

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pendidikan jasmani yang merupakan bagian yang tak terpisahkan dari pendidikan yang tentu di dalamnya ada proses pembelajaran. Apabila dibandingkan dengan proses pembelajaran mata pelajaran lainnya, proses pembelajaran pendidikan jasmani sangatlah berbeda. Pendidikan jasmani mengajak siswa untuk dapat berkembang sesuai dengan keinginannya, tetapi kenyataan lain dilapangan mengakibatkan pendidikan jasmani menjadi suatu mata pelajaran yang membosankan dan melelahkan serta tidak sesuai dengan konsep dasar pendidikan jasmani itu sendiri.

Demikian pula halnya dengan pendidikan jasmani dan olahraga di Sekolah Menengah Atas (SMA) yang menjadi bagian tak terpisahkan dari program pendidikan secara keseluruhan. Sebagai salah satu aspek pendidikan di Sekolah Menengah Atas (SMA), pendidikan jasmani dan olahraga bertujuan untuk mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani (Saputra, 2010: 3).

Mata pelajaran pendidikan jasmani yang mempunyai alokasi waktu 2 jam pelajaran per minggu, dimana satu jam pelajaran berkisar antara 45 menit. Alokasi waktu tersebut sangat jelas akan mempengaruhi tujuan dari pendidikan jasmani, sehingga proses pembelajaran tidak dapat mencapai tujuan pendidikan jasmani yang sebenarnya dan tidak dapat memberikan kontribusi maksimal bagi perkembangan anak. Penelitian di Amerika belum

lama ini menunjukkan, pembelajaran yang menerapkan kurikulum dengan mata pelajaran terpisah-pisah menjadikan pembelajaran kurang berhasil menumbuhkan potensi diri secara maksimal. Kurikulum dengan mata pelajaran terpisah-pisah dalam waktu 45 menit per jam pertemuan menjadi tidak realistis. Para pelajar kurang mendapat kesempatan mempelajari sesuatu secara mendalam (Nopembri, 2004: 3).

Aktivitas jasmani merupakan sekolah kehidupan karena dapat mengajarkan nilai-nilai berupa keterampilan hidup yang esensial untuk kehidupan manusia. Oleh karena itu, aktivitas jasmani difasilitasi oleh institusi pendidikan melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga dari mulai taman kanak-kanak, pendidikan dasar, menengah hingga pendidikan tinggi.

Pentingnya pendidikan jasmani dan olahraga dalam pola pendidikan di Indonesia telah dirumuskan oleh pemerintah berupa Undang-undang No. 20 tahun 2003 khusus mengenai Kurikulum pendidikan dasar dan menengah telah dirumuskan pada pasal 42 yang wajib memuat mata-mata pelajaran sebagai berikut: (1) pendidikan agama, (2) pendidikan kewarganegaraan, (3) bahasa, (4) matematika, (5) ilmu pengetahuan alam, (6) ilmu pengetahuan sosial, (7) seni dan budaya, (8) pendidikan jasmani dan olahraga, (9) keterampilan/kejuruan, dan (10) muatan lokal. Dengan ditetapkan pendidikan jasmani dan olahraga sebagai mata pelajaran yang wajib diberikan di sekolah telah membuktikan akan pentingnya pendidikan jasmani dan olahraga diajarkan mulai tingkat SD hingga SLTA. Hal tersebut menunjukkan bahwa pendidikan jasmani dan

olahraga telah menjadi bagian integral dari keseluruhan pendidikan (Saputra, 2010: 2)

Sekolah-sekolah cenderung memberikan alokasi waktu yang sangat banyak pada mata pelajaran-mata pelajaran tertentu. Pada Sekolah Menengah Atas (SMA), hal ini sangat bertolakbelakang dengan perkembangan anak. Kurangnya waktu bagi anak Sekolah Menengah Atas (SMA) untuk memenuhi hasrat Bergeraknya mengakibatkan permasalahan dalam proses pembelajaran mata pelajaran, ketika anak berkeinginan untuk Bergerak di dalam kelas yang sedang berlangsung proses pembelajaran, maka anak tidak dapat menahan hasrat Bergerak itu yang mengakibatkan proses pembelajaran menjadi “kacau”. Hal ini merupakan suatu kenyataan yang menjadi tantangan bagi para guru Sekolah Menengah Atas (SMA) untuk dapat menciptakan suasana belajar yang kondusif.

Guru pendidikan jasmani sekolah dasar harus mengetahui dan mengerti karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah dasar itu sendiri, kemudian mengerti dan mengetahui strategi pembelajaran yang tepat bagi anak seusia itu. Hal tersebut diatas merupakan nilai tambah, sebagai upaya meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. Melalui program pendidikan jasmani yang teratur, terencana, dan terbimbing diharapkan dapat tercapai seperangkat tujuan yang meliputi pertumbuhan dan perkembangan aspek jasmani, intelektual, emosional, sosial, dan moral spiritual yang optimal.

