

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan modern yang serba otomatis semakin mempermudah manusia dalam melakukan aktivitas kehidupan. Dalam kehidupan sehari-hari mulai bangun tidur sampai berangkat tidur lagi manusia telah di manjakan oleh teknologi, sehingga semua menjadi mudah. Hampir semua peralatan yang diperlukan manusia saat ini serba otomatis. Menikmati hidup yang serba otomatis ini telah membuat kita lebih banyak duduk dan berkendara, kemana – mana naik mobil, duduk santai tanpa melakukan kegiatan fisik yang berarti. Kalau hal ini berlangsung dalam jangka waktu yang lama menjadikan kita manusia yang kurang gerak. Sehat vitalitas dan panjang umur adalah harapan semua orang, tetapi itu semua tidak akan pernah diperoleh apabila tanpa diikuti oleh usaha yang memadai. Disadari atau tidak sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia. (Depdiknas, TKJI:2010).

Kesegaran jasmani adalah salah satu penunjang untuk setiap manusia untuk melakukan aktifitas sehari-hari, dan merupakan aspek dari kualitas hidup yang berhubungan dengan status kesehatan jasmani seseorang secara umum. pada hakekatnya kebugaran jasmani berkenaan dengan 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 (Marsudi, 1997). Dengan kata lain Kesegaran jasmani dapat pula didefinisikan sebagai kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegaran jasmaninya kurang, tidak akan dapat melakukannya. Maka, seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan lebih memiliki semangat hidup yang besar dan tingkat tenaga yang tinggi serta mampu menjaga kondisi tubuh agar selalu tetap prima untuk melakukan aktifitasnya yang lama dengan beban yang cukup tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai tenaga untuk melakukan aktifitas sehari-harinya. Peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani tidak terlepas dari latihan jasmani yang membina keseimbangan unsur kesegaran jasmani. Untuk membina atau memelihara kesegaran jasmani, salah satu caranya adalah dengan melakukan latihan fisik atau latihan jasmani. Suatu latihan yang dimaksudkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, harus dilakukan menurut aturan atau cara tertentu. Hal ini berkaitan pula dengan jenis kegiatan jasmani yang terbagi dalam beberapa jenis, yaitu kegiatan yang bersifat aerobik (latihan yang membutuhkan oksigen) dan kegiatan yang bersifat anaerobik (latihan yang tidak membutuhkan oksigen), dan yang tergantung pada keterampilan.

Tingkat kesegaran jasmani sangat penting untuk siswa dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar, untuk itu peningkatan kesegaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina untuk menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal, karena apabila siswa mempunyai kesegaran jasmani yang baik akan dapat melaksanakan kewajiban belajarnya dengan baik pula. Namun apabila siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani yang jelek dimungkinkan akan tidak mampu

mengikuti/menerima beban belajar yang sebetulnya ini adalah tugas dari seorang siswa. Dan pada akhirnya semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa akan semakin tinggi pula gairah siswa untuk belajar. Sehingga tujuan pendidikan akan tercapai, walaupun faktor yang mempengaruhi berbeda-beda. Dalam lingkungan sekolah, pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas- spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang pada anak di lingkungan sekolah. Latihan olahraga melalui pendidikan jasmani guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar dapat dilakukan dengan berbagai macam cara, salah satunya adalah melalui aktivitas permainan. Bermain merupakan suatu bentuk aktifitas yang bertujuan untuk memperoleh rasa gembira atau senang yang dilakukan dengan tidak terpaksa tapi berpengaruh pada kemampuan fisik menjadi lebih baik. Seperti : reaksi, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan, kelengkungan, dan kebugaran jasmani.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani untuk siswa-siswi Sekolah Dasar, sangat tepat apabila dalam pembelajaran diterapkan dalam bentuk permainan, sehingga mata pelajaran pendidikan jasmani menjadi menyenangkan. Tidak seperti asumsi masyarakat atau kebanyakan siswa yang berpendapat bahwa mata pelajaran kebugaran jasmani hanya membuang waktu dan menyebabkan kelelahan. Seperti yang terlihat pada siswa kelas IV SD Negeri 101952 Tualang Kecamatan Perbaungan yang setiap kali mata pelajaran penjas siswa selalu

mengeluh kelelahan sebelum proses belajar mengajar yang dijadwalkan selesai. Ini disebabkan karena pada saat mata pelajaran penjas, siswa kelas IV SD 101952 Tualang Kecamatan Perbaungan merasa bosan karena permainan yang dilakukan tidak bervariasi dan tidak menyenangkan.

