

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Allah menciptakan manusia dengan rasa kepekaan pada dirinya menjaga dan merawat kesehatan juga kebugaran tubuh. Manusia dapat memiliki kepekaan akan hal tersebut karena manusia diciptakan sebagai pribadi yang memiliki rasa tanggung jawab, dan rasionalitas (Knight, 2009). Alkitab sendiri mencatat bahwa tubuh merupakan bait Allah dan Roh kudus menetap di dalamnya. Oleh sebab itu secara ideal manusia semestinya memiliki rasa kepekaan akan tanggung jawab di dalam dirinya untuk menjaga dan merawat kualitas kebugarannya.

Seifert dan Hoffnung dalam Murti (2018) menjelaskan secara psikologi, perkembangan fisik anak umur 6-12 tahun meliputi perubahan-perubahan dalam tubuh seperti: pertumbuhan otak, sistem syaraf, organ-organ indrawi, penambahan tinggi dan berat, hormon, dan perubahan cara-cara individu dalam menggunakan tubuhnya, serta perubahan dalam kemampuan fisik. Perubahan kemampuan fisik yang dimaksudkan adalah kemampuan dalam menggunakan kapasitas tubuhnya dengan optimal dalam melakukan suatu kegiatan. Oleh sebab itu dibutuhkan upaya-upaya untuk meningkatkan kapasitas fisik atau kebugaran jasmani.

Pendidikan merupakan salah satu wadah yang memiliki fungsi untuk meningkatkan kapasitas individu. Pendidikan merupakan sebuah proses belajar yang tidak terikat pada konteks dan keadaan (Knight, 2009). Sehingga proses belajar yang terjadi pada wadah pendidikan merupakan sebuah proses yang memungkinkan adanya perubahan tingkah laku yang menyangkut perubahan bersifat pengetahuan (kognitif), keterampilan (psikomotorik), dan nilai serta sikap

(afektif) dari suatu individu (Siregar & Nara, 2010, hal. 3). Melalui pembelajaran di sekolah, siswa akan mendapatkan pengajaran yang bersifat pengembangan pada keterampilan psikomotorik yang dimilikinya.

Keterampilan psikomotorik merupakan salah satu ranah yang sangat penting dan menjadi target dari pendidikan untuk melakukan pengupayaan terhadap siswa. Muhyiddin dalam Supardi (2012) mengatakan bahwa dalam pendidikan diperlukan adanya pengembangan potensi fisik. Senada dengan itu, Rosdiani dalam Erwanto & Nasution (2015) menegaskan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari pendidikan. Melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik, seseorang dapat mengembangkan keterampilannya yang berguna bagi pengisian waktu senggang, keterlibatan dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan berdampak pada pengembangan kesehatan fisik juga mentalnya.

Pendidikan jasmani adalah usaha atau kegiatan yang berfokus serta mengarah pada pengembangan organ-organ tubuh manusia (*body building*), kesegaran jasmani (*physical fitness*), kegiatan fisik (*physical activities*), dan pengembangan keterampilan (*skill development*) (Anggraini, Winarno, & Sulistyorini, 2014). Pendidikan jasmani sangat berguna untuk membantu siswa memiliki kondisi tubuh yang bugar. Melalui pendidikan jasmani, siswa dapat mengerti tentang pentingnya menjaga kebugaran tubuh sebagai bentuk pertanggung jawabannya kepada Allah.

Salah satu subjek yang dipelajari siswa pada sekolah dasar adalah pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK). Melalui PJOK siswa dapat belajar mengenai cara mengusahakan kesehatan dan kebugaran untuk mendapatkan kondisi tubuh yang bugar. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti,

komentar mentor dalam lembar umpan balik serta hasil tes, mengindikasikan bahwa siswa kelas 6 pada salah satu sekolah Kristen di Ambon belum memiliki kondisi tubuh yang bugar.