Berdasarkan fakta-fakta pembelajaran tersebut, dapat memperkuat kesimpulan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan belum sesuai dengan seperti yang diharapkan. Hal tersebut di lihat dari kontribusi prestasi olahraga yang minim sekali. Maka pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan ini sebagai upaya guru untuk memberikan pengembangan kemampuan psikomotorik siswa, pembelajaran ini sangat perlu dilakukan mengingat mata pelajaran lainnya hanya pengembangan kognitif dan afektif saja.

Berdasarkan hal-hal tersebut diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti tentang "Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (Studi Etnografi di SMA Negeri 1 Kartasura Sukoharjo).

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah "bagaimanakah ciri-ciri pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan di SMA Negeri 1 Kartasura Sukoharjo". Fokus tersebut dirinci menjadi 4 sub fokus:

1. Bagaimanakah ciri-ciri pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan?
2. Bagaimanakah ciri-ciri pengorganisasian pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan?
3. Bagaimanakah ciri-ciri pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan?

4. Bagaimanakah ciri-ciri pengawasan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah mengkaji dan mendeskripsikan:

1. Ciri-ciri pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan?
2. Ciri-ciri pengorganisasian pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan?
3. Ciri-ciri pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan?
4. Ciri-ciri pengawasan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan?

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis:

Manfaat teoritis dari penelitian ini memberikan gambaran ilmu pengetahuan tentang:

- a. Dapat memberikan sumbangan terhadap upaya mendalami pemahaman pembelajaran pada mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan.
- b. Sebagai masukan dalam penelitian berikutnya tentang pandangan guru orkes terhadap pendidikan jasmani olahraga.
- c. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah kaya khasanah pendidikan, khususnya pendidikan olahraga kesehatan

sehingga dapat lebih banyak teori mengenai manfaat olahraga untuk khasanah kesehatan.

2. Manfaat Praktis dalam penelitian ini adalah:

Sebagai bahan pertimbangan untuk peningkatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan

E. Daftar Istilah

1. Pengelolaan

Pengelolaan atau biasa disebut dengan manajemen. Manajemen berasal dari kata *to manage* yang berarti mengelola. Manajemen adalah melakukan pengelolaan sumberdaya yang dimiliki oleh sekolah/organisasi yang diantaranya adalah manusia, uang, metode, material, mesin, dan pemasaran yang dilakukan dengan sistematis dalam suatu proses (Rohiat, 2008: 14).

Hamalik (2007: 16) mendefinisikan manajemen sebagai suatu proses sosial yang berkenaan dengan keseluruhan usaha manusia dengan bantuan manusia lain serta sumber-sumber lainnya, menggunakan metode yang efisien dan efektif untuk mencapai tujuan yang ditentukan sebelumnya.

2. Pembelajaran

Pembelajaran merupakan salah satu wahana yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan potensi murid menuju jalan kehidupan yang disediakan oleh Allah SWT, dan murid sendiri yang

memilih, memutuskan, dan mengembangkan jalan hidup dan kehidupan yang telah dipelajari dan dipilihnya (Majid, 2006: 11).

Pembelajaran adalah perubahan. Belajar dari sebuah pengalaman seseorang, masalah seseorang, lalu menelitinya, mengembangkannya dan kemudian terjadilah suatu perubahan (Rosyardi, 2011: 3).

a. Ciri-ciri Pembelajaran

Oemar Hamalik (Sutikno, 2009: 34) memaparkan tiga ciri khas yang terkandung dalam sistem pembelajaran, yaitu:

- 1) Rencana
- 2) Kesalingtergantungan
- 3) Tujuan

b. Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran merupakan sasaran yang hendak dicapai pada akhir pengajaran, serta kemampuan yang harus dimiliki siswa. Sasaran tersebut dapat terwujud dengan menggunakan metode-metode pembelajaran.

c. Variabel-variabel yang Mendukung Pembelajaran

Sebagai suatu sistem, pembelajaran akan dipengaruhi oleh berbagai komponen yang membentuknya. (Sanjaya, 2008: 15)

- 1) Faktor Guru

Keberhasilan suatu sistem pembelajaran, guru merupakan komponen yang menentukan. Sebagai perencana guru dituntut untuk memahami secara benar kurikulum yang berlaku, karakteristik siswa, fasilitas dan sumber daya yang ada, sehingga

semuanya dijadikan komponen-komponen dalam menyusun rencana dan desain pembelajaran.

2) Faktor Siswa

Perkembangan anak adalah perkembangan seluruh aspek kepribadiannya, akan tetapi tempo dan irama perkembangan masing-masing anak pada setiap aspek tidak selalu sama.

