

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kesegaran jasmani merupakan modal dasar utama yang harus dimiliki seseorang untuk melakukan aktivitas jasmani selama hidup dengan penuh semangat yang tinggi tanpa merasa lelah yang berlebihan sehingga dapat bekerja secara produktif. Kesegaran jasmani yang baik akan menjamin seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari menjadi lebih siap dan selalu menampilkan penampilan yang optimal serta mempunyai kegairahan yang tinggi dalam hidupnya. Dengan kondisi yang bugar maka aktivitas dapat dilakukan berulang-ulang dalam waktu relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan demikian seorang siswa senantiasa melakukan aktivitas jasmani agar memiliki kesegaran jasmani yang baik dan harus menjaga agar tidak mengalami penurunan tingkat kesegaran jasmaninya.

Sementara itu, kesegaran jasmani yang optimal hanya dapat diperoleh melalui latihan fisik yang benar, teratur dan terukur, melalui latihan fisik yang benar baik takaran maupun intensitas lainnya, dan mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi, memperhatikan kebutuhan aktivitas rekreasi sebagai penyeimbang kondisi fisik serta selalu diterapkan hidup sehat

dalam kehidupan sehari-hari. Kesegaran jasmani dapat memberikan ketahanan fisik kepada siswa untuk tidak mudah terserang penyakit. Ketahanan untuk tetap sehat dibutuhkan siswa untuk kelangsungan pertumbuhan dan perkembangan. Kesegaran jasmani secara langsung memang tidak menjadi dasar bagi perkembangan kemampuan berfikir, namun kesegaran jasmani dapat menjamin lancarnya suplai berbagai bahan untuk pertumbuhan badan atau otakkhususnya.

Pentingnya kesegaran jasmani hendaknya disadari oleh guru dan siswa. Beberapa siswa mengatakan bahwa mereka belum pernah melakukan tes kebugaran jasmani sehingga tidak tahu bagaimana tes kebugaran jasmani dilaksanakan. Guru hendaknya selalu mengontrol kebugaran jasmani siswa, sehingga akan terdeteksi sejak dini apabila ada kelainan yang terjadi pada siswa. Peningkatan kebugaran jasmani dapat dipantau melalui pelaksanaan tes kebugaran jasmani yang dilakukan secara berkala, misalnya setiap 6 bulan. Hasil tes kesegaran jasmani dapat digunakan guru untuk mengarahkan atau memberikan informasi kepada siswanya tentang tingkat kesegaran jasmanimereka.

Tingkat kesegaran jasmani yang baik sangat membantu anak dalam mengikuti pelajaran disekolah, dengan kesegaran jasmani yang baik anak akan lebih mudah berkonsentrasi

terhadap materi yang disampaikan oleh guru. Dalam mengikuti pelajaran penjas, anak yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan lebih mudah menyesuaikan dan menerima serta mempraktikkan materi yang diberikan oleh guru dengan baik serta efektif dan efisien, serta tidak mudah mengalami cedera saat berolahraga. Kebugaran jasmani sangat penting bagi pelajar disekolah khususnya bagi siswa SMP. Kebugaran jasmani digunakan untuk menjaga kondisi tubuh pada saat belajar maupun diluar sekolah sebagai anggota masyarakat serta dapat berprestasi secara optimal, mampu menghadapi tantangan dalam kehidupannya dan sebagai persiapan untuk melanjutkan ke sekolah yang lebih tinggi.

★ Seseorang yang ingin mencapai suatu tujuan tertentu akan meningkatkan gairah untuk melakukan proses dari apa yang ingin dicapainya. Proses inilah yang akan mendewasakan peserta didik dalam menempuh bidang studinya, dalam proses ini peserta didik diharapkan tidak mengalami kejenuhan karena kesulitan dalam meraih apa yang diidamkan. Keberhasilan peserta didik dalam pendidikannya juga dipengaruhi oleh motivasi yang dimiliki. Dengan memiliki motivasi untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat mengikuti setiap proses pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, sehingga siswa dapat memelihara dan meningkatkan

tingkat kesegaran jasmanimereka.

Dalam kegiatan pembelajaran, apabila ada seseorang siswa, misalnya tidak berbuat sesuatu yang seharusnya dikerjakan, maka perlu diselidiki sebab-sebabnya. Hal ini berarti pada diri siswa tidak terjadi perubahan energy, tidak terangsang afeksinya untuk melakukan sesuatu, karena tidak memiliki tujuan dan kebutuhan untuk mengikuti pembelajaran. Dalam keadaan semacam ini siswa perlu diberikan rangsangan agar tumbuh motivasi padadirinya.

Motivasi dapat juga dikatakan serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu, sehingga seseorang mau dan ingin melakukan sesuatu, dan bila ia tidak suka, maka akan berusaha untuk meniadakan ataumengelakkan perasaan tidak suka itu. Jadi motivasi dapat dirangsang oleh faktor luar tetapi motivasi itu adalah tumbuh di dalam diri seseorang.

