

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan pendidikan yang dilaksanakan melalui aktivitas fisik dengan tujuan untuk mengembangkan peserta didik baik pengetahuan, keterampilan, maupun sikap. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan salah satu mata pelajaran yang dilaksanakan pada jenjang pendidikan Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, dan Sekolah Menengah Atas. Pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No 23 (2006 : 26), tentang Standar Kompetensi Lulusan untuk SMP kelas VII, VIII, dan IX disebutkan dalam ruang lingkup PJOK meliputi (1) Olahraga dan permainan, (2) Aktivitas Pengembangan, (3) Aktivitas senam, (4) Aktivitas ritmik, (5) Aktivitas air, (6) Pendidikan Luar Kelas, dan (7) Kesehatan. Adapun materi kesehatan untuk kelas VII mencakup P3K dan Pola Hidup Sehat. Materi pola hidup sehat dalam PJOK untuk kelas VII adalah salah satu materi pelajaran yang menyampaikan tentang pentingnya hidup sehat.

Pola hidup sehat adalah hidup dengan pola atau gaya yang lebih fokus kepada hal hal kesehatan, baik itu makanan, perilaku, bahkan gaya hidup yang sangat berpengaruh kepada kesehatan dan menuju hidup yang sehat baik jasmani maupun rohani, Sukirno (2018:31). Seseorang yang melakukan pola hidup sehat, dapat menjaga kesehatannya dan memiliki keuntungan serta manfaat yang sangat banyak diantaranya, dapat terhindar dari penyakit,

memiliki penampilan yang sehat, dan sebagai peserta didik akan dapat belajar dengan baik dan optimal. Materi pola hidup sehat diberikan bertujuan agar peserta didik dapat memahami dan menerapkan konsep dari hidup sehat untuk mencegah segala macam penyakit.

Silabus mata pelajaran PJOK pada standar isi, Materi pola hidup sehat diberikan bertujuan agar peserta didik memahami dan menerapkan konsep dari hidup sehat untuk mencegah berbagai penyakit, BSNP (2006 :6). Selain itu, materi pola hidup sehat dapat digunakan sebagai langkah preventif agar peserta didik tidak berperilaku menyimpang dan mengetahui pentingnya pola hidup sehat, dengan cara menyampaikan betapa bahayanya penyakit yang disebabkan oleh pola hidup yang tidak sehat .Praktik perilaku hidup sehat dilakukan sebagai upaya untuk mendapatkan hidup yang bahagia, karena tidak ada kebahagiaan yang sempurna tanpa hidup yang sehat. Peserta didik juga dapat melaksanakan tugasnya sebagai pelajar dengan optimal. Sehingga, sangat perlu kiranya setiap peserta didik dapat menjalankan perilaku sehat dalam sehari-hari untuk mencegah timbulnya berbagai macam penyakit.

Mencegah penyakit melalui pola hidup yang sehat bukan hal yang mudah untuk dilakukan oleh peserta didik maupun masyarakat , apabila tidak memiliki pengetahuan tentang cara menerapkan dan mengetahui bahaya penyakit yang dapat disebabkan oleh perilaku pola hidup tidak sehat, (Suryani, 2019). Sebagai contoh, mengkonsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak bergizi seimbang, menghisap rokok dapat menyebabkan penyakit kanker, penggunaan zat adiktif lain seperti narkoba dapat menyebabkan kecanduan dan merusak

organ fisik seperti otak dan jantung, (Prasetyawati, 2013). Apabila dalam pembelajaran peserta didik tidak diberikan materi pendidikan kesehatan, maka dikhawatirkan mereka akan terjerumus dalam perilaku yang tidak sehat, sehingga membentuk kepribadian yang acuh terhadap kesehatan.

Penjelasan diatas menunjukkan bahwa betapa pentingnya pemberian materi kesehatan tentang pola hidup sehat yang mencakup bahaya penyakit yang akan terjadi bila tidak menerapkan pola hidup sehat. Akan tetapi pelaksanaannya pembelajaran PJOK materi pola hidup sehat masih memiliki banyak kendala yaitu dari hasil Observasi dan Wawancara kepada guru PJOK SMP N 10 peneliti menemukan bahwa pembelajaran PJOK dalam materi Pola Hidup Sehat tidak berjalan dengan baik di karenakan siswa cenderung bosan dengan penjelasan guru yang menggunakan media buku ajar dan metode ceramah sehingga murid tidak memperhatikan guru saat menjelaskan materi pola hidup sehat. bahkan siswa banyak mengobrol untuk menghilangkan rasa jenuh dan penggunaan media pembelajaran masih sering terabaikan dengan berbagai alasan, antara lain: terbatasnya waktu untuk membuat persiapan mengajar, sulit mencari media yang tepat, tidak tersedianya biaya, dan tidak menguasai teknologi yang ada. sehingga guru PJOK di SMP N 10 Langsa yang dalam proses pembelajaran menggunakan cara-cara konvensional dengan hanya mengandalkan media buku ajar itu pun jumlahnya sangat terbatas, padahal masih banyak media lain yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran.

Hal ini menyebabkan Pembelajaran yang monoton juga membuat siswa lebih mudah jenuh dan kurang berfikir kreatif. Dengan kondisi itu membuat proses pembelajaran menjadi kurang memotivasi, menarik, menyenangkan dan dapat dimaknai oleh siswa. Penggunaan buku ajar juga dirasa kurang efektif karena dengan buku ajar membuat siswa kurang tertarik dan kurang termotivasi dalam pembahasan materi.

Kejenuhan dalam proses pembelajaran jelas akan mempengaruhi prestasi belajar siswa menjadi kurang maksimal (Warta, 2017). peneliti juga menanyakan tentang materi pola hidup sehat, kepada peserta didik tetapi banyak dari peserta didik yang kurang memahami makna dari materi pola hidup sehat tersebut. bahkan ada beberapa peserta didik yang ketahuan sudah merokok di usia mereka yang masih menginjak 12 tahun. Kondisi ruang kelas masih terdapat sampah berserakan, menandai bahwa kesadaran akan kebersihan lingkungan belum ditanamkan, padahal menjaga kebersihan lingkungan adalah salah satu bentuk pola hidup sehat. Kondisi tersebut tidak sesuai dengan harapan yang hendak dicapai dalam pembelajaran.

Dalam proses belajar mengajar dibutuhkan taktik yang tepat untuk dapat membuat siswa merasa senang dan sangat antusias. Ketika sedang mengikuti pembelajaran baik teori maupun praktik. Hal ini tentu tidak terlepas dari peran guru sebagai fasilitator didalam kelas. Guru sebagai fasilitator harus mampu menyajikan suasana kelas yang menyenangkan bagi siswa agar pembelajaran di dalam kelas dapat kondusif dan siswa dapat memahami pembelajaran dengan baik (Mega Rahmawati, 2019). Salah satu upaya guru yang dapat

dilakukan untuk menjadikan proses pembelajaran lebih menarik yaitu dengan membuat inovasi pembelajaran. Inovasi pembelajaran dapat didukung oleh adanya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi (Norma Dewi, 2007).

Dengan semakin berkembangnya ilmu pengetahuan serta teknologi informasi guru diuntut untuk mengikuti laju perkembangan ilmu pengetahuan serta teknologi informasi dalam proses pembelajaran. Faktor yang mendukung terwujudnya proses pembelajaran yang berkualitas dalam upaya mencapai tujuan Pendidikan, salah satunya adalah penggunaan pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi dalam proses Pendidikan dan pembelajaran (Takege, 2017). Pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi dalam pembelajaran dilakukan dalam rangka meningkatkan efektifitas dalam pelaksanaan proses pembelajaran yang pada akhirnya diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa serta mutu individu para peserta didik dalam hal penggunaan teknologi secara lebih tepat dan bermanfaat.

Pada era teknologi, guru PJOK harus mampu memanfaatkan teknologi digital untuk mendesain pembelajaran yang kreatif dan inovatif (Nyoman, 2018). Kemampuan para guru untuk mendidik pada era pembelajaran digital perlu dipersiapkan dengan memperkuat pedagogi siber (era digital) pada diri guru. Guru yang lebih banyak berperan sebagai fasilitator harus mampu memanfaatkan teknologi digital yang ada untuk mendesain pembelajaran kreatif dan inovatif yang membuat peserta didik aktif dan berpikir kritis. Karakteristik guru dalam abad ini, yaitu: (1) Guru disamping sebagai fasilitator

juga harus menjadi motivator dan inspirator. (2) Guru mampu mentransformasikan diri dalam era pedagogi siber (era digital). (3) Guru harus memiliki kemampuan untuk menulis. (4) Guru harus kreatif dan inovatif dalam mengembangkan metode/strategi/model belajar atau mencari pemecahan masalah-masalah belajar, sehingga meningkatkan kualitas pembelajaran berbasis TIK. (5) Guru harus mampu melakukan transformasi kultural. (Kanca, 2018)

Ada beberapa bentuk penggunaan komputer sebagai media dalam pembelajaran yaitu dengan media presentasi, compact disc, multimedia interaktif, dan video pembelajaran. Sifat media video pembelajaran selain interaktif juga bersifat multimedia yang terdapat unsur media secara lengkap seperti, suara, animasi, video, teks dan grafik (Rusman, 2011). Dengan tingkat interaksi media yang tinggi diharapkan juga peserta didik dapat belajar mandiri sehingga proses pembelajaran tidak berjala satu arah.

Berdasarkan fenomena di atas, mengingat begitu pentingnya materi pola hidup sehat serta kendala yang dialami didalam pembelajaran, maka peneliti sangat termotivasi untuk mengembangkan media pembelajaran yang layak dan dapat memenuhi kebutuhan peserta didik dan yang mampu meningkatkan motivasi belajar beserta didik khususnya pada materi pola hidup sehat dengan penggunaan media pembelajaran *interaktif* ( media berbasis computer ) yang dikemas dalam bentuk video youtube dan website. Peneliti tertarik untuk meneliti mengenai pengembangan media pembelajaran video animasi pada

mata pelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan materi pola hidup sehat untuk siswa SMP kelas VII.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan Latar Belakang masalah yang telah dipaparkan diatas, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang muncul dalam pembelajaran PJOK khususnya materi Pola Hidup Sehat, diantaranya sebagai Berikut:

- 1) Belum ada bahan ajar pjok materi pola hidup sehat yang menarik dan interaktif untuk mendapatkan respon positif siswa,
- 2) Buku paket hanya menyajikan materi yang berisi teks dengan tampilan yang kurang menarik, dan
- 3) Guru belum mengembangkan bahan ajar video animasi pada materi pola hidup sehat.

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Agar penelitian Lebih efektif, efisien, terarah dan dapat dikaji lebih dalam, maka di perlukan pembatas masalah. Adapun masalah yang dibatasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Ruang lingkup yang akan diteliti yaitu pengembangan bahan ajar pjok,
- 2) Bahan ajar yang akan dibuat adalah bahan ajar yang berbasis media interaktif video animasi,
- 3) Bahan ajar yang dikembangkan untuk siswa SMP Kelas VII materi Pola hidup sehat, dan

- 4) Bahan ajar yang dibuat hanya untuk melihat bagaimana respon siswa terhadap bahan ajar video animasi.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka masalah dalam penelitian ini di rumuskan sebagai berikut:

- 1) Bagaimana proses rancangan pengembangan media pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan materi Pola Hidup Sehat yang layak digunakan untuk siswa SMP kelas VII?
- 2) Apakah dengan pengembangan media pembelajaran video animasi pada materi pola hidup sehat dapat menghilangkan kejenuhan siswa?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian pengembangan media pembelajaran yang berdasarkan rumusan masalah diatas adalah:

- 1) Untuk menghasilkan produk media pembelajaran video animasi materi Pola hidup sehat untuk siswa SMP kelas VII.
- 2) Untuk menghilangkan rasa jenuh siswa pada saat pembelajaran materi pola hidup sehat.



## 1.6 Manfaat Penelitian

### 1. Teoritis

- a) Memberikan suatu sumber ilmu pengetahuan dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga,
- b) Penelitian dapat di kembangkan lebih lanjut sehingga hasilnya lebih baik, dan
- c) Memberikan ilmu pengetahuan dalam bidang teknologi dan informasi

### 2. Praktis

#### a) Bagi Guru

- 1) Membantu guru dalam menyampaikan materi pembelajaran dalam teknologi informasi,
- 2) Memotivasi guru untuk menggunakan multimedia, dan
- 3) Menjadikan penelitian ini untuk menjadi masukan dalam meningkatkan proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

#### b) Bagi peneliti

- 1) Menambah wawasan dan pengetahuan praktik pembelajaran, dan
- 2) Memotivasi mahasiswa untuk mengembangkan kemajuan dalam pendidikan.

#### c) Bagi Peserta Didik

- 1) Memudahkan siswa dalam memahami materi yang di sampaikan oleh guru, dan
- 2) Meningkatkan motivasi dan prestasi pelajaran peserta didik.