

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Terwujudnya kesehatan fisik dan mental masyarakat Indonesia bergantung pada kesadaran serta tekad dalam menerapkan hidup dengan sehat melalui pendidikan jasmani partisipasi dalam kegiatan olahraga (Iskandar, 2019). Pendidikan dalam pembeajaran fisik berperan dalam mendukung sebagai pertumbuhan keterampilan gerak. Kemampuan berpikir, serta kkuatan fisik. Penghayatan terhadap aspek psikologis, keimanan, perasaan serta hubungan social. Dan Penanaman pola hidup sehat guna mendukung tumbuh kembang secara terkendali (Ari Iswanto, 2021). Pendidikan jasmani merupakan bidang ilmu yang berfokus pada pengajaran dan pembelajaran aktivitas fisik, olahraga, serta gerakan dalam kerangka pendidikan. (Hita et al., 2020).

Di lingkungan pendidikan, pendidikan jasmani termasuk salah satu komponen kurikulum yang disampaikan di lembaga pendidikan seperti sekolah maupun perguruan tinggi. Untuk mendukung kesehatan jasmani serta rohani dan mengoptimalkan kemampuan intelektual, kemampuan gerak serta social peserta didik (Wicaksono, 2017). Peraturan Menteri Pendidikan Pasal 23 Tahun 2006 menjelaskan bahwa aktivitas fisik, gerakan tubuh, dan kesehatan adalah elemen penting dalam pendidikan umum. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan kebugaran fisik, keterampilan usaha, kemampuan berpikir kritis, keterampilan

sosial, kestabilan emosi, nilai-nilai hidup sehat, serta kebiasaan dalam menghadapi penyakit (Sukmawati & Bagus Endrawan, 2022).

Sebagian besar peralatan yang dibutuhkan oleh manusia saat ini dirancang dengan sistem otomatis. Hal ini memungkinkan banyak pekerjaan dilakukan tanpa memerlukan usaha fisik berlebih. Teknologi berperan dalam menunjang beragam kegiatan siswa sepanjang hari sejak pagi hingga malam. Yang membuat segala sesuatunya menjadi lebih mudah. Jika ingin pergi dalam tempat tertentu, mengendarai sepeda motor menjadi pilihan praktis bagi siswa. Kebanyakan siswa lebih sering mengisi waktu dengan bermain permainan digital. Berbagai aktivitas itu membuat siswa malas dalam melakukan gerak, yang mengakibatkan rendahnya hasil belajar siswa kelas X SMK Insan Cendikia Srengseng pada pembelajaran senam SKJ PELAJAR. Aktivitas fisik adalah fondasi untuk mencapai tingkat kebugaran tubuh yang optimal.

Latihan merupakan aktivitas yang dilakukan dengan terus menerus untuk mencapai tujuan tertentu (Iskandar & Rahman, 2019). Jenis-jenis senam sangat bervariasi, seperti senam lantai, senam SKJ untuk pelajar, serta senam palang tunggal. Namun peneliti memutuskan untuk memilih senam SKJ Pelajar.

Berdasarkan pengamatan (observasi) yang dilakukan penulis sebelumnya terhadap siswa kelas X DKV di SMK Insan Cendikia Srengseng Jakarta Barat ternyata masih ada hambatan terkait pelaksanaan senam SKJ PELAJAR terhadap siswa. Masalah utama yang ditemukan adalah minimnya kegiatan jasmani yang dikerjakan oleh pelajar. Rutinitas dalam sekolah lebih sering berlangsung di

lingkungan kelas. Membuat siswa cenderung tidak terlibat dalam aktivitas fisik yang menguras tenaga. Fakta menunjukkan mengingat siswa hanya melaksanakan kegiatan fisik dalam proses belajar pendidikan fisik yang mengikuti disekolah. Termasuk kegiatan senam kebugaran dilaksanakan di senin dan selasa. Namun siswa tidak melakukannya dengan sungguh-sungguh. Siswa cenderung kurang bersemangat saat mengikuti senam SKJ PELAJAR, cepat merasa jenuh, dan beberapa di antaranya merasa mengantuk. Keadaan jasmani yang bugar berperan penting dalam mendukung kelancaran aktivitas harian seseorang (Suharti et al., 2019).

Hasil belajar memiliki peran penting kepada siswa untuk menilai seberapa besar keberhasilan mereka dalam melaksanakan pembelajaran yang diberikan oleh guru, khususnya terkait dengan pengajaran digunakan secara tepat (Widayanti & Slameto, 2016). Dengan demikian, pendidik perlu mengembangkan pendekatan pembelajaran kreatif guna mendorong partisipasi aktif siswa. Tetapi, pada kenyataannya guru-guru di SMK Insan Cendikia Srengseng masih belum menerapkan model pembelajaran yang inovatif. Hal ini berdampak pada hasil belajar siswa.

