

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah bagian dari upaya untuk membantu manusia memperoleh kehidupan yang bermakna hingga diperoleh suatu kehidupan yang membawa perubahan, baik itu secara individu maupun secara berkelompok, Pendidikan juga merupakan suatu faktor utama dalam pembentukan kepribadian manusia, bahkan sudah termasuk dalam kebutuhan dasar setiap manusia karena dengan memperoleh Pendidikan manusia akan dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Pendidikan juga salah satu faktor pendukung kemajuan suatu negara, dengan tingginya tingkat Pendidikan suatu negara maka dapat menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas dan ikut adil dalam membangun negaranya. “semakin tinggi kualitas Pendidikan suatu negara maka semakin tinggi pula kualitas sumber daya manusia yang dapat memajukan dan mengharumkan negaranya” (Martinus Tukiran 2020:133).

Berdasarkan pengertian di atas maka di Indonesia upaya dalam membangun Pendidikan juga dilakukan di berbagai jenjang mulai Pendidikan dasar menengah sampai Pendidikan tinggi semua jenjang ini di harapkan meraih fungsi dan tujuan sebagaimana tertuang dalam undang-undang system Pendidikan nasional nomor 20 Tahun 2003 (Bab II Pasal 3) fungsi dan tujuan Pendidikan di Indonesia adalah: Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar

menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Maka dari itu “Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata ajar yang diberikan di suatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan pola hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Depdiknas, 2006:131). Pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Ciri dari Pendidikan jasmani adalah belajar melalui pengalaman gerak untuk mencapai tujuan pengajaran melalui pelaksanaan aktivitas jasmani bermain dan olahraga” (Mulyanto (2014:34).

Salah satu aktivitas jasmani yang dapat dilakukan melalui gerak adalah senam SKJ, senam juga termasuk dalam suatu cabang olahraga yang melibatkan beberapa gerakan tubuh yang membutuhkan kecepatan, kekuatan, serta keserasian gerakan fisik. Senam atau gymnastics merupakan salah satu cabang olahraga yang bertujuan untuk melatih tubuh dengan melakukan gerakan tertentu secara sengaja, sadar dan terencana, serta dilakukan secara sistematis. Dapat di simpulkan “senam merupakan suatu bentuk latihan jasmani yang sistematis, teratur dan terencana dengan melakukan gerakan-gerakan yang spesifik untuk mendapatkan manfaat bagi tubuh” (Mardijono 2010:1).

Senam SKJ merupakan jenis senam umum, aktivitas senam yang gerakannya mengikuti irama, baik dari iringan musik atau hitungan mulut, Gerakannya merangsang perkembangan komponen kebugaran jasmani, seperti kekuatan dan

daya tahan otot dari seluruh bagian tubuh. Disamping itu juga berpotensi mengembangkan keterampilan gerak dasar. Senam SKJ merupakan program Pemerintah secara berkala setiap empat tahun sekali ada perubahan. Senam Kebugaran Jasmani merupakan latihan kebugaran dengan rangkaian gerakan tertentu dengan iringan musik atau lagu yang dikenal masyarakat tanah air. Rangkaian latihan Senam SKJ memiliki unsur gerakan dengan bentuk maupun durasi tertentu. Jenis gerakan senam kebugaran jasmani pun tergolong mudah sehingga dapat dilakukan oleh individu dari beragam lapisan usia. Senam kebugaran jasmani terdiri dari 3 bahagian gerakan yaitu gerakan pemanasan, gerakan inti dan gerakan pendinginan. Bagi peserta didik di sekolah biasanya senam ini dilakukan pada hari Jumat atau Sabtu pagi sebelum masuk kelas.

Berdasarkan hasil observasi dan diskusi dengan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada tanggal 29 september 2022 di SMP Negeri 7 Singaraja, senam SKJ biasanya dilakukan pada hari sabtu, dilapangan sekolah, semua guru dan peserta didik berpartisipasi didalamnya, senam kebugaran jasmani biasanya dilakukan diluar ruangan, namun saat pembelajarn teori ataupun materi senam irama dilakukan dalam ruangan, saat melakukan senam SKJ jarang di lakukan pada saat kegiatan ekstrakurukuler, biasanya di lakukan pada saat pertemuan pembelajaran PJOK dan peserta didik melakukan senam SKJ di luar ruangan, permasalahan yang diidentifikasi sebagai faktor penyebab rendahnya hasil belajar dan aktivitas gerak senam SKJ pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 7 Singaraja antara lain: (1) Pembelajaran masih sering berpusat pada guru yang menyebabkan rendahnya aktivitas belajar peserta didik. (2) Kurangnya aktivitas gerak pada peserta didik saat melakukan senam SKJ. (3) Aktivitas gerak

