak yang diakibatkannya. Kurikulum pendidikan menyediakan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sebagai salah satu mata pelajaran, yang secara khusus dapat dijadikan penanggulangan dan pencegahan terhadap *sedentary lifestyle*. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sendiri dimengerti sebagai usaha sadar yang dilakukan guru untuk mengembangkan dan meningkatkan kebugaran jasmani, kemampuan motorik, kemampuan berpikir dan sikap positif melalui berbagai bentuk aktifitas permainan,

olahraga, dan pendidikan kesehatan sehingga anak dapat menjalani pola hidup sehat sepanjang hayatnya.

Manfaat dan tujuan lain dari diimplementasikannya pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tertera pada Undang-Undang No.3 Tahun 2005 Pasal 1. Undang-Undang Pendidikan ini secara jelas menyatakan, “Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani”. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial, serta emosional bagi para peserta didik dengan wahana aktifitas jasmani. (Undang-Undang No.3 Tahun 2005 Pasal 1)

Didasarkan pada spekulasi di atas, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan menempati posisi yang sangat urgen. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan menyadarkan para peserta didik akan urgensi pola dan gaya hidup sehat, salah satunya bisa dicapai dengan berolahraga. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan wadah atau wahana yang mampu mendidik manusia untuk mendekati kesempurnaan hidup secara alamiah, sehingga memberikan kontribusi nyata dalam kehidupan sehari-hari.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sebagai bagian dari kurikulum pendidikan memiliki tujuan yang searah dengan tujuan pendidikan berupa peningkatan kualitas hidup manusia. Dari sini tidak terlalu berlebihan dikatakan, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan memegang peranan penting berupa pembentukan manusia seutuhnya.

Berangkat dari aksioma demikian turut mendasari penulis untuk menyerukan terhadap instansi pendidikan pada umumnya, serta para tenaga pendidik pada khususnya sekiranya memberikan perhatian serius terhadap para siswa, sehingga menumbuhkan suburkan minat siswa terhadap pendidikan jasmani.

Faktanya, model dan metode pembelajaran yang diimplementasikan oleh para guru Pendidikan Jasmani Olahraga

dan Kesehatan sering membuat para siswa kurang bergairah mengikuti pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Akibatnya, para siswa kurang tertarik, bahkan menyebabkan pudarnya minat siswa terhadap Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Didasarkan pada hasil wawancara dengan guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SDN Balonggarut, Kabupaten Sidoarjo, bahwa pembelajaran pendidikan jasmani belum sesuai harapan. "Kalau bicara sesuai harapan sih belum. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan siswa sini belum sesuai harapan" (Hasil wawancara dengan Fachrudin, 06-01-2020)

Saat ditanya penyebab tidak tercapainya ekspektasi pembelajaran, guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SDN Balonggarut mengutarakan, bahwa masih banyak siswa yang mengobrol dengan temannya dan tidak melakukan aktifitas atau gerakan yang diinstruksikan dengan maksimal khususnya pada saat melakukan pemanasan. "Penyebabnya ya disebabkan masih banyak siswa yang mengobrol dengan temannya dan tidak melakukan aktifitas atau gerakan yang diinstruksikan dengan maksimal khususnya pada saat melakukan pemanasan." (Hasil wawancara dengan Fachrudin, 06-01-2022)

Sekalipun tidak bisa disangkal, bahwa para siswa dapat mengingat urutan melakukan pemanasan dengan baik, namun tetap saja para siswa tidak melakukan pemanasan dengan sungguh-sungguh. Perihal ini diungkapkan oleh Pak Fachrudin, guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, "Memang sih, para siswa dapat mengingat urutan melakukan pemanasan dengan baik, tapi ya tetap saja mas, para siswa tidak melakukan pemanasan dengan sungguh-sungguh." (Hasil wawancara dengan Fachrudin, 06-01-2020)

Saat dilakukan perbandingan wawancara dengan siswa, hasil memperlihatkan jawaban mencengangkan. Sebagian besar siswa menyatakan tidak menyukai pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Sebabnya ialah cara mengajar guru membosankan. Beberapa materi yang diajarkan oleh guru pun terasa monoton, sehingga pada saat proses pembelajaran,

para siswa banyak yang pasif. "Pelajaran PJOK membosankan, kak, gak asyik gitu. Pak Facrudin ngajarnya ya gitu-gitu saja." (Hasil wawancara dengan Tiyo, 06-01-2020)

Adapun tiga siswa lain, saat ditanya persepsi dan pendapat mereka terkait model ataupun gaya pembelajaran guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, jawaban mereka menunjukkan ketidakpuasan. (Hasil wawancara dengan Ilyas, Rina, dan Halimah, 06-01-2020) Berangkat dari dasar demikian, beserta beberapa hasil wawancara di atas, penulis mengasumsikan bahwa siswa SDN Balonggarut, Kabupaten Sidoarjo mengalami kurangnya minat belajar terhadap pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Tentu saja, suatu penelitian yang diorientasikan untuk membahas perihal penumbuhan minat siswa terhadap Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan perlu dilakukan. Betapa tidak, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan menyadarkan para peserta didik akan urgensi pola dan gaya hidup sehat. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan wadah atau wahana yang mampu mendidik manusia untuk mendekati kesempurnaan hidup secara alamiah, sehingga memberikan kontribusi nyata dalam kehidupan sehari-hari.