Berbagai faktor turut menentukan berhasilnya pembelajaran dalam mencapai tujuannya antara lain guru, siswa, model dan teknik pembelajaran serta media yang digunakan (Kusumawati et al., 2022). Dalam penyelesaian masalah itu, guru diharapkan menerapkan model pengajaran yang inovatif. Dengan pendekatan pembelajaran yang inovatif yaitu *Flipped classroom* yang merupakan suatu model

pembelajaran dalam pelaksanaan pembelajaran. Yang dimana saat melakukan kegiatan belajar mengajar berlangsung berbeda dari biasanya. (Widayanti & Slameto, 2016).

B. Rumusan dan Batasan Masalah

1. Rumusan Masalah

Mengacu pada uraian masalah tersebut, karena itu rumusan masalah pada penelitian ini mencakup: Apakah menggunakan pendekatan pembelajaran *flipped classroom* bisa mendorong peningkatan hasil pembelajaran peserta didik terhadap senam SKJ PELAJAR?

2. Batasan Masalah

Supaya permasalahan ini tidak terlalu kompleks dan dapat dimengerti dengan jelas, peneliti akan membatasi masalah tersebut dengan cara berikut:

- a) Peneliti membahas mengenai Implementasi pendekatan *Flipped Classroom* sebagai strategi dalam upaya meningkatkan prestasi belajar pada senam SKJ PELAJAR.
- b) Populasi dan sampel hanya diperuntukan kepada siswa kelas X DKV SMK Insan Cendikia Srengseng
- c) Penelitian dilakukan di SMK Insan Cendikia Srengseng Jakarta Barat

C. Tujuan Penelitian

Hal yang ingin dicapai melalui penelitian ini, berdasarkan dengan rumusan masalahnya, yaitu:

Ingin tau apakah pembelajaran model *Flipped Classroom* mampu meningkatkan capaian belajar senam SKJ PELAJAR kepada siswa dan siswi kelas X DKV SMK Insan Cendikia?

D. Manfaat Penelitian

Capaian dari penelitian yang akan dilakukan, diinginkan bisa memberi manfaat, Adapun manfaat yang bisa didapatkan dalam penelitian ini antara lain:

1. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru PJOK, bisa mengetahui pembelajaran model kelas terbalik (*Flipped Classroom*) untuk meningkatkan dari hasil pembelajaran senam SKJ PELAJAR pada siswa kelas X DKV SMK Insan Cendikia Srengseng Jakarta Barat.
- b. Untuk para siswa, hasil dari penelitian ini bisa dijadikan pertimbangan dalam meningkatkan.
- a. Dapat menambah ilmu pengetahuan dan wawasan setra juga bisa menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.

E. Definisi Operasional

Agar terhindar dari penafsiran yang keliru, penulis menjelaskan mengenai istilah-istilah berikut:

1. Senam SKJ Pelajar

Senam SKJ Pelajar merupakan sebuah program kebugaran yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik melalui rangkaian gerakan yang mengaktifkan

berbagai kelompok otot. Program ini disusun dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan yang mendukung sistem kekuatan otot, fleksibilitas, serta keseimbangan tubuh (Tirtaria et al., 2024). Senam Kebugaran Jasmani merupakan rangkaian gerakan yang disusun secara terencana dan dilakukan dengan mengikuti irama musik yang telah ditentukan, sehingga tercipta ritme, kesinambungan, dan durasi tertentu. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik tubuh agar mampu beradaptasi dengan aktivitas fisik yang berat (Cenza et al., 2023).

2. *Flipped Classroom*

Flipped Classroom ialah pendekatan belajar untuk mengurangi instruksi langsung dan lebih menekankan pada interaksi pribadi antara guru dan siswa. Murid didik bisa mempelajari materi melalui materi dalam bentuk video yang disajikan pengajar. Karena siswa dapat mengakses video di mana saja, mereka memiliki kesempatan untuk belajar kapan saja dan mengulang materi, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap hasil belajar mereka (Walidah et al., 2020).

3. Audio Visual

Sebagai alat bantu, audio visual ialah media pembelajaran yang menyatukan komponen antara visual (gambar) dan auditori (suara). Media ini menawarkan kelebihan tersendiri dengan mengintegrasikan kedua elemen (Rahman, 2021). Pembelajaran media ini yang berbasis audio dan visual, menyediakan informasi kepada peserta didik melalui kombinasi tampilan visual (gambar) dan suara secara bersamaan (Pagarra H & Syawaludin, 2022) .