

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan dan kesanggupan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang di berikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Wellis, 2013). Suatu kebutuhan yang harus dipenuhi agar kita dapat menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan baik, seefisien dan seefektif mungkin. Hingga pada akhirnya mampu menciptakan kehidupan yang berkualitas sebagai seorang manusia. Kebugaran jasmani terdapat banyak komponen-komponen seperti kecepatan, daya tahan, kekuatan, kelentukan, dan kelincahan itulah menjadi sebuah tolak ukur kebugaran seseorang. Untuk melakukan serta mengetahui sebuah tingkat kebugaran jasmani seseorang dilakukan dalam sebuah tes yang dilakukan secara langsung.

Fungsi kebugaran jasmani bagi siswa maupun bagi diri seseorang yaitu mampu menjaga kebugaran jasmani serta mampu memberikan berbagai manfaat dari pencapaian pada sebuah tujuan pendidikan. Pada peningkatan kebugaran jasmani saat ini perlu dilakukan pembinaan terhadap siswa untuk menunjang keberhasilan proses pembelajaran yang efektif serta optimal melalui pendidikan jasmani. Sebab jika seluruh siswa memiliki kebugaran jasmani yang kuat, maka akan mampu melakukan segala sesuatu aktivitas dengan baik.

Peningkatan kebugaran jasmani siswa, hanya mampu didapatkan pada sebuah proses dalam pendidikan jasmani yang baik. Pada proses pembelajaran pendidikan jasmani yang baik, maka mampu menjadikan sebuah pencapaian mengenai pendidikan nasional. Guru haruslah memiliki peran atau kedudukan dalam pembentukan strategi khusus, supaya mampu mewujudkan sistem belajar mengajar yang sesuai dengan profesionalitas serta perilaku sebagai pemeran mengenai pengembangan pada kualitas sumber daya manusia itu sendiri.

Pendidikan jasmani mempunyai peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani bisa memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas olahraga, jasmani dan bermain yang dapat dilakukan secara sistematis, terencana dan terarah. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup yang aktif dan sehat sepanjang hayat.

Pendidikan jasmani merupakan satu tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkembang dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemampuan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respon yang berkaitan langsung dengan mental, sosial dan emosional (Johan Saputra, 2016).

Faktor yang mempengaruhi terhadap kebugaran jasmani siswa di SD Negeri 1 Temuwangi Kecamatan Pedan Kabupaten Klaten yaitu belum mempunyai guru penjasorkes sehingga kurangnya praktik, siswa bermalas-malasan untuk menggerakkan tubuh sehingga pola gerak yang kurang memadai, adanya rasa ketidakpedulian siswa dalam melakukan aktivitas berolahraga pada saat dirumah, pola makan yang tidak teratur, banyaknya tugas yang diberikan oleh guru kemudian dilanjutkan dengan melakukan aktivitas bermain. Kesibukan yang dilakukan oleh siswa tersebut mengakibatkan istirahat yang tidak teratur atau kurang sehingga berakibat pada kegiatan yang hendak dilakukan pada kemudian hari. Di SD Negeri 1 Temuwangi Kecamatan Pedan Kabupaten Klaten sendiri mengenai sarana dan prasarana serta perlengkapan olahraga masih kurang atau belum memadai, dan belum ada guru olahraga jadi semisal jadwal olahraga dibantu oleh guru wali kelas masing-masing diberikan teori dan belum berikan praktek.

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di SD akan berjalan efektif apabila semua unsur bersinergi. Unsur-unsur yang ada didalamnya adalah guru, kepala sekolah dan fasilitas pendukung proses belajar mengajar. Guru menjadi bagian utama dalam pelaksanaan pembelajaran. Oleh karena itu, kompetensi guru harus dipelihara agar tetap memiliki motivasi

untuk berinovasi dalam melakukan persiapan pembelajarannya, termasuk persiapan siswa.

Persiapan siswa dalam proses belajar mengajar untuk mendapatkan pengalaman belajar dengan memberikan beberapa pengantar yang merujuk pada komponen antisipasi. Dalam membuka pelajaran guru mempersiapkan siswa dengan mengembangkan minat mereka pada pelajaran tersebut. Dalam mempersiapkan siswa guru menyampaikan apa yang akan dipelajari dan hubungannya dengan pelajaran sebelumnya dan aktivitas saat ini atau yang akan datang.

Dari permasalahan tersebut, maka peneliti memilih menggunakan model pembelajaran yang tepat. Penggunaan model pembelajaran yang tepat akan memberikan dorongan pada guru dalam menyampaikan pembelajaran lebih efektif, lebih menyenangkan sehingga siswa lebih termotivasi untuk mengikuti kegiatan pembelajaran. Oleh karena itu, peneliti menekankan upaya untuk melihat hasil penerapan model pembelajaran yang dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk berperan di kelompoknya dalam kegiatan kebugaran jasmani, menerima dan menghargai pendapat dan masukan dari anggota kelompok-nya serta hasil tes pada akhir pembelajaran kebugaran jasmani.

Salah satu upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut yaitu melakukan penelitian tindakan kelas (PTK) menerapkan model pembelajaran kooperatif tipe *Jigsaw* pembelajaran dalam rangka untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam melakukan kebugaran jasmani. Menerapkan model pembelajaran kooperatif tipe *Jigsaw* dan yang paling penting tidak membahayakan siswa.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka dapat dijabarkan permasalahan yaitu bagaimana upaya peningkatan hasil kebugaran jasmani melalui model pembelajaran kooperatif tipe *Jigsaw* pada siswa kelas IV SD Negeri 1 Temuwangi?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini yaitu untuk mendeskripsikan peningkatan hasil kebugaran jasmani melalui model pembelajaran kooperatif tipe *Jigsaw* pada siswa kelas IV SD Negeri 1 Temuwangi Kecamatan Pedan, Kabupaten Klaten.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, dapat terdorong untuk melakukan aktivitas jasmani sehingga tercapai kehidupan yang lebih baik.

b. Bagi Guru

Sebagai sarana guna mengevaluasi keberhasilan tugasnya mengajar penjas orkes, sehingga guru akan selalu memperhatikan dan berupaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

c. Bagi Sekolah

Sebagai bahan untuk mempertimbangkan penyusunan program-program sekolah dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri 1 Temuwangi, Kecamatan Pedan, Kabupaten Klaten.

d. Bagi Peneliti

Sebagai suatu penerapan yang telah dipelajari diperguruan tinggi dan dapat menambah ilmu pengetahuan.

e. Bagi Masyarakat

Memberikan kehidupan yang seimbang dengan kebugaran jasmani dan sebagai tolak ukur bagi kesehatan.

2. Manfaat Teoritis

a. Dapat digunakan menjadi sebuah bahan bacaan serta referensi di perpustakaan sekolah.

b. Bisa digunakan pihak sekolah sebagai pedoman guna melaksanakan penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa.