

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kurikulum sekolah yang digunakan di Indonesia, pendidikan jasmani hadir dalam semua tingkat satuan pendidikan. Mulai dari pendidikan dasar (SD) sampai pada tingkat pendidikan atas (SMA/K). Bahkan pada beberapa perguruan tinggi pendidikan jasmani juga turut serta hadir dalam kurikulumnya dalam bentuk Mata Kuliah Dasar Umum (MKDU). Hal ini senada dengan jabaran dari pengertian pendidikan jasmani yang termuat dalam kurikulum, yakni Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran paedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya Pendidikan Jasmani, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman" (Kurikulum. 2004: 6)

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar siswa kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial dan moral. Dengan kebugaran jasmani yang baik, siswa diharapkan memiliki tubuh yang bugar sehingga dapat meningkatkan sumber daya manusia yang lebih baik serta menjadi manusia yang unggul, adanya PJOK di sekolah dapat mendorong perkembangan siswa khususnya pemeliharaan kebugaran jasmani bagi semua siswa.

Permainan merupakan bagian dari pada bidang studi pendidikan jasmani yang mempunyai banyak kegiatan. Bermain merupakan peristiwa hidup yang sangat digemari oleh anak-anak, maupun orang dewasa, bermain bola voli mini adalah suatu permainan yang mengasikan bagi anak-anak. Permainan bola voli mini merupakan permainan yang memodifikasi dari permainan bola voli sesungguhnya. Hanya saja dalam bola voli mini jumlah pemain, aturan permainannya, lebar dan panjang lapangannya serta tinggi netnya di modifikasi agar dimaksudkan untuk mempermudah cara bermainnya sehingga menarik untuk memainkannya. Permainan ini

dilakukan oleh 8 pemain yang dibagi menjadi dua regu, sehingga masing-masing regu terdiri dari 4 orang pemain. Untuk panjang lapangannya 6 M dan lebarnya 6 M, sedangkan untuk tinggi net adalah 210 CM untuk laki-laki sedangkan untuk anak perempuan 200 CM. Dalam permainan ini masing-masing regu mempunyai 4 kesempatan dalam memukul bola (4 kali sentuh), sedangkan untuk game dengan sistem reli *point* dengan nilai game 15, dan apabila terjadi nilai yus maka yang mendapat angka selisih dua menjadi pemenangnya

Menurut Hartono, dkk (2013:21). Bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan pekerjaan atau rutinitas sehari-hari dengan fisik yang prima, tanpa mengalami kelelahan yang berat setelah melaksanakan aktifitas tersebut serta memiliki kemampuan fisik yang baik untuk melakukan pekerjaan tambahan lainnya. Menurut Widiastuti, (2015: 13) Kebugaran jasmani adalah merupakan aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh, yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup produktif, tanpa mengakibatkan kelelahan dan masih sanggup untuk melakukan aktifitas fisik yang lain. Bagi anak usia sekolah kebugaran jasmani sangat penting antara lain, sportivitas dan semangat kompetisi. Oleh karena itu dalam Pendidikan perlu diimbangi dengan pengembangan jasmani dan kesehatan yang baik dari itu dicantumkan ke dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

Kebugaran jasmani harus ditingkatkan atau dipertahankan melalui latihan yang kontinyu sesuai kondisi dan dilakukan pengukuran secara berkala, misalnya dengan gerakan-gerakan melatih otot atau untuk sekedar berolahraga dengan tujuan latihan guna mempertahankan dan meningkatkan kondisi fisik atau kebugaran jasmani. Bermain bola voli dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Menurut (Rubianto Hadi 2007 : 48) Yang dimaksud kebugaran jasmani adalah Kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih memiliki cadangan *energy* untuk mengisi waktu luang dan 3 menghadapi hal-hal drurat yang tidak terduga. Gerakan-gerakan ringan pun dapat digunakan sebagai olahraga ringan yang dapat memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan kerja

