

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lingkungan tempat tinggal dan kebiasaan aktivitas sehari-hari seseorang memberi pengaruh terhadap kondisi fisik dan kemampuan tubuh dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya. Dalam kehidupan sehari-hari para siswa di sekolah-sekolah memiliki aktivitas beragam sehingga tingkat kebugaran jasmani berbeda, hal ini dapat kita lihat pada mereka yang tinggal di dataran rendah aktivitas sehari-hari cenderung menggunakan kerja fisik yang maksimal, ada juga yang mengikuti kegiatan-kegiatan olahraga hal ini dapat membina kondisi fisik mereka pada jam olahraga saja, sedangkan bagi mereka yang tinggal di dataran tinggi setiap keluar rumah atau membantu orang tua bertani keladang atau bepergian sering berjalan kaki. Tinggi bukit yang mereka lalui bervariasi ada yang terjal sekali dan ada yang landai sehingga pola dan kebiasaan hidupnya selalu memanfaatkan kondisi fisik sebagai prioritas utama.

Kondisi seperti ini dilakukan hampir setiap hari sehingga kondisi tubuh selalu aktif. Secara tidak langsung dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani pada anak yang tinggal di dataran tinggi dan anak yang tinggal di dataran rendah. Aktivitas tubuh merupakan dasar untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani. Baik buruknya tingkat kebugaran jasmani ditentukan oleh aktif tidaknya anggota tubuh itu sendiri. Semakin sering tubuh melakukan pergerakan, tubuh akan terbiasa bekerja sesuai dengan fungsinya, sehingga dapat meningkatkan nilai kebugaran

jasmani. Dengan meningkatnya nilai kebugaran jasmani tersebut, diharapkan dapat mempengaruhi kualitas hidup sehari-hari.

Kemajuan teknologi pada zaman modern yang sangat pesat ini telah banyak mengubah gaya hidup manusia. Perubahan ini disebabkan canggihnya peralatan mesin yang bisa digunakan oleh manusia, dan tubuh sebagai alat, telah diganti dengan tombol mesin, aktivitas tubuh berkurang sehingga fungsi tubuh tidak bekerja dengan baik. Tingkat kebugaran jasmani yang menurun mengakibatkan penurunan, gairah hidup, kesehatan, dan daya tahan tubuh ikut menurun.

Sedangkan pelaksanaan pembelajaran di Sekolah Dasar, diperlukan kebugaran jasmani yang baik pada diri siswa agar mereka mampu mengikuti aktivitas pembelajaran sesuai dengan kurikulum yang ditetapkan, karena sekolah merupakan lembaga formal terpenting untuk peningkatan dan pembinaan sumber daya manusia yang unggul dalam aspek jasmani, rohani, dan sosial melalui berbagai bentuk media pendidikan.

Kebugaran jasmani siswa tentu sangat mempengaruhi pikiran, semangat, dan hasil belajar. Dengan adanya kebugaran jasmani yang baik, maka siswa akan mampu berkonsentrasi penuh terhadap pelajaran yang dipelajarinya, mampu berpikir secara optimal serta memiliki gairah dalam belajar sehingga siswa mampu mendapatkan hasil belajar yang optimal (Agus Mukholid, 2007:7).

Tiap individu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berbeda-beda. “Makin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, maka makin sempurna fungsi organ-organ tubuhnya khususnya fungsi jantung, peredaran darah, dan fungsi syaraf yang memungkinkan berkonsentrasi penuh terhadap apa yang dipelajarinya” (Agus Mukholid, 2007:65). Selanjutnya Harsono (1988:258) mengemukakan “Apabila tingkat kebugaran jasmani baik, maka akan ada peningkatan dalam kemampuan, serta sirkulasi dan kerja jantung, akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, kecepatan, stamina dan lainnya, akan ada pemulihan

organ-organ tubuh setelah latihan, dan akan ada respon tubuh yang cepat bila sewaktu-waktu respon dibutuhkan.

Karena itu diperlukan pemeliharaan tingkat kebugaran jasmani. Pemeliharaan ini perlu dilakukan karena tingkat kebugaran jasmani bukan hanya mempengaruhi kualitas fisik saja, akan tetapi kemampuan anak secara menyeluruh, baik kemampuan berfikir, minat belajar dan hasil belajar siswa, dimana pelaksanaan idealnya dilakukan secara rutin dan teratur serta bukan bersifat sementara (Agus Mukholid, 2007:65). Mengingat pentingnya pemeliharaan tingkat kebugaran jasmani ini, maka diberbagai sekolah perlu mengadakan senam kebugaran jasmani dan ekstrakurikuler bidang olahraga setelah jam pelajaran sekolah selesai.

Diberbagai daerah, upaya pemeliharaan tingkat kebugaran jasmani ini kurang membuahkan hasil. Ini mungkin disebabkan kurangnya pemahaman dan minat siswa tentang pentingnya pemeliharaan kebugaran jasmani, serta situasi sekarang yang serba menggunakan mesin dan peralatan yang serba otomatis dalam melakukan aktifitas sehari-hari. Seperti di DKI Jakarta, Jawa Barat, Sumatera Selatan dan Bali. Berdasarkan survei tingkat kebugaran jasmani pelajar yang dilakukan oleh Sport Development Indeks (SDI) pada tahun 2005 mengemukakan bahwa “10,71% pelajar masuk kategori kurang sekali, 45,97% kategori kurang, 37,66% kategori sedang, 5,66% kategori baik, kategori sangat baik 0%”(Toho Cholik & Ali Maksum, 2007:53). Hadirnya mesin dan peralatan yang serba otomatis ini secara langsung mengurangi aktifitas fisik siswa sehingga membuat siswa menjadi kurang aktif dan malas bergerak akhirnya berakibat buruk terhadap kebugaran jasmani mereka. Sedangkan siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan lebih aktif dan bersemangat dalam mengikuti aktivitas pembelajaran disekolah sehingga meningkatkan kinerja serta mampu melakukan aktivitas fisik lainnya.

