

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek perilaku hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.<sup>1</sup>

Pendidikan pada hakikatnya adalah proses pematangan kualitas hidup. Melalui proses tersebut diharapkan manusia dapat memahami apa arti dan hakikat hidup, serta untuk apa dan bagaimana menjalankan tugas hidup dan kehidupan secara benar. Karena itulah fokus pendidikan diarahkan pada pembentukan kepribadian tunggal dengan menitikberatkan pada proses pematangan kualitas logika, hati, akhlak, dan keimanan. Puncak pendidikan adalah tercapainya titik kesempurnaan kualitas hidup.<sup>2</sup>

Proses belajar mengajar merupakan interaksi yang dilakukan antara guru dengan peserta didik dalam suatu pengajaran untuk mewujudkan tujuan yang ditetapkan. Berbagai pendekatan yang dipergunakan dalam pembelajaran harus dijabarkan ke dalam metode pembelajaran yang bersifat prosedural. *“Bagi segala sesuatu itu ada metodenya, dan metode masuk surga adalah ilmu”* (HR. Dailami).

---

<sup>1</sup> Ricky Wirasasmita, *Ilmu Urai Olahraga II*, (Bandung ALFABETA, 2014), 1

<sup>2</sup> Dedi Mulyasana, *Pendidikan Bermutu Dan Berdaya Saing*, (Bandung PT REMAJA ROSDAKARYA, 2011), 2

Hadis di atas menegaskan bahwa untuk mencapai sesuatu itu harus menggunakan metode atau cara yang ditempuh termasuk keinginan masuk surga. Dalam hal ini ilmu termasuk sarana atau metode untuk memasukinya. Begitu pula dalam proses pembelajaran yang tentunya ada metode yang digunakan yang turut menentukan sukses atau tidaknya pencapaian tujuan pendidikan.<sup>3</sup>

Peran pembelajaran pendidikan jasmani pada tingkat sekolah dasar mencakup sebagai berikut:

1. Memenuhi kebutuhan anak akan gerak
2. Mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi dirinya
3. Menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna
4. Menyalurkan energi yang berlebihan
5. Merupakan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental maupun emosional.

Latihan fisik atau latihan jasmani ini sekarang telah menjadi salah satu bagian terpenting dalam semua kegiatan berolahraga. Tujuannya adalah untuk membentuk kondisi tubuh sebagai dasar peningkatan ketahanan dan kesegaran.<sup>4</sup>

Beberapa unsur kebugaran yang dikembangkan dalam latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani yaitu: (1) Daya Tahan (2) Kekuatan (3) Keseimbangan (4) Kecepatan (5) Kelenturan (6) Kelincahan (7) Power (daya ledak) (8) Koordinasi gerakan.<sup>5</sup>

Fungsi kebugaran jasmani adalah untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, dan kesanggupan daya kreasi serta daya tahan dari setiap manusia. Sehat adalah kebutuhan dasar bagi kehidupan, oleh karena itu harus dipelihara, bahkan ditingkatkan. Cara terpenting, termurah dan

---

<sup>3</sup> Abdul Majid, *Perencanaan Pembelajaran*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya 2006), 135

<sup>4</sup> Jess Jarver, *Belajar dan Berlatih Atletik*. (Bandung: Pionir Jaya, 2007), 12-13

<sup>5</sup> Eko Suwarso, Sumarya, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, (Jakarta: Pusat perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional, 2010), 15

fisiologis untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan adalah dengan memberlakukan olahraga (Kesehatan). Seluruh siswa memerlukan olahraga, baik sebagai konsumsi yaitu mendapatkan manfaat langsung dari melakukan kegiatan olahraga, maupun sebagai media bagi pendidikan.<sup>6</sup>

Demikian pula terlihat jelas bahwa olahraga yang dilakukan dengan intensitas yang kuat, akan mempertinggi atau setidak-tidaknya mempertahankan derajat sehat dinamis yang telah dimiliki, apalagi bila intensitasnya dinaikkan secara bertahap.

