

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas yang memiliki tujuan tertentu, seperti halnya melatih tubuh untuk kesehatan jasmani maupun rohani, sehingga olahraga yang rutin dapat memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan tubuh, dikarenakan metabolisme dalam tubuh dapat berjalan lancar. Dengan begitu, penyerapan serta distribusi nutrisi dapat bekerja dengan efektif dan efisien. Sehingga pengertian Olahraga secara umum adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, yang dimana melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang demi mendapatkan hasil yang baik. Sejarah perkembangan pendidikan jasmani dan olahraga untuk mengetahui perkembangan, perbandingan, dan tak kalah pentingnya, ke depan manusia Indonesia dapat menentukan arah pembaharuan pendidikan jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani bukanlah pendidikan terhadap badan, atau bukan merupakan pendidikan tentang problem tubuh, akan tetapi merupakan pendidikan tentang problem manusia dan kehidupan.<sup>1</sup>

Menurut Wuest dan Bucher pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang bertujuan untuk memperbaiki kerja, dan peningkatan pengembangan manusia melalui media aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani itu pendidikan melalui gerak manusia. Sejarah perkembangan pendidikan jasmani dan olahraga untuk mengetahui perkembangan,

---

<sup>1</sup> Sukintaka. *Teori Pendidikan Jasmani*. (Bandung : Nuansa, 2004), 25.

perbandingan, dan tak kalah pentingnya, ke depan manusia Indonesia dapat menentukan arah pembaharuan pendidikan jasmani dan olahraga.

Manfaat peregangan dilakukan pada pemanasan dan pendinginan sebelum olahraga kendala dalam melakukan pemanasan yaitu: Dapat meningkatkan stamina dan kemampuan organ tubuh, dapat meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru, dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan badan yang seimbang, dapat meningkatkan semangat belajar, dan dapat menjaga nafsu makan. Stretching yang benar mampu meningkatkan koordinasi dan kesiapan tubuh untuk melakukan gerakan-gerakan tertentu yang terkait dengan olahraga atau latihan inti yang akan dilakukan. Dalam proses kegiatan belajar mengajar Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan lebih banyak dilakukan dalam gerak fisik, ada yang memakai alat ada yang tanpa alat, tapi pada prinsipnya sebagian besar memahami bahwa stretching perlu dilakukan sebelum olahraga, baik dalam cabang olahraga yang individu maupun cabang olahraga beregu.

Keberhasilan proses pembelajaran tidak terlepas dari kemampuan guru untuk menerapkan strategi pembelajaran yang berorientasi pada peningkatan intensitas keterlibatan siswa yang aktif dan menyenangkan pada saat pembelajaran sehingga siswa meraih hasil prestasi yang optimal. Dari hasil penelitian dan wawancara dengan Bapak Rizki (Guru Olahraga) yang telah dilakukan di SDN GUNUNGSARI 3 pada pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan telah ditemukan masalah, yaitu kurang menerapkan model stretching sebelum berolahraga, sehingga siswa tidak memperhatikan hal-hal kecil sebelum berolahraga baik disekolah, diluar sekolah maupun dilingkungan

sekitarnya. Pencapaian hasil belajar yang belum optimal telah menunjukkan telah terjadinya kesenjangan antara kenyataan dan harapan, rendahnya kinerja dan hasil belajar dikarenakan adanya beberapa komponen yang belum berfungsi dengan baik.<sup>2</sup> Dilihat dari manfaat peregangan untuk mempersiapkan sebelum berolahraga tidak bisa dibantah, pasalnya dengan peregangan yang tepat, resiko cedera otot bisa diminimalkan. Lebih dari itu, peregangan dapat pula membantu otot agar fleksibel, kuat dan sehat. Tanpa peregangan otot akan memendek dan menjadi kaku, maka dalam hal ini perlu diperhatikan sebelum memulai berolahraga. Stretching yang benar mampu meningkatkan koordinasi dan kesiapan tubuh untuk melakukan gerakan-gerakan tertentu yang terkait dengan olahraga atau latihan inti yang akan dilakukan.<sup>3</sup>

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “**Menerapkan Model Stretching Pada Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PTK di SDN GUNUNGSARI 3)**”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalahnya yaitu bagaimana penerapan model stretching pada pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan ?

## **C. Tujuan Penelitian**

<sup>2</sup> Alamsyah Said dan Andi Budimanjaya, *95 Strategi Mengajar Multiple Intellegences Mengajar sesuai kerja otak dan gaya belajar siswa*, (Jakarta: Prendamedia Group, 2015), 60

<sup>3</sup> Syafrizaldy. *225 Tips Seputar Fitnes Ala Syafrizaldy*. (Jakarta: Be Champion (Penebar Swadaya Group), 2011), 103.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan model stretching pada pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Bagi Siswa

1. Dapat meningkatkan pengetahuan siswa dalam pembelajaran olahraga pada materi model stretching
2. Adanya peningkatan siswa dalam kegiatan belajar mengajar model stretching pada olahraga

Bagi Guru

1. Memberikan kemudahan kepada guru untuk menciptakan pembelajaran model stretching dalam PJOK.
2. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi guru pendidikan jasmani dalam pembelajaran model stretching

Bagi Sekolah

1. Meningkatkan kualitas pendidikan dan pembelajaran di sekolah terutama Sekolah Dasar.
2. Meningkatkan fasilitas pembelajaran terhadap pelajaran pendidikan jasmani.

#### **E. Sitematika Penulisan**

Dalam penulisan skripsi ini penulis mengikuti sitematika penulisan skripsi sesuai dengan aturan yang berlaku, maka secara sistematis penulis membagi kedalam beberapa BAB, yaitu sebagai berikut.

BAB I Pendahuluan terdiri atas latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sitematika penulisan.

BAB II Kajian pustaka meliputi, tentang model stretching dalam bentuk permainan pada pelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PTK SD Negeri Gunungsari 3) yang meliputi definisi stretching, definisi olahraga, definisi permainan, dan manfaat stretching dalam olahraga.

BAB III Metodologi penelitian terdiri dari: waktu dan tempat penelitian, metode penelitian, teknik pengumpulan data dan analisis data.

BAB IV Hasil Penelitan dan pembahasan terdiri dari: uraian hasil deskripsi per siklus yang membahas data hasil penelitian dan refleksi serta pembahasan.

BAB V Penutup meliputi, simpulan dan saran.