

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 pengalaman dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dari berbagai aktivitas jasmani.

Pendidikan pada dasarnya berperan dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, yang sarannya adalah peningkatan kualitas manusia Indonesia baik itu sosial, spiritual dan intelektual, serta kemampuan yang profesional. Untuk itu pembangunan dibidang keolahragaan perlu dikembangkan dan ditingkatkan di seluruh 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 sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Proses belajar tersebut tentunya didukung oleh keadaan kesegaran jasmani yang baik. Seseorang yang mempunyai dasar kesegaran jasmani yang baik, dan perkembangan badan yang kuat melalui aktivitas jasmani, akan lebih memiliki pandangan keingintahuan sebab mempunyai semangat hidup yang lebih besar dan tingkat tenaganya yang tinggi. Seseorang 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.

Dikalangan anak-anak Indonesia penyebab utama dari penurunan kesegaran jasmani adalah karena mereka kurang aktif bergerak. Hal ini disebabkan oleh kemajuan zaman yang telah mengantarkan kita pada era modernisasi dimana segala sesuatu serba praktis dan instan. Hampir semua peralatan yang diperlukan manusia saat ini dirancang otomatis. Sehingga kebanyakan pekerjaan dapat dilakukan tanpa harus mengeluarkan tenaga yang besar.

Dalam kehidupan sehari-hari mulai dari bangun tidur sampai berangkat tidur lagi kita telah dimanjakan oleh teknologi, sehingga semua menjadi lebih mudah. Bila ingin menuju suatu tempat kita hanya perlu mengendarai mobil, sepeda motor, dan alat transportasi lainnya. Kita juga sudah cenderung lebih banyak menonton TV, bermain *game playstation*, dan yang saat ini digemari anak dan remaja sekarang yaitu *game online* yang banyak menyita waktu seharian duduk di depan komputer.

Kegiatan tersebut telah banyak memanjakan kita, sehingga menyebabkan kurangnya aktivitas gerak, terlebih kepada anak dan remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan. Jika keadaan ini berlangsung lama, maka bisa memungkinkan terjadinya obesitas ataupun penyakit akibat kurangnya aktivitas gerak.

Aktivitas gerak tubuh merupakan dasar untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani. Baik buruknya tingkat kesegaran jasmani ditentukan oleh aktif tidaknya anggota tubuh itu sendiri. Semakin sering tubuh melakukan pergerakan, tubuh akan terbiasa bekerja sesuai fungsinya, sehingga dapat meningkatkan nilai-nilai kebugaran jasmani. Dengan meningkatnya nilai kebugaran jasmani tersebut diharapkan dapat mempengaruhi kualitas hidup manusia sehari-hari. Disadari atau tidak sebenarnya kebugaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia.

Kesegaran jasmani adalah suatu keadaan dimana tubuh memiliki kemampuan melakukan suatu aktifitas dengan baik tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani merupakan suatu dasar untuk dapat melakukan aktifitas hidup termasuk aktifitas 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. (<http://digilib.upi.edu/pasca/available>).

Kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang sangat bermanfaat untuk menunjang kapasitas kerja fisik anak yang pada akhirnya diharapkan dapat meningkatkan prestasinya. Namun sering kali hal ini terlupakan. Untuk meningkatkan kemampuan kerja anak diperlukan daya tahan kardiovaskular yang baik. Daya tahan otot akan memungkinkan anak membangun ketahanan yang lebih besar terhadap kelelahan otot sehingga mereka bisa belajar dan bermain serta melakukan aktivitas lainnya untuk jangka waktu yang lebih lama.

Berdasarkan hasil observasi penulis sebelumnya di SD SW Kaisarea Medan Tuntungan ternyata masih terdapat kendala dalam hal kebugaran jasmani siswa. Kendala umum yang ditemui adalah kurangnya aktivitas gerak pada siswa terbukti karena siswa hanya melakukan aktivitas gerak pada saat pelajaran pendidikan jasmani seperti belajar proses melakukan kegiatan olahraga yang telah disusun dalam kurikulum sekolah, maupun melakukan berbagai permainan dan senam kebugaran setiap hari Rabu saja.