Oleh karena itu, agar hal seperti itu tidak terjadi serta standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan baik, maksud dan juga tujuan sebagaimana yang ada dalam kurikulum maka guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif dan menyenangkan, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi dalam pembelajaran.

Permainan berangkai 4 pos atau yang sering disebut juga dengan permainan sirkuit (*Circuit Training*) adalah gerakan dasar dalam bentuk permainan yang dilakukan secara beruntun dari gerakan pertama hingga terakhir melalui beberapa pos. Permainan berangkai 4 Pos diharapkan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani karena gerakan yang dilakukan dalam permainan seperti : meniru gerakan jarum jam, melompat meraih benda yang digantung, permainan keping berjalan, dan permainan naik turun bangku mampu merangsang kapasitas aerobik dan an aerobik serta memungkinkan kemampuan fisik menjadi lebih membaik seperti : reaksi, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan, kelengkukan, dan kesegaran jasmani. Permainan ini sangat cocok dilakukan pada siswa SD khususnya siswa kelas IV SD Negeri 101952 Tualang Kecamatan Perbaungan. Pada masa usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik itu kognitif, psikomotor dan afektif mengalami perubahan. Perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik

dan psikologis. Sehingga siswa kelas IV SD Negeri 101952 Tualang Kecamatan Perbaungan, yang berusia antara 8 - 9 tahun yang kebanyakan dari mereka yang cenderung suka bermain agar menyukai permainan yang dapat menimbulkan gerakan dan sekaligus dapat meningkatkan kesegaran jasmani mereka.

Berdasarkan uraian latar belakang, penulis melakukan penelitian dengan judul : **"Pengaruh Permainan Berangkai 4 Pos Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 101952 Tualang Kecamatan Perbaungan Kabupaten Serdang Bedagai Tahun Ajaran 2011 / 2012"**

B. Identifikasi Masalah.

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut: 1) Apakah seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan dapat melakukan aktifitas sehari-harinya tanpa ada rasa kelelahan yang berarti? 2) Apakah kesegaran jasmani sangat penting bagi seseorang dan berpengaruh terhadap tumbuh kembang jasmani seseorang menuju yang lebih baik? 3) Apakah kesegaran jasmani sangat berpengaruh terhadap tingkat belajar siswa ? 4) Apakah aktifitas permainan berangkai 4 pos dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa-siswi kelas IV di SD Negeri 101952 Tualang Tahun Ajaran 2011/2012?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya ruang lingkup masalah serta keterbatasan waktu, dana dan kemampuan penulis maka perlu adanya pembatasan masalah. Maka penelitian ini di batasi pada pengaruh permainan brangkai 4 pos terhadap tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas IV SD negeri 101952 Tualang Kecamatan Perbaungan Kabupaten Serdang Bedagai tahun ajaran 2011 / 2012.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang dapat diambil berdasarkan uraian di atas adalah :
“Apakah aktifitas permainan berangkai 4 pos dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa-siswi kelas IV di SD Negeri 101952 Tualang Kecamatan Perbaungan Kabupaten Serdang Bedagai tahun ajaran 2011 / 2012 ?”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah : “ Mengetahui seberapa besar peningkatan kebugaran jasmani melalui aktifitas permainan berangkai 4 pos tingkat kebugaran jasmani pada siswa-siswi kelas IV di SD Negeri 101952 Tualang Kecamatan Perbaungan Kabupaten Serdang Bedagai tahun ajaran 2011 / 2012 ”

F. Manfaat Penelitian.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk:

1. Guru penjas dalam meningkatkan kemampuan dan keterampilan mengajar termasuk dalam melakukan variasi pembelajaran penjas.
2. Sebagai bahan masukan bagi seluruh guru penjas untuk dapat meningkatkan kemampuan dalam mengajar secara efektif dan produktif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
3. Mengetahui seberapa besar pengaruh permainan berangkai 4 pos dalam meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa kelas IV SD Negeri 101952 Tualang.