

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan salah satu bidang studi yang cukup penting dalam rangka peningkatan kebugaran jasmani siswa di sekolah. Tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah membantu siswa dalam peningkatan kebugaran Jasmani melalui pengenalan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dari berbagai aktivitas jasmani.

Pendidikan pada dasarnya berperan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, yang sasarannya adalah peningkatan kualitas manusia Indonesia baik itu sosial, spiritual dan intelektual, serta kemampuan yang profesional. Untuk itu pembangunan di bidang keolahragaan perlu dikembangkan dan ditingkatkan diseluruh tanah air terutama di sekolah-sekolah yang nantinya dapat menunjang proses belajar siswa .

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, kemampuan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistimatis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Kesegaran jasmani adalah suatu keadaan dimana tubuh memiliki kemampuan melakukan suatu aktivitas dengan baik tanpa menimbulkan kelelahan

yang berarti. Kesegaran jasmani merupakan suatu dasar untuk dapat melakukan aktivitas hidup termasuk aktivitas belajar. Semakin tinggi kesegaran jasmani seorang siswa biasanya akan semakin mudah pula siswa dalam menerima pelajaran. Dapat pula ditambahkan, kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas-tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya.

Seseorang yang mempunyai dasar kesegaran jasmani yang baik, dan perkembangan badan yang kuat melalui aktifitas jasmani, akan lebih memiliki pandangan keingintahuan sebab mempunyai semangat hidup yang lebih besar dan tingkat tenaganya yang tinggi. Seorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi atau tingkat kondisi tubuh yang prima akan dapat melakukan aktivitas yang lama dengan beban yang cukup, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik, maka diharapkan seorang siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi. Untuk itu siswa perlu melakukan aktivitas fisik yang baik dan teratur.

Salah satu aktifitas fisik dalam program pendidikan jasmani yang telah cukup dikenal adalah aktifitas senam. Senam dapat diartikan sebagai setiap bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan melibatkan gerakan-gerakan terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu. Banyak jenis senam yang sudah diciptakan dan diterapkan oleh pemerintah diseluruh sekolah, instansi dan lembaga pemerintah dan non pemerintah di Indonesia. Jenis-jenis senam tersebut seperti Senam Kesegaran Jasmani (SKJ), Senam Kesegaran Sumatera Utara (SKSU) dan Senam Ayo Bersatu (AB).

Selain beberapa jenis senam yang telah ada, terdapat jenis senam yang baru dan sekarang ini sedang dikembangkan dan disosialisasikan kepada masyarakat khususnya kalangan pelajar Senam yang baru tersebut adalah Senam Ria Anak Indonesia (SRAI). Jenis senam ini merupakan satu jenis aktifitas fisik berupa senam kebugaran yang dibakukan, terukur dan sistematis.

Menurut Nellys (2010), Senam Ria Anak Indonesia (SRAI) adalah suatu olahraga tubuh yang berirama lagu anak - anak yang telah dimodifikasi yang gerakan - gerakan yang dikreasikan khusus untuk anak Sekolah Dasar (SD) dan anak sekolah lanjutan pertama (SLTP). Senam Ria Anak Indonesia (SRAI) merupakan salah satu upaya mewujudkan visi dan misi Dinas Pendidikan Indonesia untuk melaksanakan wajib belajar 9 tahun dan memberantas kebodohan di zaman Iptek sekarang ini.

Berdasarkan pengamatan penulis di SD Negeri 064026 Ladang Bambu Kecamatan Tuntungan Medan, senam SRAI juga telah mulai dilaksanakan sekali seminggu yaitu pada hari sabtu. Senam Ria Anak Indonesia (SRAI) lebih disukai siswa, karena senam ini memiliki gerak dan irama yang dipadukan dengan metode yang harmonis untuk membangun kesegaran jasmani. Sebagaimana senam-senam sebelumnya, gerakan-gerakan senam ini meliputi gerakan pemanasan, gerakan inti dan pendinginan. Setiap gerakan yang ada pada senam SRAI ini telah disempurnakan. Peneliti melihat para siswa lebih antusias dan bersemangat melaksanakan senam ini. Siswa menjadi semakin aktif mengikuti kegiatan senam, hal ini terbukti dari semakin banyaknya siswa yang mengikuti kegiatan senam setiap hari sabtu.

Menurut pengamatan peneliti setelah mengajar bidang studi Pendidikan Jasmani di SD Negeri 064026 Ladang Bambu Kecamatan Tuntungan Medan dari bulan Juni tahun 2011 sampai sekarang, ternyata tingkat kebugaran jasmani siswa

masih rendah. Dengan adanya senam SRAI dilaksanakan di sekolah ini, peneliti mengharapkan akan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa lebih baik lagi.

Oleh karena itu penulis merasa tertarik untuk meneliti bagaimana manfaat dan pengaruh Senam Ria Anak Indonesia (SRAI) terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 064026 Ladang Bambu Kecamatan Tuntungan Medan Tahun Ajaran 2012/2013.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

Faktor - faktor apa saja yang mempengaruhi kebugaran jasmani ? Apa ada pengaruh senam terhadap peningkatan kebugaran jasmani ? Bentuk senam yang bagaimana yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani ? Apakah Senam Ria Anak Indonesia (SRAI) Dapat meningkatkan kebugaran jasmani ? Apakah factor lingkungan dapat mempengaruhi kebugaran jasmani ? Apakah dengan program latihan yang baik sudah dapat meningkatkan kebugaran jasmani ? Bagaimanakah pengaruh Senam Ria Anak Indonesia (SRAI) terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 064026 Ladang Bambu Kecamatan Tuntungan Medan Tahun Ajaran 2012/2013.

C. Pembatasan Masalah

Beranjak dari identifikasi masalah yang telah dikemukakan serta untuk menghindari penafsiran yang berbeda-beda, maka isi penelitian ini dibatasi pada Pengaruh Senam Ria Anak Indonesia terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 064026 Ladang Bambu Kecamatan Tuntungan Medan. Dalam

penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah Senam Ria Anak Indonesia (SRAI) dan yang menjadi variabel terikat adalah Tingkat kesegaran Jasmani Siswa.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut : " Apakah Senam Ria Anak Indonesia (SRAI) memberikan pengaruh terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 064026 Ladang Bambu Kecamatan Tuntungan Medan Tahun Ajaran 2012/2013?.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah : untuk mengetahui "Pengaruh Senam Ria Anak Indonesia (SRAI) Terhadap Peningkatan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 064026 Ladang Bambu Kecamatan Tuntungan Medan Tahun Ajaran 2012/2013.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini diharapkan:

1. Sebagai bahan informasi bagi sekolah - sekolah khususnya SD Negeri 064026 Ladang Bambu Kecamatan Tuntungan Medan dalam membina dan meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
2. Sebagai bahan masukan bagi instansi - instansi terkait dalam membina dan meningkatkan kesegaran jasmani khususnya siswa Sekolah Dasar (SD).
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi masyarakat Indonesia dalam membina dan meningkatkan kesegaran jasmani.