Peneliti menggunakan sumber data tes (Lampiran 6, hal. 82) untuk melihat kualitas kebugaran yang dimiliki siswa. Sumber data tes yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). TKJI merupakan sumber data yang dapat digunakan untuk mengukur kualitas kebugaran jasmani seseorang berdasarkan umur subjek yang akan melakukan tes pengukuran. Indikator tes yang digunakan untuk usia siswa kelas 6 (10-12 tahun) adalah dengan melakukan lima indikator tes, yakni lari cepat, gantung siku tekuk (*pull up*), baring duduk (*sit up*), lompat vertikal dan lari jarak sedang. Kemudian untuk mengetahui hasil dari tes, maka TKJI memiliki norma penilaian yang dijadikan sebagai perhitungan dalam merepresentasikan tingkat kebugaran. Hasil perhitungan dari kelima item tes jika dapat mencapai nilai 18-25, barulah siswa dapat dikategorikan memiliki kebugaran jasmani yang baik atau sangat baik. Berdasarkan hasil tes yang telah dilaksanakan oleh siswa kelas 6, didapatkan bahwa sebanyak 20 dari 29 siswa kelas 6 memiliki pencapaian yang rendah pada indikator tes *pull up* dan sebanyak 28 dari 29 siswa kelas 6 memiliki pencapaian yang rendah pada indikator *sit up* (Lampiran 6, hal. 82). Menurut Nurhasan dalam Permana (2016) menjelaskan bahwa anak pada usia 10-12 tahun seharusnya dapat mencapai gerak *pull up* selama: 31-51 detik (laki-laki) dan 20-40 detik (perempuan), sedangkan pencapaian untuk gerak *sit up* adalah sebanyak: 18-23 *reps* (laki-laki) dan 14-20 *reps* (perempuan), akan tetapi berdasarkan hasil tes yang dilakukan, siswa kelas 6 mendapatkan pencapaian yang rendah pada item tes *pull up* dan *sit up* (Lampiran 6, hal. 82). Rendahnya hasil tes

yang diperoleh pada item tes *pull up* merepresentasikan ketahanan dan kekuatan otot lengan bahu serta otot belakang yang belum baik, sedangkan item tes *sit up* merepresentasikan ketahanan otot perut yang memiliki kualitas otot kurang baik (Fenanlampir & Faruq, 2015). Kemudian setelah melalui proses pengkalkulasian dengan ketiga item tes yang lain, peneliti mendapatkan bahwa rata-rata kualitas kebugaran siswa kelas 6 masuk pada kategori sedang bahkan kurang.

Melihat kesenjangan yang terjadi pada indikator *pull up* dan *sit up*, peneliti mencoba mencari cara yang dapat digunakan untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami siswa kelas 6. Penggunaan metode *drill*, *teams' games tournament (TGT)*, kooperatif tipe Jigsaw, dan *problem-based instruction (TBI)* merupakan beberapa metode yang cocok digunakan untuk mengatasi permasalahan pada bagian psikomotorik (Gustiawati, Fahrudin, & Syafei, 2014). Berdasarkan hasil pengamatan peneliti mengenai langkah-langkah penerapan metode dan hasil dari beberapa penelitian mengenai upaya peningkatan pada ranah psikomotorik, maka peneliti memilih untuk menggunakan metode *drill* dalam melakukan upaya peningkatan performa *pull up* dan *sit up* siswa dalam menunjang kebugaran jasmani siswa kelas 6.

Metode *drill* merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu (Taufik, 2010). Metode *drill* sangat efisien dan kondusif untuk diterapkan pada pembelajaran PJOK. Hal ini dipertegas dengan pernyataan Roestiya (2008, hal. 125) yang menyatakan bahwa penggunaan metode *drill* memiliki tingkat efektivitas untuk melatih keterampilan motorik. Oleh sebab itu, penggunaan metode *drill* sangatlah cocok untuk meningkatkan kualitas kebugaran.