Dalam hal ini pelajaran pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting terhadap kebugaran jasmani siswa. Dengan pengelolaan yang tepat maka pengaruhnya bagi

pertumbuhan, perkembangan dan sosial peserta didik akan semakin baik. Dari test kesegaran jasmani nantinya, guru akan dapat mengetahui sejauh mana tingkat kesegaran jasmani para siswa yang mereka bimbing, dan guru juga dapat menilai sejauh mana kesiapan siswa untuk mengikuti proses belajar mengajar, lebih kreatif dan inovatif dalam melaksanakan pembelajaran.

Dari hasil observasi dan wawancara penulis dengan siswa yang ada di dataran tinggi pada tanggal hari Rabu 11 Januari 2012 di SD Kecamatan Barus Jahe Kabupaten Karo, dan tanggal 16 Januari 2012 di dataran rendah SD Se-Kecamatan Medan Selayang, mengemukakan bahwa kebanyakan siswa berangkat ke sekolah sudah sangat jarang dengan jalan kaki tetapi sudah menggunakan kendaraan. Ada yang diantar orang tua, kendaraan sendiri dan menggunakan angkutan umum, dan sudah malas datang ke sekolah dengan jalan kaki. Bahkan menurut para siswa ini setelah pulang sekolah kegiatan-kegiatan mereka kebanyakan tidur siang, main play station, dan menonton televisi. Hanya sebahagian saja yang membantu orang tua mereka bertani atau berternak. Senam kesegaran jasmani di sekolah diadakan hanya pada hari jumat dengan durasi 18 menit, Fasilitas olahraga yang minim, ekstrakurikuler olahraga yang tidak ada, dukungan yang masih kurang dari pihak sekolah membuat kegiatan dan aktifitas siswa juga menjadi kurang. Sehingga siswa tidak punya pekerjaan dan aktifitas rutin yang dapat meningkatkan tingkat kesegaran jasmaninya.

Penulis juga mengadakan wawancara dengan guru bidang studi SD Se- Kecamatan Barusjahe Kabupaten Karo yang ada di dataran tinggi dan SD Se- Kecamatan Medan Selayang yang ada di dataran rendah. Menurut beberapa guru yang penulis wawancarai bahwa dalam mengikuti pelajaran, khususnya jam pelajaran ke enam sampai jam pelajaran terakhir, kebanyakan siswa sudah lesu dan kurang bergairah dalam mengikuti pelajaran, kadang ada yang mengantuk, merasa bosan bahkan seperti ada rasa paksaan dalam mengikuti pelajaran, mudah leleh dan mengaku capek sampai jam terakhir.

Dengan memperhatikan masalah yang dikemukakan di atas yakni, minat belajar kebanyakan siswa yang kurang khususnya jam ke enam sampai jam pelajaran terakhir, kurangnya daya tahan kebanyakan siswa dalam mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga, minimnya siswa melakukan aktifitas fisik sehari-hari, kegiatan dan tingkat kesegaran jasmani yang belum pernah diukur, maka penulis memandang perlu mengadakan penelitian mengenai Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar yang ada di dataran tinggi dan yang ada di dataran rendah.

Oleh sebab itu untuk melihat hasil dari tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah dasar ditinjau dari ketinggian wilayah, Sehingga peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Ditinjau Dari Ketinggian Wilayah Provinsi Sumatera Utara Tahun Ajaran 2012/2013.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka peneliti dapat mengidentifikasi beberapa masalah yang timbul antara lain : faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani? Apakah aktifitas olahraga dan kebiasaan sehari-hari berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani? Apakah faktor sarana dan prasarana olahraga mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani? Apakah ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa yang tinggal di dataran tinggi dan yang tinggal di dataran rendah?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang berkaitan dengan yang akan diteliti, maka peneliti perlu menentukan pembatasan masalah pada hal-hal yang pokok saja untuk mempertegas sasaran yang akan dicapai yaitu, untuk mensurvey tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah dasar yang tinggal di daerah dataran tinggi dan dataran rendah tahun ajaran 2012-2013.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah, identifikasai masalah, dan pembatasan masalah, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah dasar di dataran tinggi dan dataran rendah.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah dasar yang tinggal di dataran tinggi dan siswa yang tinggal di dataran rendah.

F. Manfaat Penelitian

1. Memberikan masukan yang berguna dan bermanfaat tentang pentingnya Tingkat Kesegaran Jasmani dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari.
2. Sebagai bukti ilmiah tentang perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa yang tinggal di dataran tinggi dan siswa yang tinggal di dataran rendah.
3. Untuk menambah wawasan penulis dalam bidang olahraga dan kesehatan yang berkaitan dengan tingkat kesegaran jasmani siswa.
4. Menambah ilmu dan dapat menyelesaikan tugas akhir bagi peneliti dan menyelesaikan sebagian persyaratan perkuliahan.