Berdasarkan interview dengan guru bidang studi Pendidikan Jasmani, serta hasil pengamatan mengenai kebugaran jasmani siswa, penulis dapat menyimpulkan bahwa tingkat kebugaran siswa dapat dikategorikan kurang secara umum ditandai dengan kurang aktifnya mereka pada saat mengikuti pelajaran dan bahkan ada yang mengantuk. Hal ini disebabkan oleh karena masih kurangnya aktivitas jasmani yang dilakukan siswa di luar jam pelajaran sekolah. Banyak siswa yang melakukan aktivitas yang kurang berhubungan dengan kegiatan jasmani, seperti menonton TV, bermain *game*, bahkan bermalas-malasan di rumah. Disamping itu permainan yang diberikan guru pendidikan jasmani belum cukup atau belum sesuai dengan tingkat perkembangan dan pertumbuhan siswa. Untuk itu siswa perlu melakukan aktivitas fisik yang baik dan teratur.

Selain itu untuk dapat menghasilkan kebugaran jasmani yang baik perlu diberikan beban kerja yang lebih dari yang biasa dilakukan dan secara kontinyu, beraturan/sistematis. (Ketahuilah Tingkat Kebugaran Jasmani Anda, 2003 :3). Dan mengingat akan pentingnya kebugaran jasmani untuk menunjang prestasi belajar secara umum di sekolah SD SW Kaisarea Medan Tuntungan maka saya merasa tertarik untuk mengupayakan suatu bentuk kegiatan yang mampu

mengoptimalkan kebugaran siswa. Mengingat siswa SD masuk proses pertumbuhan gerak dan menyukai aktivitas gerak yang berirama. Maka peneliti mengusulkan program Senam Ria Anak Indonesia Baru (SRIBU) ini dilaksanakan setiap hari maksimal 4 kali seminggu.

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 pemerintahan di seluruh 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 Indonesia Baru (SRIBU). Jenis senam ini merupakan satu jenis aktifitas fisik berupa senam kebugaran yang dibakukan, terukur dan sistematis.

Menurut Nellys (2011 : 1), Senam Ria Indonesia Baru adalah suatu rangkaian gerak tubuh yang berirama lagu anak-anak yang gerakan-gerakannya telah dimodifikasi dan dikreasikan khusus untuk anak PAUD, Taman Kanak (TK), Sekolah Dasar (SD) dan anak Sekolah Lanjutan Pertama (SLTP). Senam Ria Indonesia Baru (SRIBU) 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. Senam ini terdiri dari 18

bentuk gerakan latihan yang berbeda dan 2 bentuk gerakan peralihan yang dilakukan selama 10 menit. Senam ini terbagi dalam 4 bentuk latihan.

Oleh karena itu penulis merasa tertarik untuk meneliti bagaimana manfaat dan pengaruh Senam Ria Indonesia Baru (SRIBU) ini terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V SD SW Kaisarea Medan Tuntungan 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 Indonesia Baru (SRIBU) dapat meningkatkan kebugaran jasmani ? Apakah faktor lingkungan dapat mempengaruhi kebugaran jasmani ? Apakah dengan program latihan yang baik sudah dapat meningkatkan kebugaran jasmani ? Apakah diperlukan tingkat keseriusan yang tinggi dalam mengikuti latihan agar dapat memperoleh hasil yang maksimal ?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya masalah dan untuk menghindari interpretasi yang salah, maka ditentukan pembatasan masalah hanya pada hal-hal yang pokok saja untuk mempertegas sasaran yang akan dicapai, yaitu pengaruh Senam Ria

Indonesia Baru (SRIBU) terhadap peningkatan kesegaran jasmani pada siswa kelas V SD SW Kaisarea Medan Tuntungan Tahun Ajaran 2011/2012.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut : “ Apakah ada pengaruh Senam Ria Indonesia Baru terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa kelas V SD SW Kaisarekaa Medan Tuntungan Tahun Ajaran 2012/2013 ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah : untuk mengetahui “ Pengaruh Senam Ria Indonesia Baru terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa kelas V SD SW Kaisarea Medan Tuntungan Tahun Ajaran 2012/2013.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini diharapkan :

1. Sebagai bahan informasi bagi sekolah-sekolah khususnya SD SW Kaisarea Medan Tuntungan dalam membina dan meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
2. Sebagai bahan masukan bagi orang tua siswa dalam menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmani anak..
3. Sebagai bahan masukan bagi penulis, siswa, guru maupun pembaca tentang pentingnya Senam Ria Indonesia Baru (SRIBU).

4. Sebagai bahan acuan bagi pihak sekolah guna mengupayakan pelaksanaan Senam Ria Indonesia Baru (SRIBU) demi mengoptimalkan kesegaran jasmani dan ikut mensosialisasikan Senam Ria Indonesia Baru di Masyarakat.



THE
Character Building
UNIVERSITY