

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang menggunakan aktivitas sebagai media utama untuk mencapai tujuan, bentuk-bentuk aktivitas fisik yang digunakan oleh siswa adalah bentuk gerak olahraga sehingga kurikulum pendidikan jasmani disekolah memuat cabang-cabang olahraga.

Kesegaran jasmani adalah keadaan jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dibutuhkan oleh seorang anak berbeda dengan yang dibutuhkan oleh orang dewasa.

Dalam melakukan aktivitas jasmaniah inilah diperlukan adanya tingkat kesegaran jasmani yang mengarah ke dalam keadaan kondisi fisik yang baik. Oleh karena itu, sudah seharusnya setiap individu senantiasa meningkatkan dan memelihara kesegaran dan kondisi fisiknya karena kesegaran jasmani inilah yang secara menyeluruh akan memberikan kemampuan kepada seseorang untuk menjalani kehidupan yang produktif, serta mampu mempertahankan dan menyesuaikan diri dari setiap beban fisik maupun mental yang dihadapi.

Proses kegiatan belajar mengajar merupakan suatu aktivitas yang bertujuan mengarahkan siswa pada perubahan tingkah laku yang diinginkan. Pengertian ini cukup simpel dan sederhana, akan tetapi bila pengertian ini ditelaah lebih jauh dan mendasar, maka akan terlihat lebih rumit dan begitu kompleksnya sehingga dituntut dalam pengelolaan pembelajaran itu sendiri. Hal tersebut bisa dipahami karena mengarahkan siswa menuju sebuah perubahan dan merupakan suatu pekerjaan yang berat. Pekerjaan ini membutuhkan suatu perencanaan yang mantap, berkesinambungan serta cara penerapan yang baik kepada peserta didik, sehingga peserta didik dapat mengalami perubahan seperti yang diinginkan. Kesanggupan pada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri setiap beban fisik yang layak. Kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk keperluan yang mendadak.

Kesegaran jasmani siswa tentu sangat mempengaruhi pikiran, semangat, dan hasil belajar siswa. Dengan adanya jasmani yang baik, maka siswa akan mampu berkonsentrasi penuh terhadap pelajaran yang akan dipelajarinya, mampu berfikir secara optimal serta memiliki gairah dalam belajar sehingga siswa mampu mendapatkan hasil belajar yang optimal.

Bagi siswa SD faktor kesegaran jasmani merupakan hal yang sangat perlu diperhatikan, karena aktivitas belajar dan bergerak sehari-hari yang mereka lakukan sangatlah banyak dan bervariasi. Untuk dapat melakukan semua

aktivitas tersebut dengan baik setiap individu harus dalam kondisi sehat dan bugar.

Tiap individu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda. Pemeliharaan tingkat kebugaran jasmani ini di sekolah-sekolah dilaksanakan melalui mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, dan senam SKJ setiap minggu 3 kali setiap paginya sebelum siswa memasuki ruangan belajar.

Pemeliharaan ini perlu dilaksanakan karena tingkat kebugaran jasmani bukan hanya mempengaruhi kualitas fisik saja akan tetapi kemampuan secara menyeluruh, baik kemampuan berpikir, minat belajar, dan belajar siswa dimana pelaksanaannya idealnya dilakukan secara rutinitas dan teratur serta bersifat sementara.

Tingkat kebugaran jasmani adalah suatu pandangan, lukisan, gambaran, mengenai kebugaran jasmani, yaitu mengenai kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efektif dan efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktivitas lainnya serta masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran jasmani merupakan suatu kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Pengukuran tingkat kebugaran jasmani seseorang berfungsi sebagai pedoman dalam memprediksi status kondisi fisik orang tersebut, sehingga dapat dipakai sebagai bahan dalam memberikan penilaian pada orang tersebut sehubungan dengan pelajaran pendidikan jasmani (Muhajir, 2004:12).

Di Kecamatan Babalan ada 5 SD yaitu SD NEGERI 050749, SD NEGERI 050746, SD NEGERI 050742, SD NEGERI 050745, SD NEGERI 050744, dan dari kelima SD tersebut hanya ada 3 SD yang memiliki guru penjas yang sesuai dengan jurusan yaitu SD NEGERI 050749, SD NEGERI 050746, SD NEGERI 050745 sedangkan dua SD lainnya memiliki guru penjas tetapi tidak sesuai dengan jurusan. Sarana dan prasarana di SD tersebut juga masih kurang. Dari beberapa SD tersebut pembelajaran penjas boleh dikatakan berjalan tidak sesuai dengan kurikulum, dan pembelajaran penjas yang seharusnya dilakukan dua kali pertemuan setiap minggu jarang dilaksanakan. Sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa dikhawatirkan jauh dibawah yang diharapkan.

Berdasarkan interview dengan guru-guru di beberapa sekolah se-Kecamatan Babalan, serta hasil pengamatan penulis dilapangan mengenai kondisi kebugaran jasmani siswa, penulis dapat menyimpulkan bahwa masih kurang baiknya tingkat kebugaran jasmani siswa. Hal ini disebabkan oleh karena semakin berkurangnya aktivitas jasmani yang dilakukan siswa di luar jam pelajaran sekolah. Masalah lain adalah prasarana seperti lapangan tempat bermain sangat terbatas (rata-rata berukuran <math><1000\text{m}^2</math>). Area yang sangat terbatas ini dipergunakan sebagai lapangan bola kaki, lapangan vola voli serta tempat bermain anak-anak. Standart luas prasarana sekolah untuk tingkat Sekolah Dasar pada siswa kelas 5 Sekolah

Dasar dengan jumlah murid 125-150, diperlukan area seluas 2.250 M untuk prasarana dan halaman sekolah ditambah 1.100 M untuk prasarana olahraga/pendidikan jasmani.

