

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap orang dalam kehidupannya. Demikian pula dengan pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah. Pendidikan jasmani berusaha mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat. Kesegaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas (Rusli, 2002 :1).

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, yaitu jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif. Pendidikan jasmani dan kesehatan pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh.

Pendidikan jasmani di SD kepada siswa akan memberikan pengaruh yang baik terhadap kebugaran siswa dan merupakan faktor yang sangat penting bagi siswa sekolah dasar, sehingga siswa dapat mengerjakan tugas

sekolah maupun kegiatan lainnya dengan baik. merupakan proses pendidikan karena itu pula, tujuannya pun bersifat mendidik. Dalam pelaksanaannya, aktivitas jasmani dipakai sebagai wahana atau pengalaman belajar dan melalui pengalaman itulah peserta didik tumbuh dan berkembang untuk mencapai tujuan pendidikan. Dengan kata lain pendidikan jasmani adalah proses ajar melalui aktivitas jasmani, dan sekaligus pula sebagai proses ajar untuk menguasai keterampilan jasmani. Pendidikan jasmani tidak hanya menekankan pada keterampilan gerak saja, pengetahuan tentang hidup sehat, olahraga, kebersihan juga termasuk dalam proses pendidikan jasmani.

Tujuan pendidikan jasmani secara umum dapat dibagi dalam empat kategori, yaitu :

1. Perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melalui aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*).
2. Perkembangan gerak. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, dan sempurna (*skillful*).
3. Perkembangan mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani kedalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab siswa.

4. Perkembangan sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Proses pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar sangat mempengaruhi perkembangan siswa dan untuk mengetahui kemampuan, ketrampilan atau bakat siswa dibidang olahraga. Banyak faktor yang mempengaruhi kelancaran dari proses pembelajaran pendidikan jasmani, seperti penguasaan guru terhadap materi pembelajaran, minat siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, fasilitas, alat-alat olahraga dan ruang.

Manfaat Kebugaran Jasmani bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan kerja bagi siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. (Irianto, 2004:6), "ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang meliputi : (a) makan, (b) istirahat, (c) olahraga. Faktor-faktor tersebut sangat penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Karena makan adalah pemasok utama tenaga yang ada dalam tubuh. Kemudian setelah kita melakukan kegiatan yang melelahkan sangat perlu untuk istirahat. Istirahat disini bertujuan untuk mengembalikan tubuh keposisi yang bugar. Sehingga dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan baik. Selain makan dan istirahat olahraga atau aktifitas fisik merupakan

salah satu faktor yang penting. Dengan berolahraga kita dapat mendapatkan kesegaran jasmani, asalkan latihan dilaksanakan dengan cara sistematis menggunakan rangsang gerak untuk meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh”.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di SD Negeri 2, SD Negeri 3 dan SD Negeri 5 Kecamatan Simpang OKU Selatan diperoleh bahwa kondisi fisik seluruh siswa kelas VI di SD Negeri 2, SD Negeri 3 dan SD Negeri 5 Kecamatan Simpang OKU Selatan aktifitas anak di sekolah dan di luar sekolah berbeda- beda, dengan keadaan tersebut maka tingkat kesegaran jasmani anak sangat beraneka ragam. Hal ini terbukti ketika pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Ada sebagian anak yang baru melakukan aktifitas sebentar sudah lelah, mengeluh, tetapi ada juga anak yang masih bisa mengikuti pembelajaran di sekolah sampai jam sekolah yang ditetapkan tanpa mengalami kelelahan dan rasa kantuk. Berdasarkan latar belakang di tersebut, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Tingkat Kebugaran Jasmani (*Physical Fitness*) Siswa SD di Kecamatan Simpang OKU Selatan”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka identifikasi masalah yaitu:

- 1) Belum diketahuinya kesegaran jasmani siswa kelas VI atas SD Negeri 2, SD Negeri 3 dan SD Negeri 5 Kecamatan Simpang OKU Selatan .
- 2) Kurangnya kesegaran jasmani dapat mempengaruhi tingkat belajar siswa.
- 3) Kurangnya kesegaran jasmani dapat menimbulkan rasa cepat lelah saat belajar.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan judul penelitian, agar permasalahan tidak meluas dan tidak menyimpang dari tujuan serta keterbatasan waktu, dana dan tenaga, maka peneliti membatasi masalah hanya kebugaran jasmani pada siswa kelas VI di SD Negeri 2, SD Negeri 3 dan SD Negeri 5 Kecamatan Simpang OKU Selatan.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “bagaimanakah kebugaran jasmani pada siswa kelas VI di SD Negeri 2, SD Negeri 3 dan SD Negeri 5 Kecamatan Simpang OKU Selatan?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah “untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas VI di SD Negeri 2, SD Negeri 3 dan SD Negeri 5 Kecamatan Simpang OKU Selatan”.

1.6 Manfaat Penelitian

a. Secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat memberikan manfaat dalam menambah kajian keilmuan khususnya dalam kebugaran jasman.

b. Secara Praktis

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai upaya meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa di SD Negeri 2, SD Negeri 3 dan SD Negeri 5 Kecamatan Simpang OKU Selatan yang akan dirancang sesuai kebutuhan dan keadaan, serta bahan evaluasi mata pelajaran PJOK siswa.