

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan hal yang utama. Adanya pendidikan, sumber daya manusia dapat dibangun, kecerdasan bangsa dapat ditingkatkan dan kesejahteraan dapat dirasakan oleh seluruh lapisan masyarakat. Pendidikan dapat dijadikan sebagai kata kunci untuk mengukir kemajuan bangsa. Tujuan pendidikan nasional yang tercantum dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2005, pasal 36 ayat(1) Tenaga Kependidikan pada pendidikan tinggi harus memiliki kualifikasi, kompetensi, dan sertifikasi sesuai dengan bidang tugasnya. Kualifikasi, kompetensi, dan sertifikasi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dikembangkan oleh BSNP dan ditetapkan dengan Peraturan Menteri.

Sistem Pendidikan Nasional disebutkan untuk berkembangnya prestasi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Menurut Firdian (2014:12)

**Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional**

Proses belajar mengajar pendidikan jasmani, perlu mengetahui bagaimana sebenarnya pembelajaran itu berlangsung dan seorang guru dituntut untuk mengetahui pengetahuan, keterampilan dan sikap yang profesional dalam membelajarkan siswa. Dalam pembelajaran keberhasilan siswa tidak hanya ditentukan oleh hasil pembelajarannya akan tetapi juga dipengaruhi oleh proses belajar mengajarnya, apabila dalam pembelajaran, proses pembelajaran baik maka pencapaian hasil yang diharapkan akan tercapai, maka dari itu guru harus benar-benar mempersiapkan materi yang akan diajarkan sebelum melakukan pembelajaran agar dapat melaksanakan tugas profesinya dengan baik.

Pembelajaran merupakan upaya yang sengaja dilakukan oleh guru yang dapat menyebabkan siswa melakukan kegiatan belajar (Sudjana dan Sugihartono dalam Saefudin dan Berdiati (2014 : 80). Menurut Degeng Wena (2016:2) pembelajaran berarti upaya membelajarkan siswa secara keseluruhan ,pembelajaran adalah suatu proses atau kegiatan sistematis bersifat interatif dan komunikatif yang dilakukan guru dengan siswa didalam kelas maupun di luar Zaenal dalam Sani (2016:11) Dengan demikian ,pembelajaran dapat dilakukan dalam berbagai bentuk dan cara agar siswa bisa mengoleh informasi dari kelompok agar aktif dalam proses pembelajaran.proses pembelajaran adalah proses yang di dalam terdapat kegiatan interaksi antara guru siswa dan komunikasi timbale balik balik yang berlangsung dalam situasi edukatif untuk mencapai tujuan belajar Rustaman (2001:461).Dalam

kegiatan pembelajaran guru dan siswa merupakan dua komponen yang tidak bisa dipisahkan.

Antara dua komponen tersebut harus terjalin interaksi yang saling menunjang agar hasil belajar siswa dapat tercapai secara optimal. Komponen penting lainnya yang turut mendukung proses pembelajaran salah satunya adalah metode pembelajaran. Metode adalah cara yang digunakan untuk mengimplementasikan rencana yang sudah di susun dalam kegiatan nyata agar tujuan tercapai secara optimal Sanjaya dalam Saefudin dan Bediarti (2014:62). Menurut Subana dan Sunarti Saefudin dan Bediarti (2014:62) Menjelaskan metode adalah rencana penyajian bahan secara menyeluruh dengan urutan yang sistematis berdasarkan pendekatan tertentu. Dengan demikian, metode pembelajaran dapat diartikan sebagai cara yang digunakan untuk mengimplementasikan rencana yang sudah disusun dalam bentuk kegiatan nyata dan praktis untuk mencapai tujuan pembelajaran. Metode pembelajaran digunakan guru untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Salah satu metode pembelajaran aktif yang bisa digunakan adalah metode bermain. Dalam menjalankan kehidupan sehari-hari setiap orang tidak akan lepas dari kesegaran jasmani, karena kesegaran jasmani merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Kesegaran jasmani terkait erat dengan keadaan kesehatan seseorang.

Giriwijoyo (2002:23) mengungkapkan bahwa:

**Kesegaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.**

Sedangkan menurut Presiden" t Council N Physical Fitness And Sport dalam Kusmaedi, (2008:93) mengartikan

**Kesegaran jasmani sebagai kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat."**

Kesegaran jasmani yang baik akan sangat membantu siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun kegiatan lainnya. Siswa tidak akan mudah mengantuk, lesu dan lemas jika memiliki kesegaran jasmani yang baik (tinggi) serta siswa tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kenyataannya yang terjadi teridentifikasi masih ada beberapa siswa kelas V SD Negeri Balfai yang mudah mengalami kelelahan ketika mengikuti pembelajaran penjasorkes di sekolah. Perkembangan ilmu pembelajaran pendidikan jasmani yang selalu berkembang diharapkan guru selalu belajar menambah ilmu yang baru. Selama ini model pembelajaran penjasorkes di sekolah selalu menggunakan metode ceramah yang membuat siswa bosan untuk mengikuti pelajaran penjasorkes dan membuat suatu alasan sendiri supaya menghindar dari pelajaran tersebut. Maka dari itu penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai **"Tinjauan Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Menggunakan**

**Model Pembelajaran Ilmiah Pada Siswa Kelas V di SD Negeri BalfaiKecamatan Kupang Tengah Kabupaten Kupang”.**

**B. Identifikasi Masalah**

1. Rendahnya kemampuan siswa dalam mengingat materi pembelajaran yang sudah di ajarkan sehingga tidak mampu untuk menyimpan materi pembelajarn dalam jangka panjang.
2. Kemampuan siswa dalam memahami materi pembelajaran terlihat rendah, sehingga siswa tidak mampu menjawab materi pertanyaan yang di ajuhkan guru secara detail tetapi siswa hanya menjawab seadanya saja.
3. Kemampuan siswa untuk merespon memberikan tanggapan belum terlalu Nampak, sehingga pembelajaran terlihat sangat pasif.
4. Belum diketahui tingkat kesegaran jasmani menggunakan model pembelajaran ilmiah.

**C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka peneliti membatasi pada tingkat kesegaran jasmani menggunakan model pembelajaran ilmiah pada siswa kelas V SD Negeri Balfai.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi batasan masalah maka penulis dapat merumuskan masalah: Bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Kelas V SD Negeri Balfai ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dilakukan penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani menggunakan model pembelajaran ilmiah pada siswa kelas V di SD Negeri Balfai.

#### **F. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat akademis

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai paduan mengenai teori-teori yang berkaitan dengan tingkat kesegaran jasmani

##### 2. Manfaat praktis

###### a. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif untuk meningkatkan mutu pendidikan di sekolah.

###### b. Bagi guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi tentang cara meningkatkan kesegaran jasmani dengan menggunakan pembelajaran bermain.

c. Bagi siswa

Hasil penelitian ini diharapkan siswa mampu meningkatkan kebugaran jasmani dengan pembelajaran yang baru.

d. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat dijadikan ilmu yang berharga guna menghadapi permasalahan dimasa depan dan menjadi sarana pengembangan wawasan mengenai metode pembelajaran.

### **G. Definisi Operasional Variabel**

Menurut Arsil (1999:9) kebugaran jasmani adalah satu aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (*total fitness*) yang memberikan kesanggupan kepada seseorang yang menjalani hidup produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap perubahan fisik yang layak. Definisi operasional variabel juga dikatakan oleh Sudoso (1990:105) bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah berlebihan atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu dan untuk keperluan mendadak.