Beberapa peneliti telah mencoba menerapkan metode *drill* untuk melakukan pengupayaan dalam meningkatkan kemampuan motorik halus dan kasar yang berkaitan dengan pengembangan kondisi fisik, diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Suminah pada salah satu sekolah di Yogyakarta berhasil mengalami peningkatan kebugaran jasmani dari 19,62% menjadi 28,47%, kemudian penelitian yang dilakukan oleh Azizil Fikri pada salah satu sekolah di Lubuklinggau menunjukkan peningkatan dari rata-rata awal 66,43 menjadi 71,20, dan yang terakhir penelitian yang dilakukan Julianidar pada salah satu sekolah di Pekanbaru menunjukkan peningkatan dari 29,4% menjadi 88,24%. Melalui beberapa hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa metode *drill* dapat meningkatkan kemampuan fisik atau kebugaran tubuh.

Berdasarkan hasil beberapa peneliti dan pemaparan para ahli mengenai keunggulan penerapan metode *drill*, maka peneliti akan mencoba menerapkan metode *drill* untuk meningkatkan performa *pull up* dan *sit up* dalam menunjang kebugaran jasmani siswa kelas 6. Penelitian ini mengambil judul penelitian “penerapan metode *drill* untuk meningkatkan performa *pull up* dan *sit up* dalam menunjang kebugaran jasmani siswa kelas 6 pada salah satu sekolah dasar Kristen di Ambon”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah yang disusun oleh peneliti adalah sebagai berikut:

- 1) Apakah penerapan metode *drill* dapat meningkatkan performa *pull up* dan *sit up* dalam menunjang kebugaran jasmani siswa kelas 6 pada salah satu sekolah dasar Kristen di Ambon?

2) Bagaimana penerapan metode *drill* dalam meningkatkan performa *pull up* dan *sit up* dalam menunjang kebugaran jasmani siswa kelas 6 pada salah satu sekolah dasar Kristen di Ambon?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disusun, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk mengetahui penerapan metode *drill* dapat meningkatkan performa *pull up* dan *sit up* dalam menunjang kebugaran jasmani siswa kelas 6 pada salah satu sekolah dasar Kristen di Ambon.
- 2) Untuk mengetahui langkah-langkah penerapan metode *drill* yang diharapkan dapat meningkatkan performa *pull up* dan *sit up* dalam menunjang kebugaran jasmani siswa kelas 6 pada salah satu sekolah dasar Kristen di Ambon.

1.4 Penjelasan Istilah

1.4.1 Metode *Drill*

Metode *drill* merupakan metode latihan yang baik digunakan untuk melatih kemampuan siswa secara bergulir, sehingga menghasilkan pengembangan kemampuan. Sejalan dengan itu, Djamarah dan Zain (2006) menjelaskan bahwa metode *drill* merupakan suatu cara pengajaran yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu sehingga menghasilkan pengembangan kemampuan. Langkah-langkah yang dipilih oleh peneliti untuk menerapkan metode *drill* adalah sebagai berikut: (1) Memberikan penjelasan; (2) Memberikan bimbingan; (3) Memberikan pengawasan; (4) Memberikan motivasi; dan (5) Melakukan evaluasi pembelajaran.

1.4.2 Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani menurut Nenggala (2007, hal. 162) adalah kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami rasa lelah yang berlebihan, dengan cadangan energi yang tersisa ia mampu menikmati waktu luangnya dan dapat menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.

Kebugaran jasmani dapat diukur menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang telah dipatenkan dalam lokakarya kesegaran jasmani pada tahun 1984 (Usman, 2014, hal. 600).

Nurhasan dalam Permana (2016) menjelaskan bahwa, untuk dapat menunjang kebugaran jasmani anak pada rentan umur 10-12 tahun, dibutuhkan performa gerak yang baik pada 5 indikator tes, diantaranya: (1) Lari cepat; (2) *Pull up*; (3) *Sit up*; (4) Lompat vertikal; dan (5) Lari jarak sedang.

Indikator yang dipakai dalam penelitian ini berdasarkan kesenjangan yang ditemukan dilapangan adalah: (2) *Pull up*; dan (3) *Sit up*.