3) Faktor Sarana dan Prasarana

Sarana adalah segala sesuatu yang mendukung secara langsung terhadap kelancaran proses pembelajaran, misalnya media pembelajaran, alat-alat pelajaran, perlengkapan sekolah, dan lain sebagainya; sedangkan prasarana adalah segala sesuatu yang secara tidak langsung dapat mendukung keberhasilan proses pembelajaran misalnya, jalan menuju sekolah, penerangan sekolah, kamar kecil, dan lain sebagainya.

4) Faktor Lingkungan

Dilihat dari dimensi lingkungan ada dua faktor yang dapat mempengaruhi proses pembelajaran yaitu faktor organisasi kelas dan faktor iklim sosial-psikologis. Dari dimensi lingkungan yang dapat mempengaruhi proses pembelajaran adalah faktor iklim sosial psikologis, maksudnya adalah keharmonisan hubungan antara orang yang terlibat dalam proses pembelajaran. Iklim sosial ini dapat terjadi secara internal atau eksternal.

Sekolah yang memiliki hubungan yang baik secara internal, yang ditunjukkan oleh kerja sama antar guru, saling menghargai dan saling membantu, maka kemungkinan iklim belajar menjadi sejuk dan tenang sehingga akan berdampak pada motivasi belajar siswa. Demikian juga, sekolah yang memiliki hubungan yang baik dengan lembaga-lembaga luar akan menambah kelancaran program-program sekolah sehingga upaya-upaya sekolah dalam meningkatkan kualitas pembelajaran akan mendapat dukungan dari pihak lain (Sanjaya, 2008: 21)

3. Pendidikan Jasmani

a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan adalah usaha sadar yang dengan sengaja dirancang untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan pendidikan bertujuan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia (Sahertian, 2000: 1). Kemudian yang dimaksud dengan jasmani adalah tubuh (yang sebenarnya); mengenai badan, rohani, misalnya pendidikan rohani dan pendidikan batin dan badan (Poerwadarminta, 1984: 405)

b. Tujuan dan Fungsi Pendidikan Jasmani

- 1) Tujuan pendidikan jasmani adalah sebagai berikut (Andi, 2007: 5)
 - a) Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani

- b) Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama
- c) Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran Pendidikan Jasmani
- d) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani
- e) Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, aktivitas air (*akuatik*) dan pendidikan luar kelas (*Outdoor education*)
- f) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani
- g) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain
- h) Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat
- i) Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

2) Fungsi pendidikan jasmani adalah (Andi, 2007: 6)

a) Aspek organik

- (1) Menjadikan fungsi sistem tubuh menjadi lebih baik sehingga individu dapat memenuhi tuntutan lingkungannya secara memadai serta memiliki landasan untuk pengembangan keterampilan
- (2) Meningkatkan kekuatan yaitu jumlah tenaga maksimum yang dikeluarkan oleh otot atau kelompok otot
- (3) Meningkatkan daya tahan yaitu kemampuan otot atau kelompok otot untuk menahan kerja dalam waktu yang lama
- (4) Meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, kapasitas individu untuk melakukan aktivitas yang berat secara terus menerus dalam waktu relatif lama
- (5) Meningkatkan fleksibilitas, yaitu; rentang gerak dalam persendian yang diperlukan untuk menghasilkan gerakan yang efisien dan mengurangi cedera otot.

b) Aspek neuromuskuler

- (1) Meningkatkan keharmonisan antara fungsi saraf dan otot
- (2) Mengembangkan keterampilan lokomotor, seperti; berjalan, berlari, melompat, meloncat, meluncur, melangkah, mendorong, menderap/mencongklang, bergulir, dan menarik

- (3) Mengembangkan keterampilan non-lokomotor, seperti; mengayun, melengok, meliuk, bergoyang, meregang, menekuk, menggantung, membongkok
 - (4) Mengembangkan keterampilan dasar manipulatif, seperti; memukul, menendang, menangkap, berhenti, melempar, mengubah arah, memantulkan, bergulir, memvoli
 - (5) Mengembangkan faktor-faktor gerak, seperti; ketepatan, irama, rasa gerak, power, waktu reaksi, kelincahan
 - (6) Mengembangkan keterampilan olahraga, seperti; sepak bola, soft ball, bola voli, bola basket, baseball, atletik, tennis, beladiri dan lain sebagainya
 - (7) Mengembangkan keterampilan rekreasi, seperti, menjelajah, mendaki, berkemah, berenang dan lainnya.
- c) Aspek perseptual
- (1) Mengembangkan kemampuan menerima dan membedakan isyarat
 - (2) Mengembangkan hubungan-hubungan yang berkaitan dengan tempat atau ruang, yaitu kemampuan mengenali objek yang berada di: depan, belakang, bawah, sebelah kanan atau sebelah kiri dari dirinya
 - (3) Mengembangkan koordinasi gerak visual, yaitu; kemampuan mengkoordinasikan pandangan dengan keterampilan gerak yang melibatkan tangan, tubuh, dan atau kaki

