

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bagian penting dari keseluruhan sistem pendidikan adalah pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Kebugaran jasmani, keterampilan motorik, berpikir kritis, keterampilan sosial, kemampuan penalaran, stabilitas emosi, perilaku moral, gaya hidup sehat, dan kesadaran akan lingkungan yang bersih hanyalah beberapa bidang yang ingin dikembangkan. Untuk membantu pencapaian tujuan pendidikan, kegiatan-kegiatan yang berkaitan dengan jasmani, atletik, dan kesehatan dipilih dan diciptakan secara metedis. (Sudarsinah, 2021). Pendidikan merupakan proses pembentukan manusia yang berlangsung sepanjang hayat. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan memainkan peran penting dalam lingkungan sekolah karena memberikan siswa kesempatan untuk berpartisipasi aktif dalam pendidikan mereka melalui berbagai kegiatan fisik, olahraga, dan kesehatan yang terencana dan metedis (Hizbulloh & Resita, 2023). Pengalaman belajar yang diberikan bertujuan untuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan mental yang optimal, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan bugar yang berkelanjutan. Melalui proses pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu menguasai berbagai keterampilan gerak sehingga dapat aktif secara fisik

sepanjang hidupnya.

Kegiatan jasmani dan olahraga di sekolah tidak dimaksudkan agar peserta didik harus menguasai jenis olahraga atau permainan tertentu, melainkan lebih menekankan pada proses perkembangan kemampuan gerak mereka secara bertahap dari waktu ke waktu (Nurwidia & Utami, 2023). Dalam pelaksanaannya, peserta didik diajak dalam suasana yang menyenangkan agar mereka dapat bereksplorasi dan menemukan hal-hal baru secara tidak langsung. Untuk mewujudkan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang demikian, peserta didik harus diposisikan sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran. Pendidikan memegang peranan penting dalam kemajuan suatu bangsa karena mampu menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas. Oleh karena itu, hasil belajar menjadi salah satu dari lima kompetensi utama yang perlu diperhatikan oleh pendidik dan peserta didik dalam menghadapi tantangan pendidikan di abad ke-21. Mata pelajaran PJOK merupakan salah satu pelajaran yang diajarkan di sekolah-sekolah di seluruh Indonesia sesuai dengan ketentuan kurikulum pendidikan yang berlaku (Guanwan, 2024).

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari keseluruhan sistem pendidikan. Untuk meningkatkan perkembangan biologis, neuromuskular, persepsi, kognitif, sosial, dan emosional seseorang, prosedur pendidikan ini memanfaatkan aktivitas fisik yang terorganisir secara metodis. Pengembangan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, kemampuan berpikir kritis, stabilitas emosi, keterampilan sosial, penalaran,

dan perilaku moral melalui keterlibatan dalam aktivitas fisik merupakan tujuan utama pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani sangat penting bagi pembelajaran sepanjang hayat karena memberikan siswa kesempatan untuk berpartisipasi langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas fisik yang terorganisir (Sari et al., 2024). Namun, beberapa tahun terakhir menunjukkan tren penurunan tingkat kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar di Indonesia. Olahraga telah terbukti membantu orang menjadi lebih bugar, meningkatkan kemampuan kognitif, menurunkan berat badan, dan menurunkan risiko terkena penyakit tidak menular seperti diabetes, penyakit jantung, dan hipertensi. (Valentino & Iskandar, 2023). Menurut survei tersebut, tingkat kebugaran jasmani anak-anak dan remaja Indonesia cukup memprihatinkan. Hanya 6,79% anak usia 10-15 tahun yang tergolong memiliki kebugaran jasmani baik atau tinggi, sementara 77,12% tergolong kurang atau sangat kurang (Kemenpora RI, 2023).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran penting dalam mengembangkan kebugaran jasmani dan keterampilan sosial siswa sekolah dasar (SD). Namun, tantangan seperti rendahnya partisipasi dan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran PJOK masih sering ditemui. Hal ini dapat berdampak negatif pada pencapaian tujuan pembelajaran yang optimal. Menurunnya minat dan motivasi dalam pelajaran pendidikan jasmani berkaitan erat dengan rendahnya tingkat kebugaran jasmani anak-anak sekolah dasar. Kurangnya materi pembelajaran yang menarik, kurangnya strategi pembelajaran yang berpusat