Kemudian dalam hubungannya dengan pembelajaran pendidikan jasmani, yang penting bagaimana menciptakan kondisi atau suatu proses yang mengarahkan siswa untuk melakukan aktivitas penjas. Dalam hal ini sudah barang tentu peran guru sangat penting. Bagaimana peran guru melakukan usaha-usaha untuk dapat menumbuhkan dan memberikan motivasi agar anak didiknya melakukan aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani. Untuk dapat mengikuti pembelajaran

pendidikan jasmani dengan baik diperlukan proses dan motivasi yang baik pula. Oleh karena itu yang penting bagaimana menciptakan kondisi tertentu agar siswa selalu butuh dan ingin terus mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Dari hasil wawancara dengan guru diketahui bahwa perilaku siswa pada saat mengikuti pembelajaran kurang sungguh-sungguh. Karena pada waktu siswa mengikuti pembelajaran khususnya pendidikan jasmani tidak sesuai dengan apa yang seharusnya menjadi tujuan pendidikan jasmani sebab dalam pembelajaran tersebut tidak maksimal.

Penelitian terdahulu yang dilakukan Oleh: Ghullam Hamdu, Lisa Agustina. Penelitian ini ditujukan untuk menyelidiki pengaruh motivasi belajar terhadap prestasi belajar IPA siswa. Penelitian korelasi deskriptif ini dilakukan sebagai studi kasus terhadap siswa kelas empat Sekolah Dasar dan tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan level dari pengaruh motivasi siswa terhadap prestasi belajar IPA. Terdapat total 26 siswa kelas empat Sekolah Dasar dari SD Tarumanagara kecamatan Tawang, Tasikmalaya yang dijadikan sample dalam penelitian ini. Data-data dikumpulkan melalui questionnaire instrument dari variable motivasi belajar dan juga hasil test siswa sebagai variable rata-rata pencapaian siswa. Hasil dari data-data diproses melalui perhitungan statistic dan korelasi rata-rata, didapat melalui

penggunaan SPSS 16.0. Data menunjukkan interpretasi tingkat reliabilitastinggi besarnya pengaruh motivasi belajar terhadap prestasi belajar IPA adalah sebesar 48,1%.

Maka dari itu kreativitas guru sangatlah diperlukan dalam pelaksanaan proses pembelajaran pendidikan jasmani disekolah tersebut, dan juga guru harus mampu memperhatikan kualitas dari proses belajar mengajar di sekolah. Selain itu sarana dan prasarana juga kurang menunjang proses pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya alat-alat yang tersimpan digudang sudah banyak yang rusak karena tidak terawat. Kadaan initentunyatidak boleh terjadi mengingat banyak tujuan pendidikan yang bisa dicapai melalui pendidikan jasmani. Agar kaidah-kaidah dan nilai-nilai pendidikan jasmani bisa menjadi daya tarik maka dibutuhkan kreativitas guru pendidikan jasmani pada siswa dengan metode tepat serta informasi yang benar akan dapat menambah motivasi siswa untuk mengikuti pendidikan jasmani sehingga tujuan untuk kesegaran jasmani siswa bisa tercapai dan hasil pembelajaran pendidikan jasmani diharapkan lebih baik.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti “Motivasi Mengikuti Pembelajaran Jasmani dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V di SDN Marengan Laok II Kab. Sumenep.”

## **B. Identifikasi Masalah**

Merujuk uraian pada latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yang berkaitan dengan latar belakang diatas:

1. Siswa terlihat kurang berpartisipasi dan cenderung malas dalam mengikuti proses pembelajaran penjas, sehingga dimungkinkan kesegaran jasmani siswa kurangbaik.
2. Belum diketahui seberapa besar motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikanjasmani.
3. Minimnya fasilitas dan peralatan yang mendukung terjadinya proses pembelajaran.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah diatas, muncul banyak permasalahan dalam penelitian ini. Agar permasalahan yangdikaji dalam penelitian ini lebih mendalam dan jelas maka diperlukan adanya batasan masalah. Atas dasar pertimbangan kemampuan dan keterbatasan waktu, tenaga, biaya dan kemampuan penulis maka peneliti belum memungkinkan untuk meneliti seluruh permasalahan yang ada sehingga ruang lingkup penelitian perlu dibatasi. Maka penelitian ini akan difokuskan pada : “Motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V di SDN

Marengan Laok II Kab. Sumenep”.

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

Berdasarkan permasalahan yang diungkapkan pada latar belakang masalah, Identifikasi masalah, batasan masalah maka masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Seberapa besar motivasi siswa kelas V di SDN Marengan Laok II Kab. Sumenep dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani?.
2. Seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V di SDN Marengan Laok II Kab. Sumenep?

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

Penelitian ini berupaya menggali secara detail dan mendalam yang bertujuan untuk mengetahui besarnya motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V di SDN Marengan Laok II Kab. Sumenep.

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

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak baik secara teoritis maupun secara praktis, adapun manfaat dari penelitian ini yaitu:

1. Manfaat Teoritis
  - a. Memberikan sumbangan bagi perkembangan pengetahuan dan memberikan gambaran tentang motivasi mengikuti

pembelajaran pendidikan jasmani dan kesegaran jasmanisiswa.

- b. Penelitian ini dapat dijadikan kajian penelitian selanjutnya agar hasil yang didapat lebihbagus.

## 2. ManfaatPraktis

### a. Bagi Guru PendidikanJasmani

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan memperkaya pengetahuan tentang cara memotivasi peserta didik guna meningkatkan kesegaran jasmani.

### b. Bagi PesertaDidik

Sebagai bahan masukan untuk meningkatkan motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dan meningkatkan kesegaran jasmani peserta didik.

### c. BagiSekolah

Dapat digunakan sebagai dasar dalam mengembangkan program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan baik untuk pembelajaran maupun berprestasi cabang-cabang olahraga.