Dari hasil observasi beberapa siswa, peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa banyak siswa yang melakukan aktivitas yang kurang berhubungan dengan kegiatan jasmani, seperti menonton TV, Bermain game, atau bahkan bermalas-malasan di rumah, siswanya juga jarang melakukan aktivitas bermain pada saat jam istirahat sekolah, mereka lebih memilih duduk di kantin dan diruangan kelas. Dan pada saat pelajaran penjas pertama-tama mereka semangat mengikutinya, akan tetapi hal tersebut tidak berlangsung lama, tidak lama kemudian siswa akan mengatakan bahwa mereka telah mengalami kelelahan. Ada juga siswa yang jarak rumahnya lebih dari 400 meter berangkat kesekolah sudah sangat jarang dengan jalan kaki akan tetapi mereka sudah banyak menggunakan kendaraan, ada yang diantar oleh orang tua dan ada juga yang menaiki sepeda. Dalam mengikuti pelajaran yang walaupun masih jam keempat dan kelima, kebanyakan siswa sudah lesu dan kurang bersemangat dalam mengikuti pelajaran, kadang ada yang mengantuk yang membuat siswa kurang berkonsentrasi dan ada juga yang merasa bosan.

Peneliti juga memperoleh informasi dari beberapa guru Penjas dari beberapa SD Negeri se-Kecamatan Babalan bahwa masih banyak siswa yang sering tidak datang ke sekolah dengan alasan sakit.

Disinilah pentingnya peranan seorang guru dalam proses belajar siswa. Sebagaimana Slameto (2010 : 37) mengemukakan : “Dalam proses belajar

mengajar, guru mempunyai tugas untuk mendorong, membimbing dan memberi fasilitas belajar bagi siswa untuk mencapai tujuan”. Namun dalam kenyataannya masih banyak para guru pendidikan jasmani yang masih terbatas dalam mengajarkan pembelajaran praktek pendidikan jasmani dikarenakan berbagai macam keterbatasan dalam menyediakan sarana untuk penunjang dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, sehingga kadang-kadang pembelajaran pendidikan jasmani hanya dilaksanakan secara teori saja dan tidak seperti yang kita harapkan.

Adapun yang menjadi penyebab dalam kesukaran belajar siswa dapat bersumber dari faktor eksternal dan internal. Faktor *Internal* atau dari dalam diri individu dapat berupa kurangnya motivasi atau *antusiasme* terhadap pelajaran tersebut, sedangkan faktor *Eksternal* disini dapat berupa materi, metode atau media yang digunakan guru yang tidak dapat membangkitkan semangat siswa untuk aktif dalam mengikuti pelajaran tersebut. Oleh kerennanya di butuhkan suatu tindakan yang mampu meningkatkan keikut sertaan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Oleh karena itu diperlukan suatu tindakan yang mampu melibatkan peran aktif siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, dengan cara meningkatkan variasi gaya mengajar yang digunakan oleh guru pendidikan jasmani dalam mengajar siswa.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai **“Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V SD**

Negeri se-Kecamatan Babalan Kabupaten Langkat Tahun Ajaran 2013/2014”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka peneliti dapat mengidentifikasi beberapa masalah yang timbul antara lain :

1. Faktor apa saja yang dapat meningkatkan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri se-Kecamatan Babalan Kabupaten Langkat Tahun Ajaran 2013/2014 ?
2. Apakah dampak dari berkurangnya aktivitas jasmani bagi siswa terhadap kesegaran jasmani siswa ? Apa saja kendala-kendala yang dihadapi siswa untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmani mereka ?
3. Bagaimanakah persepsi siswa Putra Kelas V SD Negeri se-Kecamatan Babalan Kabupaten Langkat Tahun Ajaran 2013/2014 ?

C. Pembatasan Masalah

Karena hasil yang diteliti dan identifikasi cukup luas, maka perlu ditentukan pembatasan masalah. Dalam hal ini peneliti membahas hal yang pokok saja guna untuk mempertegas sasaran yang ingin dicapai yaitu : Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri se-Kecamatan Babalan Kabupaten Langkat Tahun Ajaran 2013/2014.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Bagaimanakah Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V SD Negeri se-Kecamatan Babalan Kabupaten Langkat Tahun Ajaran 2013/2014? “

E. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V SD Negeri se-Kecamatan Babalan Kabupaten Langkat Tahun Ajaran 2013/2014.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Untuk peneliti sendiri agar dapat mengembangkan ilmu dan keterampilan lebih baik lagi terutama dalam hal pengetahuan tentang gambaran tingkat kesegaran jasmani para siswa.
2. Sebagai bahan masukan bagi para guru Pendidikan Jasmani di SD Negeri se-Kecamatan Babalan Kabupaten Langkat Tahun Ajaran 2013/2014.
3. Peningkatan dan memperkaya ilmu pengetahuan terutama dalam hal keterampilan peningkatan kesegaran jasmani untuk melihat efeknya terhadap motivasi belajar siswa.

4. Para mahasiswa Fakultas Olahraga sebagai bahan menambah ilmu dan dapat menyelesaikan tugas terakhir bagi peneliti dan menyelesaikan sebagian persyaratan perkuliahan.
5. Dinas Pendidikan, sebagai bahan masukan dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan jasmani di tingkat SD se-Kecamatan Babalan.
6. Dinas Olahraga, sebagai bahan informasi tentang gambaran tingkat kesegaran jasmani siswa se-Kecamatan Babalan.
7. Dapat menjadi bahan masukan bagi pembaca atau peneliti lain terkait dengan kesegaran jasmani.