Urgensi penumbuhan minat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan semakin bertambah, mengingat manusia seiring laju perkembangan zaman semakin dimanjakan oleh teknologi. Pemanjaan ini turut mengundang suatu permasalahan pada bidang kesehatan, utamanya pada permasalahan *sedentary lifestyle*. Padahal, *sedentary lifestyle*, seperti sudah dibicarakan di atas merupakan faktor risiko utama penyumbang angka kematian keempat dari total populasi global di seluruh dunia.

Dalam sebuah usaha untuk menumbuhkan minat siswa terhadap Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, penulis menggunakan media permainan. Media permainan sendiri, secara sederhana dimengerti sebagai media pembelajaran yang dimanifestasikan dengan permainan. Alasan penulis menggunakan permainan sebagai media pembelajaran untuk

meningkatkan minat siswa terhadap Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Dari permasalahan yang dijabarkan di atas, melalui permainan, sesuatu yang membosankan atau menjenuhkan dapat dihilangkan. Penggunaan metode permainan (game) diharapkan dapat memberikan suatu suasana pembelajaran yang lebih santai (*releks*) dan menyenangkan, sehingga dapat menumbuhkan suasana pembelajaran yang interaktif, menumbuhkan semangat dan motivasi belajar siswa, menambah dan memperkuat solidaritas sosial, menambah wawasan, dan meningkatkan prestasi belajar siswa.

Dalam penelitian ini, penulis mengambil judul tentang permainan pemanasan tanpa alat dengan tujuan agar proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan menjadi suatu pelajaran yang digemari siswa. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti berusaha membuat sebuah terobosan, yaitu dengan cara memberi permainan pemanasan tanpa alat. Ternyata setelah itu siswa tampak lebih aktif serta lebih memperhatikan apa yang diterangkan oleh guru. Untuk mendapatkan data empiris, peneliti mencoba mengangkat permasalahan ini dalam skripsi. Dengan ini diharapkan mata pelajaran pendidikan jasmani tidak lagi dipandang sebelah mata.

Berdasarkan pada landasan di atas, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Permainan Pemanasan Tanpa Alat Terhadap Minat Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SDN Balonggarut Sidoarjo".

B. Batasan Masalah

Penelitian ini berusaha untuk mencari titik temu sejauh mana permainan pemanasan tanpa alat berpengaruh terhadap minat siswa dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SDN Balonggarut, Kabupaten Sidoarjo. Maka peneliti dan guru ingin membandingkan metode pembelajaran pemanasan konvensional yang selama ini di gunakan dengan permainan pemanasan tanpa alat.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut: Apakah ada pengaruh permainan pemanasan tanpa alat terhadap minat siswa dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SDN Balonggarut, Kabupaten Sidoarjo?

D. Tujuan Penelitian

Dari latar belakang masalah dan rumusan masalah di atas maka penelitian bertujuan sebagai berikut:

1. Secara umum

Peneliti ingin mengetahui apakah ada pengaruh permainan pemanasan tanpa alat terhadap minat siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

2. Secara khusus

Mengarahkan guru untuk melakukan beberapa permainan pemanasan tanpa alat untuk menghilangkan rasa bosan pada muridnya agar memiliki minat dalam mengikuti pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

E. Manfaat Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah dan 'tujuan penelitian yang telah dirumuskan, diharapkan hasil penelitian ini memberikan beberapa manfaat:

1. Bagi Siswa

- a. Memberikan motivasi kepada siswa agar lebih memperhatikan pembelajaran dan melalui permainan tanpa alat diharapkan siswa merasa senang di sekolah sehingga gerak siswa melalui media permainan dapat dioptimalkan.
- b. Memberikan sumbangan untuk memberikan pandangan mengenai sikap siswa terhadap pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, agar mereka termotivasi untuk senang berolahraga.

2. Bagi Guru

Memberikan inovasi baru terhadap tehnik mengajar yang dapat menarik perhatian siswa agar senang mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Selain itu juga untuk menambah perbendaharaan metode pembelajaran yang dimiliki guru khususnya guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

3. Bagi Sekolah

Sebagai terobosan untuk menambah metode pengajaran yang dimiliki sekolah agar siswa lebih tertarik terhadap sekolah.