senam SKJ peserta didik ketepatan gerakannya tidak sesuai dengan iringan musik. (4) Kekompakan gerakan masih kurang kompak antara satu gerakan ke gerakan lain tidak sama. (5) Dari segi keseimbangan kelentukan atau fleksibilitas tubuh dalam bergerak kurang serasi. Berdasarkan permasalahan di atas peneliti mencoba memberikan salah satu alternatif pemecahan masalah yaitu dengan menerapkan model pembelajaran kooperatif tipe NHT dengan bantuan media berupa video senam SKJ 2021 untuk pelajar, yang di ambil dari aplikasi youtube yang berdurasi waktu 6 menit 23 detik, yang tujuannya untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik melalui aktivitas ritmik, senam SKJ, dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan aktivitas gerak senam irama. Senam irama yang akan digunakan pada penelitian ini adalah senam SKJ pelajar. Adapun ketertarikan peneliti menerapkan senam SKJ ini karena. (1) senam SKJ ini gerakannya muda dan sederhana dilakukan sehingga cocok diterapkan pada peserta didik kelas VIII E SMP Negeri 7 Singaraja agar peserta didik aktif. (2) senam SKJ pelajar ini bisa dilakukan dalam bentuk kelompok satu kelompok terdiri atas 5 peserta didik, sehingga masing-masing peserta didik dapat berpartisipasi secara maksimal dan setiap peserta didik mempunyai tanggung jawab perindividu untuk menguasai gerakan dengan baik. (3) senam SKJ ini dapat mengajak peserta didik untuk aktif karena musiknya enak didengar dan mudah di panduh dengan gerak.

Keunggulan dari senam SKJ pelajar ini membuat badan bergerak aktif dengan gerakan yang sederhana dan dapat membantu membakar kalori dalam tubuh, tidak hanya baik untuk tubuh tapi baik juga untuk otak, selain itu timbulnya rasa percaya diri termotivasi semangat dalam pembelajaran mudah memecahkan suatu permasalahan peserta didik akan lebih aktif dan bertanggung jawab. Senam SKJ

pelajar ini dapat digunakan sebagai pendekatan guna meningkatkan motivasi belajar dan kebugaran jasmani meningkatkan daya tahan jantung, dan paru-paru, meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan kelentukan, menghilangkan rasa ngatuk, dan dapat mengurangi kebosanan peserta didik di ruang kelas. Senam SKJ pelajar ini memiliki nilai praktis ekonomis dan dapat dilakukan di halaman lingkungan terbuka maupun tertutup, sehingga dapat memberi kesenangan atau refreking serta kepuasan bagi peserta didik. Bila senam SKJ pelajar dilakukan dengan serius maka kemampuan berpikir dan problem solving yang berpusat menjadi lebih baik. problem solving adalah suatu proses mental dan intelektual dalam menemukan masalah dan memecahkan berdasarkan data informasi yang akurat sehingga dapat diambil kesimpulan yang tepat dan cermat (Hamalik,1994:151).

Sepertinya kegiatan senam SKJ di lakukan beberapa minggu sekali atau satu minggu sekali saat kegiatan pembelajaran namun ada juga diluar pembelajaran yang melibatkan guru dan peserta didik senam bersama di hari-hari tertentu seperti hari nasional dan hari besar lainnya, terkadang tidak melakukan kegiatan senam SKJ sama sekali sehingga belum bisa membangkitkan semangat peserta didik untuk bergerak dan mengembagkan kemampuan dalam melakukan senam kebuaran jasmani, maka dari itu berdasarkan permasalahan di atas, untuk mengembagkan kemampuan peserta didik dalam melakukan senam SKJ Pelajar, peneliti bertujuan untuk memecahkan masalah di atas peneliti ingin mengimplementasikan model pembelajaran kooperatif tipe NHT dengan bantuan media video dalam upaya untuk meningkatkan hasil belajar Aktivitas Ritmik, melalui senam SKJ pelajar pada peserta didik. Kelas VIII E di SMP Negeri 7 Singaraja Pada mata pelajaran PJOK. proses pembelajarannya secara umum sangat diminati oleh peserta didik, namun ada

beberapa jenis olahraga seperti aktivitas senam kebugaran jasmani merupakan momok yang sangat membosankan dan menakutkan bagi peserta didik sehingga masih dianggap kurang menarik bahkan sebagian peserta didik menganggap bahwa pelajaran PJOK adalah pelajaran olah fisik yang sangat melelahkan, Berangkat dari anggapan seperti yang dipaparkan, diatas maka motivasi semangat belajar peserta didik masih dianggap kurang maksimal Rendahnya minat belajar peserta didik tersebut diantaranya dapat dilihat dari rendahnya hasil belajar peserta didik tidak maksimal, dan aktivitas belajar kurang semangat maupun interaksi yang terjadi saat proses pembelajaran kurang relevan. Untuk mengatasi hal tersebut maka peneliti ingin mengimplementasikan model pembelajaran kooperatif tipe NHT dengan bantuan video senam SKJ dalam upaya meningkatkan hasil belajar aktivitas ritmik pada peserta didik. Kelas VIII E di SMP Negeri 7 Singaraja.

