

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan mempunyai peran yang sangat penting dalam memajukan suatu bangsa. Pendidikan diharapkan dapat mencerdaskan generasi muda yang mampu mengembangkan potensi dalam diri, serta memiliki pola pikir secara kritis dan dinamis, bertanggung jawab, berahlak mulia, beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Pendidikan juga harus mampu menghasilkan sumber daya manusia yang memiliki kompetensi yaitu sikap, pengetahuan dan keterampilan. Pendidikan adalah pengalaman dalam menambah kemampuan untuk mengarah pada pendidikan pada masa mendatang.

Kebugaran jasmani memiliki peranan penting bagi tubuh salah satunya untuk menjaga kesehatan, dengan menjaga kebugaran jasmaninya. Menurut Kurniawan (2017, hlm 13), Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal dan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Pratiwi, (2016:19) “Kebugaran jasmani memiliki arti kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (aktifitas yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dapat disimpulkan pembelajaran kebugaran jasmani untuk meningkatkan daya tahan tubuh agar dapat memperoleh energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah suatu proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang di rencanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, ketrampilan motorik, ketrampilan berpikir, emosional, social, dan moral. Menurut Harsuki (2003: 47), pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang bertujuan meningkatkan individu secara organik, intelektual, dan emosional melalui aktivitas jasmani.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dapat berjalan sukses dan lancar sangat ditentukan oleh beberapa unsur yaitu: Guru, siswa, kurikulum, sarana dan prasarana, tujuan, model pembelajaran, lingkungan yang mendukung, dan penilaian. Semua unsur yang mendukung keberhasilan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan saling terkait satu sama lainnya.

Model pembelajaran adalah unsur penting dalam kegiatan belajar mengajar untuk mencapai tujuan pembelajaran. Model pembelajaran digunakan guru sebagai pedoman dalam merencanakan pembelajaran di kelas. *Joyce & Weil* (dalam Rusman, 2012: 133) berpendapat bahwa model pembelajaran adalah suatu rencana atau pola yang dapat digunakan untuk membentuk kurikulum (rencana pembelajaran jangka panjang), merancang bahan-bahan pembelajaran, dan membimbing pembelajaran di kelas atau yang lain.

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh. Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif. Suharno (1985: 33) menyatakan kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk berubah arah dan posisi secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki.

Salah satu faktor permasalahan kebugaran jasmani yang terjadi pada siswa SMA Negeri 7 Kupang yaitu pembelajaran yang sangat monoton atau berulang-ulang tanpa adanya variasi pembelajaran kebugaran jasmani unsur kelincahan seperti lari bolak-balik, lari zig-zag yang membuat siswa bosan dan malas untuk mengikuti pembelajaran olahraga yang membuat kebugaran jasmani siswa tersebut rendah tingkatannya. Jadi untuk mengatasi permasalahan tersebut maka dibuatlah variasi pembelajaran kebugaran jasmani unsur kelincahan seperti tiap kelompok memecahkan balon sesuai warna yang sudah ditentukan agar siswa tidak bosan mengikuti pembelajaran dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa terkhususnya unsur kelincahan. Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di paparkan, maka peneliti berminat untuk melaksanakan penelitian yang berjudul **“Penggunaan Model Pembelajaran Kebegaran Jasmani Unsur Kelincahan Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 7 Kupang ”**

B. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui pelaksanaan model pembelajaran kebugaran jasmani unsur kelincahan.
2. Belum diketahui seberapa besar daya tahan tubuh/kebugaran jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 7 Kupang

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka peneliti lebih terfokus pada permasalahan yang dibatasi yaitu penggunaan model pembelajaran kebugaran jasmani unsur kelincahan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka yang menjadi rumusan dalam penelitian ini adalah bagaimana penggunaan model pembelajaran kebugaran jasmani unsur kelincahan

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui penggunaan model pembelajaran kebugaran jasmani unsur kelincahan.

F. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Akademis

- a. Hasil penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan tentang model pembelajaran kebugaran jasmani unsur kelincahan.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat disumbangkan kepada FKIP UKAW Kupang khususnya program studi PJKR, sebagai bahan acuan bagi peneliti selanjutnya.
- c. Sumbangsi bagi pembaca tentang penggunaan model pembelajaran kebugaran jasmani unsur kelincahan.

b. Manfaat praktis

- a. Bagi sekolah, agar dapat memfasilitasi siswa dalam pembelajaran kebugaran jasmani.
- b. Bagi guru agar lebih berkreasi dalam penggunaan model pembelajaran kebugaran jasmani unsur kelincuhan.
- c. Bagi orang tua agar memberi motivasi lebih bagi siswa dalam proses pembelajaran kebugaran jasmani.