

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani yang merupakan bagian tak terpisahkan dari sistem pendidikan menjadi jalan yang tepat untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan dalam gerak dan kebugaran jasmani. Selain itu, pendidikan jasmani di sekolah harus dapat berfungsi secara sosial dalam mengembangkan kompetensi interpersonal dan sosial anak melalui pembelajaran-pembelajaran yang dilakukan. Berbagai model pembelajaranpun telah digunakan untuk diperolehnya orang yang kompeten secara sosial di masyarakat. Fungsi sosial dari pendidikan jasmani ini harus ditekankan dalam berbagai pembelajaran yang dilakukan.

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah adalah bertujuan untuk mengembangkan intelektual, emosional dan keterampilan motorik siswa. Kemampuan motorik ini diharapkan akan dapat mendukung kondisi fisiknya. Dengan kondisi fisik yang baik, akan dapat menunjang proses belajar mengajar setiap mata pelajaran.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu bidang studi yang cukup penting dalam rangka peningkatan kesegaran jasmani siswa di sekolah. Tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah membantu siswa dalam peningkatan kondisi fisik dan mental melalui pengenalan 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 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. Salah satu fungsi pendidikan jasmani adalah dalam rangka meningkatkan kemampuan dan meningkatkan kesegaran jasmani/kondisi fisik, keterampilan gerak, ketahanan mental emosional dan kesehatan.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar, masih banyak diajarkan aktivitas olahraga melalui pendekatan bermain. Pembelajaran dengan pendekatan bermain yang dimaksud adalah suatu cara yang digunakan dalam melakukan kegiatan permainan yang lebih menyenangkan bagi siswa, belajar dengan bermain akan memberi kesempatan kepada anak untuk mengembangkan kemampuan geraknya.

Namun dalam kenyataannya masih banyak guru penjas yang masih kurang memiliki kreatifitas dalam mengajarkan pembelajaran praktek penjas karena berbagai macam keterbatasan dalam menyediakan sarana yang menunjang dalam mata pelajaran penjas, sehingga kadang-kadang pembelajaran penjas hanya dilaksanakan secara teori saja dan tidak seperti apa yang kita harapkan. Terkait

dengan pelaksanaan pembelajaran penjas belum dapat dilaksanakan secara lengkap yakni teori dan praktek karena faktor sarana belajar yang terbatas. Dalam pembelajaran penjas masih banyak guru yang kurang memiliki variasi dalam memberikan materi pelajaran. Jika ditelusuri lebih dalam mengenai pelaksanaan pembelajaran bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kelas III, dimana pelaksanaannya harus dilakukan melalui praktek yakni terutama dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Kondisi fisik dapat diartikan sebagai gambaran, potensi atau keadaan kondisi fisik pada diri seseorang, misalnya seorang atlet. Dengan mengetahui profil kondisi fisik seseorang, maka akan dapat diprediksi kira-kira bagaimana prestasi seseorang itu misalnya dalam belajar atau berolahraga.

Kondisi fisik yang baik merupakan salah satu syarat yang diperlukan bagi seorang atlet dalam melaksanakan kegiatan latihan maupun dalam melaksanakan pertandingan. Persiapan kondisi fisik merupakan salah satu unsur yang diperlukan dalam melakukan latihan dan pertandingan guna mencapai prestasi tertinggi.

Harsono (1988:153), mengemukakan bahwa kondisi fisik memegang peranan penting pada atlet pada waktu mengikuti program latihan, maupun pada saat bertanding. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis, agar terwujud tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Menurut Sajoto (1988:57), komponen kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen kebugaran jasmani dan komponen kebugaran motorik dari seorang.

Komponen-komponen kondisi fisik yang penting diperhatikan pada siswa SD yaitu daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*) dan kelincahan (*agility*).

Oleh karena itu penulis merasa tertarik untuk meneliti bagaimana pengaruh permainan gerobak sodor terhadap unsur kondisi fisik kelincahan pada siswa kelas III SD Negeri 066044 Perumnas Helvetia Kecamatan Medan Helvetia 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 peningkatan kondisi fisik siswa? Bagaimanakah bentuk aktivitas yang dapat mempengaruhi peningkatan kondisi fisik siswa? Apakah permainan gerobak sodor dapat meningkatkan peningkatan kondisi fisik ? Apakah faktor lingkungan dapat mempengaruhi peningkatan kondisi fisik ? Apakah dengan program latihan yang baik sudah dapat meningkatkan peningkatan kondisi fisik ? Bagaimanakah pengaruh permainan gerobak sodor terhadap tingkat peningkatan kondisi fisik kelincahan siswa kelas III SD Negeri 066044 Perumnas Helvetia Kecamatan Medan Helvetia 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 permainan gerobak sodor terhadap unsur kondisi fisik kelincahan siswa kelas III SD Negeri 066044 Perumnas Helvetia Kecamatan Medan Helvetia Tahun Ajaran 2012/2013. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah permainan gerobak sodor dan yang menjadi variabel terikat adalah peningkatan kondisi fisik kelincahan siswa.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut : Apakah permainan gerobak sodor berpengaruh terhadap unsur kondisi fisik kelincahan siswa kelas III SD Negeri 066044 Perumnas Helvetia Kecamatan Medan Helvetia Tahun Ajaran 2012/2013?.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah : untuk mengetahui "Pengaruh permainan gerobak sodor terhadap unsur kondisi fisik kelincahan siswa kelas III SD Negeri 066044 Perumnas Helvetia Kecamatan Medan Helvetia Tahun Ajaran 2012/2013".

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini diharapkan:

1. Sebagai bahan informasi bagi sekolah - sekolah khususnya SD Negeri 066044 Perumnas Helvetia Kecamatan Medan Helvetia dalam membina dan meningkatkan peningkatan kondisi fisik siswa.
2. Sebagai bahan masukan bagi instansi - instansi terkait dalam membina dan meningkatkan peningkatan kondisi fisik khususnya siswa Sekolah Dasar (SD).
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi masyarakat Indonesia dalam membina dan meningkatkan prestasi atletik siswa..