- (4) Mengembangkan keseimbangan tubuh (statis, dinamis), yaitu; kemampuan mempertahankan keseimbangan statis dan dinamis
 - (5) Mengembangkan dominansi (*dominancy*), yaitu; konsistensi dalam menggunakan tangan atau kaki kanan/kiri dalam melempar atau menendang
 - (6) Mengembangkan lateralitas (*laterality*), yaitu; kemampuan membedakan antara sisi kanan atau sisi kiri tubuh dan diantara bagian dalam kanan atau kiri tubuhnya sendiri
 - (7) Mengembangkan image tubuh (*body image*), yaitu kesadaran bagian tubuh atau seluruh tubuh dan hubungannya dengan tempat atau ruang.
- d) Aspek kognitif
- (1) Mengembangkan kemampuan menggali, menemukan sesuatu, memahami, memperoleh pengetahuan dan membuat keputusan
 - (2) Meningkatkan pengetahuan peraturan permainan, keselamatan, dan etika
 - (3) Mengembangkan kemampuan penggunaan strategi dan teknik yang terlibat dalam aktivitas yang terorganisasi
 - (4) Meningkatkan pengetahuan bagaimana fungsi tubuh dan hubungannya dengan aktivitas jasmani
 - (5) Menghargai kinerja tubuh; penggunaan pertimbangan yang berhubungan dengan jarak, waktu, tempat, bentuk,

kecepatan, dan arah yang digunakan dalam mengimplementasikan aktivitas dan dirinya

- (6) Meningkatkan pemahaman tentang memecahkan problem-problem perkembangan melalui gerakan.

e) Aspek sosial

- (1) Menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan dimana berada
- (2) Mengembangkan kemampuan membuat pertimbangan dan keputusan dalam situasi kelompok
- (3) Belajar berkomunikasi dengan orang lain
- (4) Mengembangkan kemampuan bertukar pikiran dan mengevaluasi ide dalam kelompok
- (5) Mengembangkan kepribadian, sikap, dan nilai agar dapat berfungsi sebagai anggota masyarakat
- (6) Mengembangkan rasa memiliki dan rasa diterima di masyarakat
- (7) Mengembangkan sifat-sifat kepribadian yang positif
- (8) Belajar menggunakan waktu luang yang konstruktif
- (9) Mengembangkan sikap yang mencerminkan karakter moral yang baik.

f) Aspek emosional

- (1) Mengembangkan respon yang sehat terhadap aktivitas jasmani
- (2) Mengembangkan reaksi yang positif sebagai penonton
- (3) Melepas ketegangan melalui aktivitas fisik yang tepat

- (4) Memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas
- (5) Menghargai pengalaman estetika dari berbagai aktivitas yang relevan.

c. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani memiliki beberapa ruang lingkup, adapun ruang lingkungnya sebagai berikut (Asnaldi, 2008: 3)

- 1) Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan. eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, *rounders*, *kippers*, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya ;
- 2) Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya ;
- 3) Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya ;
- 4) Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya;
- 5) Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya ;
- 6) Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung

- 7) Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

4. Olahraga

Pengertian olahraga adalah suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan intensif dalam rangka memperoleh relevansi kemenangan dan prestasi optimal. Menurut Cholik Mutohir (dalam Anonim, 2010: 1) olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniyah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Daniel Landers (dalam Poojet, 2010: 1) manfaat olahraga terhadap otak sebagai berikut:

- a. Meningkatkan kemampuan otak
- b. Membantu menunda proses penuaan
- c. Mengurangi stres
- d. Meningkatkan daya tahan tubuh
- e. Memperbaiki kepercayaan diri

5. Kesehatan

a. Pengertian Kesehatan

Pengertian kesehatan adalah luas, karena kesehatan tidak hanya meliputi kesehatan jasmani saja, melainkan juga meliputi kesehatan rohani dan sosial. Kesehatan di sini meliputi kesehatan badan, rohani dan sosial, bukan hanya bebas dari penyakit, cacat dan kelemahan. Kesehatan jiwa adalah kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, dan emosional yang optimal dari seseorang (Santoso & Ranti, 2004: 5&34)

b. Usaha Kesehatan Sekolah

Keadaan kesehatan anak sekolah dan lingkungannya dapat memberikan kesempatan belajar dan tumbuh harmonis, efisien, dan optimal. Berdasarkan konferensi kerja kesehatan sekolah tahun 1961 antara departemen kesehatan dan departemen pendidikan dan kebudayaan diatur mengenai usaha kesehatan sekolah (Santoso & Ranti, 2004: 34-35)