Kebugaran 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. Dengan demikian, kebugaran jasmani sesungguhnya adalah derajat sehat dinamis tertentu yang dapat menanggulangi tuntutan jasmani dalam melaksanakan tugas hidup sehari-hari dengan selalu masih mempunyai cadangan kemampuan (tidak lelah berlebihan) untuk melakukan kegiatan fisik ekstra serta telah pulih kembali esok harinya menjelang tugas sehari-harinya lagi. Kebugaran jasmani/ sehat dinamis harus selalu dipelihara dan bahkan ditingkatkan agar kemampuan cadangan untuk menghadapi tugas-tugas ekstra khususnya bagi kesejahteraan keluarga, bagi kegiatan kemasyarakatan dan guna menghadapi keadaan darurat dapat bertambah.<sup>7</sup>

Berdasarkan hasil observasi di SDN Kedaleman 1 mengenai pembelajaran penjasorkes khususnya di kelas V tentang olahraga, menurut hasil wawancara saya menanyakan, 1) Pak, daya tahan siswa itu seperti apa? Apakah mereka mampu berolahraga lebih lama? “Merupakan suatu

---

<sup>6</sup> Santosa Giriwijoyo, Dikdik Zafar Sidik, *Ilmu Faal Olahraga*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), 72

<sup>7</sup> Santosa Giriwijoyo, *Fisiologi Kerja dan Olahraga*. (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada 2017), 63-64

kapasitas untuk melakukan aktivitas fisik secara terus menerus dalam waktu yang lama. Seseorang yang mempunyai daya tahan yang baik, tidak akan merasa kelelahan yang berlebihan setelah melakukan latihan dan kondisinya pun cepat pulih kembali seperti keadaan sebelum melakukan latihan”.2)

lemahnya kondisi siswa dikarenakan apa pak? “lemahnya kondisi siswa dikarenakan kan siswa malas melakukan olahraga, siswa cenderung memilih cabang olahraga yang dia suka dan tidak serius dalam mengikuti olahraga”

3) Pak, apa penyebab kebugaran jasmani siswa itu rendah? “Salah satu meningkatkan kesegaran jasmani siswanya, selain pembelajaran jasmani yang diberikan seminggu sekali, SD Negeri kedaleman 1 mengadakan senam seminggu sekali setiap hari sabtu pagi selama 25 menit. Meskipun SD Negeri kedaleman 1 telah mengajarkan upaya peningkatan kesegaran jasmani siswa, akan tetapi jumlah pelaksanaan olahraga peserta didik masih kurang karena peserta didik hanya melakukan olahraga 2 kali dalam seminggu di sekolah yaitu hari sabtu dan saat pembelajaran olahraga. 4) Pak, idealnya berapa kali dalam seminggu melakukan kegiatan berolahraga? “Seharusnya peserta didik melakukan aktivitas olahraga seminggu perlu 3-5 kali untuk menjaga tingkat kesegaran jasmaninya. Karena kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti olahraga atau latihan selama 4-12 minggu akan terus berkurang hingga 100% selama 10-30 minngu”.

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah diharapkan membuat siswa terbiasa hidup sehat dan senang melakukan aktivitas jasmani secara aktif di setiap harinya. Akan tetapi dilihat dari jumlah siswa SD Negeri Kedaleman 1 Cilegon, sarana dan prasarana yang ada di sekolah belum sesuai dengan jumlah murid yang mengikuti jam pelajaran olahraga, demikian juga dengan prasarana yang ada seperti lapangan kurang memadai. Jumlah sarana dan prasarana pendidikan jasmani harus menghindari sistem antri yang lama. Selain menyediakan sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang jumlahnya minimal setengah dari

jumlah total siswa, guru pendidikan jasmani juga dituntut untuk membuat dan memodifikasi sarana dan prasarana serta membuat menarik. Dengan proses pembelajaran penjasorkes di sekolah dapat diketahui anak yang baik dan yang kurang baik kesegaran jasmaninya. Anak yang mendapat kesegaran jasmani baik karena anak tersebut aktif bergerak dan selalu mengikuti pembelajaran penjasorkes sedangkan anak yang kesegaran jasmaninya kurang di karenakah tidak aktif bergerak, timbul rasa takut, dan rasa tidak percaya diri dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes. Sehingga kemungkinan untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik belum bisa tercapai.

Kesehatan 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 masih ada beberapa siswa kelas V SD Negeri Kedaleman 1 Cilegon 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.

Olahraga yang dapat dilakukan oleh siswa sangat beragam, ada lari, senam, sepak bola, bola voli dan lain sebagainya. Seiring dengan perkembangan zaman, kini bola voli besar, bola voli pantai dan bola voli mini. Bola voli dapat dimainkan dengan permainan dalam ruang lingkup yang lebih kecil, yang kini disebut dengan bola voli mini.