pada siswa, dan kurangnya strategi pengajaran yang beragam merupakan beberapa alasan yang berkontribusi terhadap rendahnya motivasi ini. Situasi pembelajaran yang monoton cenderung membuat siswa merasa bosan dan kurang termotivasi untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani (Habibi & I Ketut Budaya Astra, 2023). Guru selalu berhadapan dengan anak-anak yang memiliki tingkat kemampuan/kecerdasan, perhatian, minat, bakat, dan kesiapan belajar yang berbeda-beda ketika menerapkan proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Namun, guru tidak mempertimbangkan faktor-faktor ini ketika memberikan pendidikan; sebaliknya, mereka mengajar dan menggunakan pola serta teknik yang sama untuk setiap siswa, terlepas dari perbedaan mereka. Akibatnya, siswa akan mengalami masalah, termasuk tantangan belajar. Kurikulum, masalah internal, kurangnya sumber daya dan fasilitas, serta rendahnya antusiasme orang tua merupakan beberapa potensi hambatan dalam pendidikan jasmani (Ardonansyah et al., 2021).

Dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani, inovasi model pembelajaran menjadi salah satu faktor kunci. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di sekolah dasar memiliki peran strategis dalam membentuk kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta sikap hidup sehat peserta didik sejak usia dini, namun dalam praktiknya pembelajaran PJOK, khususnya pada materi kebugaran jasmani, masih sering dilaksanakan secara konvensional, berpusat pada guru, dan kurang memberi kesempatan kepada siswa untuk

terlibat aktif secara fisik dan mental dalam proses belajar (Nisa & Zuhriyah, 2020). Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya motivasi belajar, keterlibatan siswa, serta pencapaian hasil belajar kebugaran jasmani yang belum optimal, yang terlihat dari kemampuan daya tahan, kekuatan, kelincahan, dan koordinasi gerak siswa yang beragam dan cenderung kurang berkembang secara maksimal. Padahal, karakteristik siswa sekolah dasar pada dasarnya menyukai aktivitas bermain, bergerak, mencoba, dan mengalami langsung, sehingga membutuhkan model pembelajaran yang bersifat aktif, kontekstual, dan menekankan pengalaman nyata. Model pembelajaran *Hands-on activity* merupakan salah satu pendekatan yang menempatkan siswa sebagai subjek belajar melalui keterlibatan langsung dalam berbagai aktivitas fisik, praktik gerak, dan pengalaman nyata yang relevan dengan tujuan pembelajaran kebugaran jasmani (Nurlanbekovna et al., 2021). Melalui model ini, siswa tidak hanya menerima penjelasan secara verbal, tetapi juga melakukan, merasakan, dan merefleksikan aktivitas kebugaran secara langsung, sehingga diharapkan mampu meningkatkan pemahaman konsep, keterampilan motorik, motivasi, serta kebugaran jasmani siswa secara menyeluruh (Gao et al., 2025). Namun demikian, implementasi model pembelajaran *Hands-on activity* dalam pembelajaran PJOK SD, khususnya pada materi kebugaran jasmani, masih belum banyak diterapkan dan diteliti secara mendalam, sehingga diperlukan kajian ilmiah untuk mengetahui efektivitasnya dalam meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, penelitian ini

penting dilakukan sebagai upaya memberikan alternatif model pembelajaran yang inovatif, sesuai dengan karakteristik peserta didik, serta mendukung pencapaian tujuan pembelajaran PJOK secara optimal.

Seiring dengan perkembangan teknologi, integrasi media digital dalam pembelajaran pendidikan jasmani menjadi semakin relevan untuk dilakukan. Salah satu inovasi yang menarik adalah penggunaan *exergames*, yaitu permainan digital yang mengharuskan pemain melakukan aktivitas fisik untuk berinteraksi dengan game (Qi et al., 2023). Istilah "*exercise*" dan "*gaming*", yang sering merujuk pada bermain dan berolahraga, digabungkan menjadi istilah "*exergaming*". *Exergaming* didasarkan pada teknologi yang menerima input gerakan pengguna. Anggapan bahwa bermain video *game* mengharuskan duduk diam telah terbantahkan oleh munculnya genre *exergaming*, yang mengubah video *game* menjadi hobi aktif. Kemampuan untuk berolahraga sambil bermain video *game* dimungkinkan oleh perkembangan teknologi; genre ini dikenal sebagai "*exergaming*". Bermain gim video yang menggunakan gerakan tubuh atau emosi sebagai input dikenal sebagai *exergaming* (Rüth & Kaspar, 2021). Penelitian terkini menunjukkan bahwa penggunaan *exergames* dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat meningkatkan intensitas aktivitas fisik, motivasi intrinsik, dan keterampilan motorik siswa (Kapidis et al., 2024). *Exergames* menawarkan lingkungan pembelajaran yang interaktif dan menarik yang dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik. Gamifikasi telah terbukti efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa, kepuasan

terhadap pembelajaran, dan kemampuan keterampilan motorik (Wibowo, 2024).