fisik secara maksimal. Latihan gerak dasar dapat meningkatkan kondisi fisik atau kebugaran jasmani. Adapun dasar gerak itu ialah, kekuatan otot, kelentukan otot, daya tahan otot setempat dan daya tahan kardiovaskuler. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa dengan bermain, gerak dasar anak akan berkembang, kemudian diikuti adanya perkembangan kemampuan gerak. Perkembangan kemampuan gerak ini berarti juga harus dikembangkan trampilannya atau meningkatkan keterampilan berolahraganya sehingga kebugaran jasmaninya juga akan baik. Menurut Clarke dalam buku Sukintaka (1992:27) kebugaran jasmani merupakan kemampuan melaksanakan tugas sehari-hari dengan baik dan kuat, tanpa kelelahan yang berarti, dan energi yang besar mendapatkan kesenangan dalam menggunakan waktu luang, dan dapat mengatasi bila menjumpai keadaan darurat yang tidak disangka-sangka. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kebugaran jasmani itu merupakan kemampuan untuk kuat menahan beban melawan "*stress*" (tekanan), dan tekun dalam usahanya mengatasi keadaan yang sulit dan tidak akan menjadi orang yang tidak segar, karena kebugaran jasmani sangat mempengaruhi tindakan atau pola pikir seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari baik di lingkungan rumah, di lingkungan sekolah atau pun di lingkungan masyarakat kita harus selalu dapat menjaga kondisi kebugaran jasmani kita.

Zaman sekarang aktivitas anak sangat terbatas, anak-anak banyak disibukkan dengan hal-hal yang tidak produktif dengan pertumbuhan anak tersebut karena maraknya game *online*, aplikasi *online*, *gadget* dan lain-lain. Menyebabkan anak malas bergerak sehingga sangat berpengaruh terhadap kebugaran anak tersebut dampaknya kepada aktivitas sehari-hari maupun di sekolah.

Keberadaan PJOK di sekolah sejatinya membantu tumbuh kembang anak karena semakin anak tersebut anak bergerak seharusnya anak memiliki kebugaran yang baik tetapi di sekolah pelajaran PJOK hanya satu kali dalam satu minggu itu tidak akan efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani di sekolah SDN Pakis 3 Surabaya.

Supaya kebugaran jasmani anak meningkat harus ada waktu lain untuk melakukan beraktivitas siswa salah satunya ekstrakurikuler di SDN Pakis 3 Surabaya ada tambahan kegiatan

ektrakurikuler seperti Futsal, Badminton, Catur, Pramuka, dan salah satunya Bola Voli Mini.

Melihat kondisi tersebut peneliti mencoba membuat penelitian PENGARUH BOLA VOLI MINI TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA SD PAKIS 3 SURABAYA (*STUDY* PADA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI MINI) supaya siswa lebih banyak bergerak dan meningkatkan dan mendapatkan kebugaran yang lebih baik.

B. Batasan Masalah

Permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah Bagaimana pengaruh permainan bola voli mini dalam meningkatkan kebugaran jasmani di Sekolah Dasar Negeri Pakis 3 Surabaya.

C. Rumusan Masalah

Adakah pengaruh permainan bola voli mini terhadap kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler SDN Pakis 3 Surabaya ?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui seberapa besar pengaruh permainan bola voli mini dalam meningkatkan kebugaran jasmani di Sekolah Dasar Negeri Pakis 3 Surabaya.

E. Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi masukan bagi guru dan siswa dalam upaya menjaga kebugaran jasmani sehingga prestasi dapat meningkat, baik prestasi dalam bidang akademik maupun non akademik, dan juga dapat menjaga kesehatan jasmani. Serta dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri PAKIS 3 SURABAYA.

1. Bagi Peneliti Lanjut

- a. Sebagai pertimbangan untuk melakukan penelitian pengembangan mengenai kebugaran jasmani

2. Bagi Siswa

Bagi siswa kelas SDN Pakis 3 Surabaya dapat mengetahui dan memahami pengertian dan pentingnya tingkat kebugaran jasmaninya sehingga mampu mendorong siswa untuk melakukan aktivitas yang dapat meningkatkan status kebugaran

jasmaninya dan dapat membawa pada kualitas kehidupan yang lebih baik.

3. Bagi Guru

- a. Sebagai salah satu pilihan dalam mengajar permainan bola voli mini
- b. Sebagai motivasi untuk guru penjas melakukan modifikasi suatu model permainan sebagai upaya untuk menciptakan pembelajaran ekstrakurikuler penjas yang menyenangkan dengan memodifikasi permainan baru.