Permainan bola voli adalah memainkan bola oleh seluruh anggota tubuh mulai dari kaki hingga kepala dan bola dimainkan tanpa memantul terlebih dahulu ke dasar lapangan.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Yudha M. Saputra, *Pembelajaran PENJASKES*, (Jakarta pusat: Direktorat Jendral Pendidikan Islam Departemen Agama RI, 2012), 143

Dalam permainan bola voli pastinya terdapat pemain bola voli yang mempunyai tugas dan fungsinya sesuai dengan formasi dan posisinya saat bertanding. Dalam permainan bola voli sebenarnya tidak hanya tahu tentang teknik dasar bola voli yang wajib dikuasai oleh seorang pemain. Hal dasar tersebut seperti cara passing, servis, blocking dan smash. Karena jika tidak menguasai pastinya sang pemain akan mengalami kesulitan saat menerapkan strategi yang diberikan oleh pelatih. Fungsi permainan bola voli adalah untuk menjaga kesehatan tubuh.

Dengan demikian dilakukannya permainan bola voli mini yaitu diharapkan mampu untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa yang dirasa masih rendah akan semakin baik. Dan mampu menghilangkan rasa jenuh saat berolahraga, karena menurut mereka olahraga yang dilakukan itu-itulah tidak ada perubahan.

Sejalan dengan permasalahan yang telah dijelaskan diatas, salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebugaran siswa di SDN Kedaleman 1 Cilegon adalah dengan menggunakan permainan bola voli mini. Maka penulis dalam penelitian ini mengambil judul **“UPAYA MENINGKATAN KEBUGARAN SISWA MELALUI PERMAINAN BOLA VOLI MINI”** (PTK Di Kelas V SDN Kedaleman I Cilegon)

## **B. Pembatasan Masalah**

Berdasar pada latar belakang masalah, maka pembatasan masalah dititik beratkan pada:

1. Pembelajaran yang digunakan untuk penelitian ini adalah dengan menggunakan permainan bola voli mini.
2. Proses belajar mengajar di khususkan pada mata pelajaran penjasorkes di kelas V SDN Kedaleman I Cilegon.

### **C. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas ditemukan permasalahan diantaranya tentang cara mengajar guru dan perhatian guru kepada siswanya saat berlangsungnya proses belajar mengajar. Maka perumusan masalah, yaitu:

1. Bagaimana aktivitas siswa dalam permainan bola voli mini dapat meningkatkan kebugaran siswa kelas V SDN Kedaleman I Cilegon?
2. Bagaimana hasil permainan bola voli mini dalam meningkatkan kebugaran siswa V SDN Kedaleman I Cilegon?

### **3. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui aktivitas siswa melalui permainan bola voli mini untuk meningkatkan kebugaran siswa kelas V SDN Kedaleman I Cilegon.
2. Untuk mengetahui hasil permainan bola voli mini dalam meningkatkan kebugaran siswa V SDN Kedaleman I Cilegon.

### **3. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah:

1. Bagi Siswa, penelitian ini dapat meningkatkan kebugaran jasmani melalui permainan bola voli mini.
2. Bagi Guru, penelitian ini dapat menjadi pendekatan baru dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
3. Bagi Sekolah, penelitian ini diharapkan mampu menambah informasi tentang permainan bola voli mini terhadap kebugaran jasmani dan diharapkan penelitian ini memberikan sumbangan dalam meningkatkan permainan bola voli mini.

#### **4. Sistematika Pembahasan**

Sistematika pembahasan dalam penelitian ini terbagi kedalam lima sebagai berikut:

BAB I adalah Pendahuluan: terdiri dari Latar Belakang, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian dan Sistematika Penulis.

BAB II adalah Kajian teori: Pembelajaran Penjasorkes, Kebugaran jasmani, Permainan bola voli mini sebagai pendekatan siswa dalam berolahraga, Penelitian Terdahulu, Kerangka pemikiran.

BAB III adalah metodologi penelitian: terdiri dari Tempat dan Waktu Penelitian, Subjek Penelitian, Pendekatan Penelitian, Teknik Penelitian Tindakan Kelas, dan Analisis Data

BAB IV adalah Hasil Penelitian: terdiri dari Hasil Penelitian dan Pembahasan

BAB V Penutup: terdiri dari kesimpulan dan Saran.