Kombinasi model pembelajaran *hands-on activity* dengan media *exergames* menawarkan pendekatan inovatif yang berpotensi mengatasi permasalahan rendahnya kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa. Kajian yang dilakukan oleh Suherman dan kawan-kawan pada Tahun 2023 dalam (Lara-Prieto et al., 2023) menunjukkan bahwa integrasi teknologi dalam pembelajaran kooperatif dapat menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna dan meningkatkan hasil belajar siswa. Namun, penelitian mengenai efektivitas kombinasi *hands-on activity* dan *exergames* dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah dasar di Indonesia masih terbatas. Oleh karena itu, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi khususnya teknologi informasi saat ini dapat menjadi salah satu strategi dalam penyusunan dan implementasi proses pembelajaran. Bergantung pada tujuan dan kebutuhan siswanya, guru dapat menggunakan berbagai media (Fauzi & Masrupah, 2024). Salah satu media yang dapat diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yaitu media pembelajaran interaktif berbasis android. Penggunaan media pembelajaran interaktif diharapkan mampu memberikan dampak positif bagi siswa dalam proses belajarnya sehingga siswa akan lebih mudah dan tertarik.

Gagasan mendasar ini menginspirasi peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Hands-on Activity* Berbantuan Media *Exergames* Terhadap Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa SD”.

Adanya pemanfaatan media pembelajaran *exergames* diharapkan dapat meningkatkan motivasi belajar belajar siswa, mengakomodir kebutuhan belajar siswa, dan juga meningkatkan kebugaran jasmani. Diharapkan bahwa temuan penelitian ini akan berdampak positif terhadap terciptanya metode pengajaran pendidikan jasmani yang kreatif, menyenangkan, dan sukses di era digital.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana pengaruh *hands-on activity* berbantuan media *exergames* terhadap kebugaran jasmani siswa SD?
2. Bagaimana pengaruh *hands-on activity* berbantuan media *exergames* terhadap motivasi belajar siswa SD?
3. Apakah terdapat hubungan antara peningkatan kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa SD melalui penerapan *hands-on activity* berbantuan media *exergames*?

C. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Menguji pengaruh *hands-on activity* berbantuan media *exergames* terhadap kebugaran jasmani siswa SD.

2. Menguji pengaruh *hands-on activity* berbantuan media *exergames* terhadap motivasi belajar siswa SD.
3. Menguji hubungan antara peningkatan kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa SD melalui penerapan *hands-on activity* berbantuan media *exergames*.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini secara umum sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Berkontribusi secara ilmiah terhadap penciptaan pendekatan pembelajaran berbasis teknologi untuk pendidikan jasmani di sekolah dasar.
 - b. Memperkaya kajian tentang pemanfaatan media *exergames* dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
 - c. Menambah referensi mengenai penerapan *hands-on activity* dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi Siswa
 - 1) Meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktivitas pembelajaran yang menyenangkan.
 - 2) Meningkatnya keinginan untuk belajar dalam pendidikan jasmani.
 - 3) Mengembangkan keterampilan sosial melalui pembelajaran dari pengalaman langsung.

b. Bagi Guru

- 1) Memberikan alternatif model pembelajaran yang inovatif dalam pendidikan jasmani.
- 2) Meningkatkan kompetensi dalam pemanfaatan teknologi sebagai media pembelajaran.
- 3) Membuatnya lebih mudah bagi guru untuk membangun lingkungan belajar yang dinamis dan menyenangkan.

c. Bagi Sekolah

- 1) Memberikan masukan untuk pengembangan kurikulum pendidikan jasmani berbasis teknologi.
- 2) Meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.
- 3) Menjadi referensi dalam pengadaan sarana prasarana pembelajaran berbasis teknologi.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

- 1) Menjadi dasar untuk penelitian lanjutan terkait pemanfaatan *exergames* dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
- 2) Memberikan data empiris tentang efektivitas pembelajaran *hand-on activity* berbantuan media *exergames*.