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti berharap melalui model pembelajaran kooperatif tipe NHT dengan bantuan media berupa video senam kebugaran jasmani atau yang disebut dengan senam SKJ ini dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik, yang bertujuan untuk membangkitkan semangat dan motivasi dalam belajar, sehingga akan dapat meningkatkan prestasi dan kualitas belajar yang baik dan memperoleh hasil yang maksimal.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar aktivitas ritmik dengan bantuan media berupa video senam SKJ pelajar pada peserta didik kelas, VIII E di SMP Negeri 7 Singaraja, Berdasarkan dari uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Numbered Head Together (NHT) Dengan Bantuan Media Video Dalam Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Aktivitas**

Ritmik Pada peserta didik Kelas VIII E SMP Negeri 7 Singaraja Tahun Pelajaran 2022/2023''.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

Bagaimanakah hasil belajar aktivitas ritmik peserta didik kelas VIII E SMP N 7 Singaraja, Tahun pelajaran 2022/2023 melalui implementasi model pembelajaran kooperatif tipe *Numbered Head Together* (NHT) dengan bantuan media video ?

1.3 Tujuan Penelitian

Terkait dengan rumusan masalah tersebut, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Untuk meningkatkan hasil belajar aktivitas ritmik melalui implementasi model pembelajaran kooperatif tipe *Numbered Head Together* (NHT) dengan bantuan video pada peserta didik kelas VIII E SMP Negeri 7 Singaraja, Tahun pelajaran 2022/2023.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah :

- 1) Manfaat Teoritis

1. Hasil belajar ini dapat digunakan sebagai salah satu acuan bagi pengembangan model pembelajaran dalam Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya pada pembelajaran aktivitas ritmik.
2. Dapat dijadikan sebagai referensi bagi pengembangan model pembelajaran kooperatif tipe NHT secara efektif dan relevan untuk meningkatkan mutu pendidikan ke arah yang lebih progresif.

2) Manfaat Praktis

a. Bagi Guru

1. Guru menjadi lebih kreatif dan inovatif dan merancang dan melaksanakan pembelajaran, sehingga guru dapat mengatasi dan memberikan solusi mengenai masalah pembelajaran yang muncul di lapangan. Menambah pengetahuan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) tentang model pembelajaran kooperatif tipe NHT secara konferhensif dalam upaya memperbaiki hasil belajar aktivitas ritmik.
2. Guru yang terlibat dalam penelitian ini akan lebih memahami bagaimana caranya mengatasi masalah pembelajaran yang muncul di kelas, dan memperoleh pengalaman langsung dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas.

b. Bagi Peserta Didik

1. Membantu peserta didik dalam meningkatkan hasil belajar aktivitas ritmik melalui model pembelajaran kooperatif tipe NHT dengan bantuan media video senam kebugaran jasmani (SKJ) pelajar sehingga pembelajaran lebih bermanfaat dan bermakna, peserta didik memperoleh pengalaman langsung dalam pembelajaran.

2. Penelitian ini dapat memberikan pengalaman kepada peserta didik untuk berpartisipasi dan berinteraksi secara aktif dalam proses pembelajaran baik antara peserta didik dengan peserta didik maupun peserta didik dengan guru.
3. Penelitian ini juga dapat meningkatkan kemampuan peserta didik dalam pembelajaran secara berkelompok dan menemukan masalah sendiri melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe NHT.

c. Bagi Sekolah

1. Membantu sekolah dalam meningkatkan kualitas kecakapan para peserta didik sehingga nantinya dapat bersaing dalam kompetisi maupun dalam ajang kompetisi antar sekolah baik itu terjun dalam masyarakat maupun untuk kepentingan berikutnya ke jenjang yang lebih tinggi, sebagai bahan acuan dalam melakukan perbaikan kualitas pembelajaran dan hasil belajar peserta didik pada mata pelajaran lainnya.
2. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam melakukan perbaikan kualitas pembelajaran baik itu menyangkut pada peningkatan hasil belajar peserta didik pada mata pelajaran lainnya.
3. Pengalam yang diperoleh dalam penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan yang bersifat konstruktif dan kompetitif dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan melalui penerapan model pembelajaran kooperatif tipe NHT.

d. Bagi Peneliti

1. Dengan penelitian ini, dapat menambah wawasan bagi peneliti, mendapatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai implementasi

model pembelajaran kooperatif tipe NHT dalam upaya meningkatkan hasil belajar peserta didik mengenai aktivitas ritmik senam kebugaran jasmani. Memberi pengalaman langsung sebagai calon guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) nantinya dalam merancang dan mempersiapkan model pembelajaran yang sesuai untuk peserta didik.

2. Peneliti dapat memiliki gambaran awal tentang bagaimana mengelolah kelas agar peserta didik itu termotivasi dalam belajar.

e. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menarik minat peneliti lain untuk meneliti hal-hal yang berkaitan dengan model pembelajaran yang bersifat inovatif kepada peserta didik, dapat dijadikan perbandingan untuk mengetahui efektivitas dan relevansi model pembelajaran yang diterapkan pada suatu mata pelajaran tertentu, yang nantinya dapat menarik minat dari peneliti lain untuk meneliti hal-hal yang berkaitan dengan model pembelajaran secara lebih mendalam sehingga hasil penelitian ini berguna dalam pendidikan.